

Юлия Юшкова-Борисова

Запах счастья

Или Девять песен Старой Ведьмы о том, как быть
счастливым

Юлия Юшкова-Борисова

**Запах счастья. Или Девять
песен Старой Ведьмы
о том, как быть счастливым**

«Издательские решения»

Юшкова-Борисова Ю.

Запах счастья. Или Девять песен Старой Ведьмы о том, как быть счастливым / Ю. Юшкова-Борисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907900-8

Это книга о том, как быть счастливым в условиях большого города, переформатирования института семьи и разрыва личных связей между людьми. Как уберечь в себе свою человечность и остаться человеком в эпоху роботизации. Пять глав о счастье вообще, о счастье вдвоем, о токсичности неудачного брака, о родительском счастье и о здоровье тела. Это полный нон-фикшн и даже больше, чем он. Это уже полное смешение жанров, но это хорошее, вкусное смешение. В нем есть ритм, тон и запах. Запах счастья.

ISBN 978-5-44-907900-8

© Юшкова-Борисова Ю.

© Издательские решения

Содержание

К читателю	6
Глава первая. О счастье	7
Счастье. Особые приметы	7
Не наше счастье	8
Первая Песня Старой Ведьмы	11
Действовать vs ждать (счастья, которое однажды постучится в двери)	13
Счастливая жизнь в эпоху перемен	18
О принятии и прощении ⁷	23
Тотальная справедливость мира	26
Полезность чувства ничтожества и негативизма в целом	28
Страхи	31
Вторая Песня Старой Ведьмы	33
Глава вторая. Счастье вдвоём	35
Физиология vs цивилизация	38
Третья Песня Старой Ведьмы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Запах счастья
Или Девять песен Старой Ведьмы
о том, как быть счастливым**

Юлия Юшкова-Борисова

Редактор Алексей Александрович Петров

Корректор Игорь Николаевич Овчинников

© Юлия Юшкова-Борисова, 2019

ISBN 978-5-4490-7900-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К читателю

Это книга о том, как быть счастливым. Не стать, а быть. Многие люди пытаются стать счастливыми всю жизнь, читают многочисленные книги на эту тему, но счастливыми так и не становятся, потому что только пытались, но ни разу не вступали в свое счастье здесь и сейчас.

Это книга о том, как быть хорошим, добрым человеком. Потому что только хорошие люди могут быть счастливы. Никогда не встречала ни одного счастливого негодяя, ни одного здорового ревнивца и ни одну веселую жадину.

Это книга о том, как быть здоровым, как выслушать свое тело и принять его красоту. Вместе с его требованиями.

В ней много интеллектуальных упражнений, которые помогут ходу вашей мысли, удержат ее в позитивном русле, русле вашей истинной цели.

Эта цель – быть счастливым человеком.

Старая Ведьма – вымышленный персонаж. Я ее никогда не видела и сама ею не являюсь. Но ее черты много раз проглядывали в лицах других людей, живых и ушедших, и в моем собственном лице тоже. Речь идет об архетипе личности, поведения, о социальной роли. Роли мудрой старухи, старой матери, бабушки, целительницы, сказительницы, ведуньи. Речь о том образе, который легенды, мифы всех народов бережно доносят до будущих поколений, а религии воспевают под разными именами, который входит во все культуры мира как символ женской мудрости и душевной силы. Вы можете дать этому образу другое имя, когда будете читать эту книгу. Он от этого не изменится. Он просто приобретет знакомые вам черты.

Счастье возможно. Здоровье тоже. Мир и покой достижимы. В этой жизни и на этой планете.

Читайте на здоровье и счастье!

Ваша Юлия

Глава первая. О счастье

Счастье. Особые приметы

Счастье пахнет. Причем у каждого по-своему. Для кого-то это аромат свежесваренного кофе, для кого-то – неповторимый запах грудного младенца, для кого-то – будоражащий «парфюм» бензина и горелой резины автомобильных покрышек, раскалившихся на предельной скорости, незабываемый запах любимой женщины, родового дома, свежескошенной травы. Я не представляю, как пахнет горячая сталь или первая нефть, поднятая из скважины, но уверена, что есть люди, для которых счастье пахнет именно так.

Ваше счастье – оно может быть счастьем только для вас. И ни для кого более. Совпадений не так уж и много. И даже если никто кроме вас не любит этот запах, никто из ваших близких не понимает вас, – все равно идите, бегите, ползите, плывите, двигайтесь к нему всеми доступными вам способами. Стремитесь быть счастливым человеком! Вы можете стать им, как только начнете движение.

Это мое утверждение стоит того, чтобы хотя бы его проверить.

У вашего счастья есть звуки. Это может быть нежный звук касания ложки о фарфоровую чашку или рев толпы и пронзительный визг тормозов, тишина замершего от восторга зрительного зала, переходящая в гром аплодисментов, шелест переворачиваемой страницы, гул доменной печи, ржанье лошади, смех любимой женщины, гуление младенца, надтреснутый голос старика, рассказывающего о прошлом.

У счастья есть линия, абрис, символ. Как нежная линия женской шеи, безупречный контур капота спортивного автомобиля, изящный изгиб корпуса гитары или зыбкий абрис капель весеннего дождя на лобовом стекле...

У каждого из нас свое счастье, а у него – свой собственный запах, звук, линии. Они могут быть похожи на звуки и запахи счастья других людей, а могут резко отличаться от них, и ничего страшного в этом нет.

Идите к счастью, и пусть ничто не останавливает вас.

Остановиться вы должны только в том случае, если заподозрили, что ваше счастье построено на несчастьи других людей. Если звуки, запахи, очертания вашего вожаемого «счастья» несут в себе отголоски страдания, боли и несчастья других людей. Звук выстрела, гром взрыва, запах свежей крови, стекающей по лезвию клинка, рыдания женщины, рев обезумевшей толпы – если отметины вашего «счастья» подобны этим, то, пожалуйста, обратитесь за помощью к врачу. По крайней мере, к психоаналитику. В таком случае вас еще будет можно спасти. От самого себя и от других людей, с близкой к вашей картиной «счастья», которые обязательно попытаются реализовать ее за ваш счет. Кровь на лезвии ножа может оказаться вашей. Пожалуйста, пока еще не поздно, боритесь за свою жизнь. Поймите, насколько ложными были нарисованные вами картины, насколько они отражали ваше НЕСЧАСТЬЕ. Ужаснитесь тому, как сильно вы его к себе притягивали, простите тех людей, которые навязали вам такую мечту, и начните все заново.

Вы свободны. Первый человек, которому вы должны быть верны – это вы сами.

Не наше счастье

Как часто счастье – это не совсем то, или даже совсем не то, чего мы добиваемся и хотим добиться в жизни. Жизнь, существование состоит в выполнении системы практических действий, направленных на выживание в окружающей среде. Среда во многом предопределяет картины и запахи, цели и смыслы нашей жизни.

В высоко конкурентной социальной среде нас часто притесняют, «засовывают под лавку», мы в ответ тоже кого-то отталкиваем от стола жизненных ресурсов. Нам сложно перестать бороться за что-то, что считается ценным, тем более, если мы никогда и не пробовали содержимого тарелки с ярлыком «очень дорого». Мы можем принять цели большинства за свои личные цели, мы можем овладеть той самой тарелкой, добраться до ее сути и разочароваться в мире в целом, потому что там лежит то, что лично нам не нравится.

За нас слишком часто решают другие люди – родители, друзья, некие авторитеты. Они предлагают или даже навязывают нам свой собственный вариант счастья. Им кажется, что именно так мы сможем быть успешны, а по-другому просто не выживем. Мы боремся за тарелку с чужим счастьем. Мы сбиваемся с курса, мы упускаем след запаха, мы теряем себя.

Почему я предлагаю такой странный критерий счастья – ощущения? Потому что мне он кажется самым верным. Наша общественная природа легко прогибается под чужие цели, она изначально немного виктимна и склонна искать консенсус. Так задумано, потому что мы социальные животные, выживаем в стае и должны подчиняться ее законам. Обмануть же чувственную природу практически невозможно. Одному кажется, что чай холодный и сладкий, другому, что он уже остыл, и в нем мало сахара. Один мерзнет, другому жарко, один слышит шепот за соседним столом, другой нет.

Применив чувственный метод к поиску счастья, вы вряд ли ошибетесь. Если, конечно, вы не окончательно прилипли к полу под лавкой, и ваши личные мысли не до конца подавлены низменной социальной средой, диктующей образы счастья в виде наркотического дурмана и прочих обманов чувств. Но даже в этом случае у вас есть возможность задать себе вопрос: «А на самом-то деле как?»

**Как ваше счастье должно выглядеть, если хорошо
подумать, точнее, естественно почувствовать?
Как счастье выглядело в раннем-раннем детстве?
Как оно сейчас звучит?
Как оно пахнет?**

Вернитесь к себе, найдите себя под рваным слоем жизненных событий, горьких побед, тревожных неудач.

Предательство себя – худшее из предательств. Неверность себе – страшнейшая из измен. Если вы несчастливы, то, с очень большой долей вероятности, на вас лежит этот грех. «Ну и сколько тебе за это заплатили?» – спрашивает герой фильма «Мне бы в небо» у менеджера крупной корпорации, которого должен уволить. Он блефует, точно не знает, но чувствует, что этот человек был способен и всю жизнь хотел совершить что-то, чего так ни разу и не попробовал. Выясняется, что увольняемый хотел открыть свой ресторан, но тут ему предложили хорошую работу, страховку и все прочие управленческие блага. Он предал себя и свою мечту. И уход из корпорации становится благом, возможностью побега в желаемое.

**А вам сколько заплатили?
Кто? За что?**

Что может спасти вас?

Кто и что поможет вам сбежать в свою жизнь?

Упражнение №1. «Запах счастья»¹

Сядьте поудобнее, или встаньте, глядя в окно, идеально – если вы сможете увидеть горизонт. Или же сядьте у окна, или, наоборот, прямо напротив стены. Цель – отвлечься от мира за бортом вашего сознания. Уйти в себя, как в подводную лодку, задрать люки и погрузиться. Даже не обязательно на дно, главное – уйти с поверхности жизни.

Можете начать с дыхания. На вдохе мысленно проводя воздух через центр ладони, на выдохе направляя его в ту часть тела, которая зажата или болит. В плечи, шею, спину, поясницу. Можно «продышать» макушку головы, солнечное сплетение, сердце, живот, ступни. Это поможет вам «погрузиться» в себя, как в море.

А теперь ловите запах! Он приходит вместе с вдыхаемым воздухом, он щекочет вам ноздри, он может быть диким, может быть обычным. Он может быть любимым, но он только ВАШ, он существует ДЛЯ ВАС.

Вспомните, когда и где раньше вы его слышали. Позвольте своему сознанию показать вам те картины, кадры фильма вашей жизни, которые с ним связаны.

Но эти картины могут быть неполными, запах счастья там есть, но его может быть явно недостаточно. Почему?

А теперь позвольте вашей душе пуститься в бега. Пусть она ненадолго выглянет из дома вашего тела и заглянет в дверь будущего. Что же она там видит? От чего так дивно пахнет ВАШИМ счастьем? От каких вещей, людей, событий? Что вы делаете там, в этой картине? Что в ней нового, необычного для вас? Что наполняет вас силой, позволяет быть всегда здоровым и мощным, как двигатель космолёта в фантастическом фильме? Что самое основное, самое важное в этом видении?

Будьте терпеливы. Позвольте «файлу» загрузиться полностью. Побудьте, поживите там, в своем счастливом будущем.

А теперь, сходу, одной линией мысли, решите, что поможет вам подтянуть вашу нынешнюю жизнь к тому, что вы только что видели?

Как в вашу жизнь придут запахи, люди, вещи, события, которые наполнят вас самим СОБОЙ? Собой истинным, собой настоящим, собой желанным и любимым.

Что вы решили сделать в самую первую очередь?

А что во вторую?

Соблюдайте спокойствие, если вместо четкого плана действий к вам пришли боль, страх, слезы и крик. Это ваше счастье обнаружило

¹ Это мое авторское упражнение, созданное на основе методов Эриксоновского коучинга, который я изучала в Международной Академии Коучинга в Москве. Программа базировалась на работах М. Эриксона и М. Аткинсон, в нее входили упражнения разных авторов. В нем есть черты восточных практик, знаниями о которых со мной делились многие удивительные люди.

в своем доме захватчиков-сквоттеров и выбросило их с вещами на улицу. Вам стало жаль их и еще более – жаль того времени, времени вашей жизни, которую вы прожили рядом с ними.

Одна женщина как-то сказала мне после нашего с ней разговора: «Я поняла. Я просыпаюсь утром и надеваю на себя свои несчастья, как свои брюки. Я больше не хочу их надевать».

Перестаньте надевать подобные брюки по утрам. Выбросьте их. Позвольте дворникам вашей жизни снести на свалку то, что вам в ней не нужно.

Первая Песня Старой Ведьмы

В этот момент в комнату входит женщина, очень старая, такая старая, что уже невозможно сказать, сколько ей лет. Красивая, очень красивая женщина, какими бывают породистые старухи. Высокая, тонкая, плавно, бесшумно шагающая. Она походит мимо меня и вас и идет куда-то вдаль...

Это Старая-старая Ведьма, которая живет в душе каждой мудрой женщины.

Она проходит мимо и садится на берег реки жизни, по которой плывут мысли и поступки людей, сидящие в лодках-судьбах, и начинает петь, раскачиваясь, поводя плечами, то наклоняя, то вскидывая голову, ударяя себя ладонями по коленям и прохлопывая грудь, чтобы из нее вышел голос. Голос скребется, срывается, но все-таки выходит и становится песней. Первой Песней Старой Ведьмы.

Я старая морицинистая ведьма, мне 746 лет, моя кожа темна, черна в складках морицин. Мои глаза пронзительны и мой взгляд ранит, как угол металлической табуретки. Мои пальцы сухи и остры, а руки точны и сильны, как хвост гигантской ящерицы.

Я пою эту книгу. Мне горько. Я боюсь той боли, которую причиняю себе, я боюсь того, что могу причинить вам. Откуда же боль, если эта песня – о счастье?

Боль появится, когда я отдеру ваши руки от ваших глаз, и свет реальности ударит в них. Вы спали и плакали во сне. Я смою клей, которым стали ваши слезы. Когда вы раскроете глаза, вас ужаснет то место, в которое вы пришли, пока спали. Вам будет больно ощутить себя здесь. Вы рванетесь отсюда прочь, вы будете искать дорогу, свою собственную дорогу. Выбираясь на нее, вы будете падать и разбивать себе сердце, колени и руки.

Я буду поднимать вас, вновь собирать ваше сердце из острых осколков, ранящих мои руки, заглаживать губами раны на ваших коленях и гнать вас вперед.

Туда, куда всегда ведет и толкает всех людей та часть души, в которой я живу. К себе. К вам самим. К вашему счастью...

Мне становится страшно от ее слов, я вовсе не хочу падать и разбивать себе сердце...

Она продолжает петь. Без слов. Тихо, медленно. Она поет мысль и складывает ее в мою голову, как ленту в ящик. Постепенно мой страх уходит. Вдруг я понимаю, что падать это так же прекрасно, как и вставать. Что, упав, мы становимся ближе к земле, на которой стоим. Горечь уходит. Остается путь.

В этот момент Старуха вскидывает красивую голову на гордой шее, выпрямляет спину так, что ее грудь ловит лучи солнца и продолжает ясным, резким, мощным звуком...

Мой вам совет – идите на запах счастья. Как пчелы на цвет, а мухи на тухлое мясо, как самцы на запах самок весной, как акулы на кровь, как голодный на запах теплого хлеба – идите по жизни на запах счастья. Сколь бы неуловим он ни был, сколь бы странен он ни казался – идите! Каждый ваш жизненный шаг должен приближать вас к источнику этого пьянящего и наполняющего отвагой аромата. Как бы ни был труден ваш путь – это единственное, зачем стоит жить.

Я смотрю вам прямо в глаза, и, даже если вы хотите, вы не можете опустить взгляд. Я касаюсь вашего плеча острым твердым пальцем, подхожу ближе и беру вашу голову в сухие, теплые, легкие ладони. В эту секунду вы перестаете существовать как отдельная личность, вы тонете в моей сути, как будто упали в воду с высоты в свинцовых ботинках. Вас больше нет, и меня больше нет, моих ранящих, саднящих глаз больше нет, есть только одна мысль,

один смысл, который заполняет весь ваш мозг, все ваше тело целиком, и оно почти лопается, переполненное им – стремление к жизни.

Я отпускаю вашу голову, отвожусь, широко разбрасывая, руки, отворачиваю свое лицо, плечи и ухожу. Ваша голова вновь становится вашей. Остается только мой запах, запах старой травы, но в вас остается смысл моего существования, который стал смыслом вашей жизни: «Жить стоит для того, чтобы быть счастливым».

Когда замирает эхо ее последних нот, мы оглядываемся и замечаем, что она действительно ушла, уже довольно далеко. Старая Ведьма оборачивается и машет нам длинной сухой рукой. От этого нам становится тепло...

Когда вы проснетесь, встанете и пойдете, не бойтесь заблудиться. Вы всегда можете вернуться к Старой Ведьме. Идите на шум реки. Найдите Старуху на берегу и вновь загляните в ее бездонные глаза, утоните в них, чтобы выплыть очищенным, сжимающим в руке самое ценное.

Тех, кого напугало слово «ведьма», я успокою тем, что оно происходит от слова «ведать», то есть знать. La Que Sabe, что по-испански означает «Та, Что Знает», – так называет этот древний архетип женской души Кларисса Пинкола-Эстес в замечательной «Бегущей с волками». Это часть моей души, это часть вашей души, даже если вы мужчина, и эта часть ведает даже то, чего вы не знаете.

Действовать vs ждать (счастья, которое однажды постучится в двери)

С очень большой долей вероятности у вас два глаза, две действующих руки, две вполне здоровых ноги. Все внутренние органы тоже в наличии. Я понимаю, что и у вас, и у докторов, если они приглядятся к вам повнимательнее, ко всему вышеперечисленному могут возникнуть претензии и нарекания. Но комплект-то полный!

Все наши «да разве так можно», «все так живут», «куда же мне деваться», «кто меня поймет» – это кусты из мыслей-прутьев и слов-листьев, которые растут из почвы наших страхов, кусты, в которых мы так любим прятаться от самих себя. Мы привыкаем. Привыкаем к своей жизни, даже если она нас не устраивает. Мы привыкаем жаловаться на нее всем, кто еще может нас слушать, мы привыкаем бранить себя и своих близких за то, что попали в нее; в самом печальном случае мы привыкаем ждать ее неотвратимого конца и готовимся проклинать и оплакивать ее уже в целом (с небес или из гроба, точно не знаю) после своей смерти.

Любая привычка, в том числе привычка быть несчастным, ломается тяжело, а начать действовать, стремясь достигнуть счастья, означает ломать ее в себе самому, невзирая на собственные же крики. Немногие люди способны делать себе уколы, хотя технически это совершенно несложно. Но сам момент прикосновения иглы к коже и процесс ее дальнейшего погружения в собственную плоть на большую часть людей навеивает почти священный ужас. Это совершенно справедливый страх нанесения себе увечий. Слава богу, на этот процесс в нашей психике стоят мощнейшие запреты.

И вот теперь я предлагаю вам сломать свои привычки, самостоятельно нанести ущерб вашей драгоценной личности своими же собственными поступками. Конечно, вслед за ущербом последует восстановление, как в процессе реконструкции здания, но без предварительного слома негодных стен обновление невозможно. Прогнившие перекрытия, как и прогнившие створы души, придется вынести вон.

Почему я говорю о сломах? Потому что **ДЕЙСТВОВАТЬ ИНАЧЕ**, чем вы действовали до этого, означает иначе воспринимать сложившиеся обстоятельства, иначе их оценивать, а, соответственно, принимать другие решения и совершать иные поступки, отличные от тех, которые вы привыкли совершать. Зачем? Чтобы добиться **ДРУГОЙ ЖИЗНИ**, о которой вы много думаете, к которой вам уже давно пора двигаться.

«Если вы хотите иметь то, чего никогда не имели, вам придется делать то, чего вы никогда раньше не делали», – говорила великая Шанель. Добавлю, что вам придется обрести убеждения, которых у вас прежде не было, и мысли, которые раньше просто не приходили вам в голову.

Очень многие люди годами ходят на терапию, разбираются со своими глубинными страхами и травмами, а выйдя от психотерапевта, продолжают жить свою прежнюю жизнь. Они совершают те же самые поступки, которые привели их в кабинет специалиста. Им страшно. Они ищут в себе силы действовать иначе, но не могут их найти. Они хотят накопить их побольше, чтобы потом...

У меня плохая новость для таких людей. Сил им никто не даст. Никогда. Сила и смелость приходят к тем, кто действует.

Надо просто прекратить делать то, что вы хотите прекратить делать, и начать делать то, что вы считаете нужным. Через ужас, через сопротивление, через неожиданно нахлынувшие болезни и обстоятельства. Прекратить курить и висеть в соцсетях. Просто выбросить сигареты, пройти мимо табачного киоска, выключить компьютер, взять в руки книгу, завести будильник, встать, когда он прозвонит, одеть спортивный костюм, выйти из дома и побежать. Бежать, дышать, улыбаться. Вы так давно этого хотели...

Мне тоже становится страшно. Я закрываю лицо руками, и даже пытаюсь укрыть ими голову. Я вжимаю шею в плечи. Мне горько...

Она появляется незаметно, я чувствую запах старой травы и отвожу руки, которыми закрылась. Она совсем рядом. Ее лицо близко. Она смотрит мне в глаза, чуть наклоняет голову, не отводя взгляда, задирает подбородок. Потом медленно обнимает мою голову своими легкими ладонями и прикасается к моему лбу сухими прохладными губами.

Я смеюсь. Над своим страхом, над своими слезами. Улыбаясь, рассказываю ей, как на секунду мне стало жалко себя, и я чуть было не убежала назад, в прошлое, чтобы жить там всегда.

Счастье бесполезно ждать и искать. Хотя в России как раз бытует другая точка зрения, да и не только в России. Считается, что счастье можно найти, его можно дождаться, его можно поймать – и все такое прочее. Однажды я увидела наклейку на автомобиле: «В поиске счастья». Как будто хозяин этого автомобиля верил, что счастье поджидает его где-нибудь на обочине. Или его кто-то для него где-то припрятал, но не сказал где именно. Или оно у него было, да он его случайно обронил, но не понял, где и как это произошло. Неверная стратегия, на мой взгляд.

Счастье – не грибы, его искать не надо, и оно не дождь – ждать его бесполезно. Его можно только построить. Причем место сборки, фундамент строения находится внутри вас. Может быть, я разбиваю ваши устои, точнее, я их сношу, срезаю ножом экскаватора, как старые печные трубы сносимого дома, и аккуратно сталкиваю в овраг истории.

Как любой другой объект строительства, счастье требует основной идеи, плана, материалов и усилий. Вы должны понимать, что вы строите, зачем вам это надо, как вы будете достигать того, чего хотите достичь, в какие сроки, на какие этапы будет разделен проект, что вам для этого понадобится, какие усилия вы должны быть готовы предпринять.

Увы, мы в своем подавляющем большинстве не нацелены на счастье, довольство, богатство и долгую жизнь. На словах – да, но не на деле. По очень простой причине. Многие поколения наших родителей («предков» предполагает расстояние в тысячелетия, я же говорю о последних столетиях) не жили ни в счастье, ни в довольстве, ни в богатстве, ни, тем более, долго. Но они ВЫЖИЛИ и дали потомство в нашем лице.

Нам же они передали картину мира и свои способы жизни в этом мире, адаптации к нему в виде тех мыслей, убеждений, приемов, привычек, слов и выражений, которые помогли им выжить.

Обе мои бабушки пережили две больших войны, гражданскую и вторую мировую, и еще одну маленькую – финскую. От болезней у них умерли первые дети, они с трудом вырастили последних, уже после смерти их отцов. Они выжили и спасли детей только потому, что приняли свои несчастья как должное, сочли их естественным ходом событий, обыденностью человеческой судьбы. Они выработали в себе привычку жить и выживать в большом общем несчастье, как бездомные люди вырабатывают способы жить в холоде и грязи.

Мои родители сильно голодали в детстве, в войну. В четырнадцать лет отец попал в воркутинские шахты, он поступил в Горный техникум в Воркуте, там их спускали в забой, практиковаться. Поднимаясь как-то в клетки на поверхность вместе с «политическим», уже «доходягой», одним из тех, у кого в приговоре были страшные слова «без права переписки», он взял у него письмо, и опустил по его просьбе в почтовый ящик. Знал ли отец, чем рисковал? Еще как знал! Пересыльный лагерь в его северной деревне располагался прямо в церкви. Мимо окон его дома шли колонны измученных, голодных людей. Моя бабушка кидала им хлеб и рисковала получить от конвоира удар прикладом в грудь, коль не успеет увернуться. Это мимо моего отца, тогда семилетнего мальчика, в начале зимы 1939-го провезли польских офицеров. В летних шинелях, на тракторных санях. Весной 1940-го в лесу дети нашли их белые обглоданные зверями кости. Они замерзли заживо. Выживали только те, кто в лютый мороз, выбро-

шенные в снег, смогли развести костер, пережить ночь, построить шалаш, выкопать землянку, соорудить очаг.

Продолжать? Думаю, не стоит. Почти каждая семья, только приоткрой ящик воспоминаний, вспомнит то, что постаралась забыть.

Отец и его односельчане выработали в себе привычку наблюдать бесчеловечность и посылно сопротивляться ей, кидая хлеб в колонны эков, а их письма – в почтовый ящик. Но за эту привычку они заплатили очень дорого – они едва не потеряли свою веру в справедливость, по крайней мере, изрядную ее часть. Недостаток этой веры ослабляет жизненные силы, перекрывает потоки душевной энергии, размывает жизненные цели. Наше умение переживать перманентное горе означает его ожидание, согласие с его постоянным присутствием в ближнем кругу жизни. Если горе случается, натренированные на него люди выживают легче и быстрее, чем остальные. Не мучаясь вопросом «за что?», они привычно хранят сухими спички и разжигают костры. Горести и невзгоды уже вписаны в повседневный график их жизни, как чистка зубов. Когда несчастья и катаклизмы проходят, они переключаются в режим их ожидания, держат сухари и топоры наготове, а потому зачастую живут не в полную силу и невесело. Свое недоверие к себе и к жизни они передают детям. «Люди простят тебе любую подлость, но они никогда не простят тебе двух вещей – таланта и успеха», – любил говаривать мой отец. «Он был грустный человек», – сказал про отца его близкий друг на его похоронах.

Ваша семья, скорее всего, тоже предпочла многое забыть. Но почти наверняка учла уроки былых невзгод в процессе воспитания детей. То есть — вас.

Когда мы гордимся подвигом своих родителей, мы автоматически запускаем в себе программу его повторения, совершения подобного же подвига. Даже если это не подвиг, а всего лишь сопротивление неблагоприятным обстоятельствам. И даже если их жизнь вовсе не была ни хорошей, ни честной, если они страдали вследствие своих неблагоприятных поступков, мы все равно идеализируем ее, как и самих родителей, особенно, если с ними мало общались. Причем, если условий для повторения поступков родителей объективно не возникает, мы их ищем или пытаемся создать сами.

Ибо один из самых простых механизмов нашего мышления и, вслед за ним, поведения – повторение. В данном случае – повторение жизни, прожитой родителями и другими значимыми для нас и уважаемыми взрослыми. Они выжили – и это прекрасно! Природе больше ничего не нужно. У выжившей бабушки родилась не только дочка, но и внучка – это грандиозно! Это подтверждает истинность и ценность их взглядов на мир.

Конрад Лоренц, австрийский биолог, этолог и философ, открыл явление импринтинга, впечатывания в мозг информации об окружающем мире. Эта способность есть у детенышей всех развитых существ, включая человека.

Дети не осмысливают жизнь, их мозг еще слишком несовершенен, чтобы проследить причинно-следственные связи и делать выводы. Они запоминают жизнь и то, как в ней надо действовать, и это становится их априорным знанием, то есть знанием, полученным вне опыта, истинным и совершенным. Знанием выживших. «В нашем поведении, служащем сохранению общества или вредящем ему, многое зависит от благословения или проклятия, которое запечатлела в нас в раннем детстве более или менее проницательная, ответственная и, прежде всего, эмоционально здоровая родительская чета. Столь же многое, если не большее, обусловлено генетически»².

Ваши дети запоминают вашу жизнь и будут стремиться повторить ее во всех ее деталях, в том числе не самых удачных.

Эрик Берн, американский психиатр, назвал это жизненным сценарием, формирование которого он подробно описал в книгах «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые

² Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества // Обратная сторона зеркала. С. 4—60; стр. 31.

играют в игры». Его последователи лечат людей методами сценарного психоанализа, анализируя человеческое поведение через призму запечатленного в детстве сюжета. Он формируется в возрасте до шести лет и впоследствии может быть либо реализован, либо отвергнут полностью, будучи превращен в новый сценарий-антипод, антисценарий. Для того чтобы освободиться от прежнего сюжета навсегда, нужны либо какие-то особые обстоятельства, либо квалифицированная сторонняя помощь.

Невесело...

Как быть в таких случаях? К психоаналитику в России ходят только особо продвинутые люди, к коучу – смелые новаторы. Массы предпочитают самопомощь. Идя навстречу пожеланиям масс, предлагаю проделать мой вариант классического коучингового упражнения³.

Упражнение 2. «Разрешение на счастье»

Если бы все ваши бабушки и дедушки вкуче с прабабушками и прадедушками были бы живы и собрались на семейный совет по поводу вашей судьбы, то, как вы думаете, что бы они вам пожелали? Неужели они бы напутствовали вас словами: «Живи вяло и болей, как только впереди забрезжит успех?» или: «Гуляй напропалую, чтобы пропустить любовь всей твоей жизни и умереть в одиночестве»? Поверьте, что бы они ни говорили, даже если кричали вам: «Принесешь в подоле в пятнадцать лет!», «Сопьешься, как твой отец!» или: «Кончишь плохо, как твой дядя!», – они хотели вам добра. Они стремились, как умели, оградить вас от ошибок. Как в свое время учили их самих. Если бы они были живы, они были бы с вами, они объяснили бы вам, что все их слова не надо воспринимать буквально, и что теперь вы свободны от любых указаний, ведущих вас к нелюбви к себе.

Сядьте. Успокойтесь. Представьте, что вы находитесь в спокойном, безопасном месте, в котором вас никто не может побеспокоить. В полном одиночестве.

Позовите их. Они придут. Еще никто не доказал, что их нет в ином мире и мира этого тоже нет. Они навсегда живы в наших сердцах. И в наших головах. Объясните им, что с вами происходит, чего вы хотите добиться, к чему приблизиться, и что вам мешает. Спросите их, что вам делать с тем, что они вам говорили при жизни, что вам думать об их жизни, что будет с вами, если вы сойдете с пути, которым шли они. Спросите их, что вам делать в конкретном случае, решение по которому вам надо принять сейчас.

Если с формулировкой вопроса есть трудности, обозначьте проблему, которую надо решить и попросите совета. Точного, конкретного и исполнимого совета, разрешения на успешное и результативное действие. Испросите и получите Разрешение на Счастье.

Когда они уйдут, вы увидите Старуху, которая стоит к вам спиной, долго не оборачивается, дергает правым плечом, резко наклоняет голову влево, потом делает странное движение правой рукой, как будто сбрасывает кого-то с локтя. Внезапно она поворачивается,

³ Упражнение «Совет директоров» я изучала в курсе «Искусство и наука коучинга. Коучинг в менеджменте» в Международной Академии Коучинга С. Чумаковой.

и мы с вами пугаемся суровости ее лица. Ее глаза похожи на две черные дыры, настолько расширился зрачок. Она смотрит на нас, и мы уже не осознаем, кто к кому подходит, то ли она идет прямо на нас, то ли мы, под воздействием ее взгляда, идем к ней в руки.

Скользящим движением она легко хлопает основанием ладони по вашему лбу, потом берет вашу голову в свои руки, мягко придавливая уши. Вам кажется, что все четыре ее длинных пальца входят прямо вглубь вашей головы. Ее большие пальцы обрамляют ваше лицо. Вам уже не вырваться.

Она смотрит вам в глаза. Ее дыхание становится более шумным, в нем есть какие-то отдельные звуки, почти стоны. Ее глаза наполняются слезами и вдруг, неожиданно для меня и для вас, сковывавший нас страх внезапно исчезает, нам становится легко и весело...

Она улыбается, с ироническим вздохом наклоняет голову в сторону, слегка приподняв подбородок, потом прижимает ваше лицо к своей груди. Вам в нос бьет сильный запах травы и леса, вы хотите вырваться из него, но уже не можете и пропадаете в нем...

Вам снится, как что-то серое, склизкое, липкое, пахнущее болотной тиной, поднимается из нутра и выходит горлом. Оно заполняет рот, залепляет нос, вы задыхаетесь, в рвотном позыве резко сгибаетесь и падаете, уже пустые, чистые и легкие... Я здесь, рядом, держу вашу голову.

Когда мы приходим в себя, Ведьма довольно далеко и уходит от нас. Спиной почувствовав наши взгляды, не поворачиваясь, она машет нам рукой, широко отставив сухой локоть.

Теперь вы свободны от ваших страхов. Она вытащила их из вас и унесла с собой. Их остатки превратились в вашу мудрость, края вашего бессилия превратились в осторожность, охвостья депрессии стали прозорливостью, лень обернулась терпением...

На одном из юбилеев МХАТА, когда Немирович-Данченко со сцены попросил собравшихся поприветствовать человека, который сделал для театра так много, как никто другой, публика, уверенная в том, что речь идет о Сталине, сидевшем в правительственной ложе, уже готова была чествовать вождя громом аплодисментов. Но Немирович-Данченко закончил фразу другим именем: Савва Морозов. Публика обомлела и притихла. В звенящей тишине Сталин встал и сказал: «Если бы Савва был жив, он был бы с нами», – и начал аплодировать первым. Эту историю нам, студентам ГИТИСа рассказывал Матвей Абрамович Ошеровский, наш профессор, который в юности учился в одной из МХАТовских студий и подрабатывал в великом театре рабочим сцены.

Так вот, если бы ваша прабабушка была жива, сегодня она была бы с вами, на стороне Революции вашей жизни, которую вы готовите.

Счастливая жизнь в эпоху перемен

Может показаться безумным то количество книг и постов, тренингов и семинаров о счастье, которое сейчас существует и количество которых продолжает множиться с устрашающей быстротой. Вот и я пишу все о том же...

Зачем? Почему? Что-то случилось?

Случилось! Мы входим в новую эпоху, которой требуются счастливые люди. По-другому нельзя.

«Скажите мне подруженьки, /Какая баба русская /Не подходила к проруби, /Не думала повеситься», – так Некрасов описывал жизнь русской крестьянки. И ничего, перманентно находясь на грани нервного срыва и суицида, выживали. Работали тяжело, с надрывом, детей рожали много, половину хоронили. (Сомневающимся предлагаю заглянуть в книгу Владимира Безгина «Повседневный мир русской крестьянки»⁴, основывающуюся на исследованиях архивных документов, статистических данных и судебных отчетах того времени).

Что вдруг случилось с их правнучками? Не хотят так жить?

Не могут! Так жить больше не получится.

Физически тяжелая крестьянская работа, изнуряющая фабричная работа на примитивном станке не требовали никакого особого душевного настроя, особой концентрации ума и сознания. Теперь же все ровно наоборот! Современное производство, а вслед за ним и конкретные, в том числе самые «kozyрные» работодатели, требуют от работника «горящих глаз», бодрости, устойчивого позитивного отношения к работе, умения мыслить креативно, сохранять спокойствие в трудной ситуации и брать ответственность на себя. Какая уж тут прорубь! Живя на ее краю, вы уж точно не сможете быть лояльными и ответственными, стрессоустойчивыми и творческими одновременно. Выжить и преуспеть в современном мире может только сбалансированный, душевно тренированный человек.

Должен ли этот человек быть счастлив? Счастья от него работодатель не требует. Но его объективно требует кардинально изменившийся образ жизни современного человека, а также встающие перед ним новые задачи, которые гораздо сложнее и серьезнее тех, что ставит работодатель перед ним.

Однако в России нет традиций всеобщего счастья и душевного покоя. Более того, у нас привились, потому что помогали выжить, совсем другие традиции, и они до сих пор весьма актуальны. Готовность к потерям у нас все еще остается фактором успеха, а самые негативные убеждения по-прежнему помогают воспринимать окружающую реальность.

Однажды, возвращаясь после очередного социологического экспертного интервью, причем с человеком вполне успешным, я едва добралась до дома, еле живая от невыносимой усталости и черной тоски, опрокинутой на меня респондентом. Дома я немедленно отправилась в душ и долго стояла под струями теплой воды, пытаюсь смыть застрявшие в мозгу гнетущие картины беспросветного будущего, нарисованные неглупым, энергичным, здоровым и успешным человеком. Постепенно тоска ушла, но еще долго не оставляло ощущение легкого шока от столь болезненно-негативного восприятия собственной жизни, от такой «веры наоборот» или, точнее, «черной веры» в свою страну.

Может быть, климат у нас более суровый, чем в других странах, меньше солнца, меньше кислорода, слишком долго лежит снежный покров? А, может, от того, что на теле нашей культуры или цивилизации, как вам больше нравится, все никак не заживут раны векового рабства, все никак не сойдет с него парша повального воровства и мздоимства, не смоется короста

⁴ В. Безгин. Повседневный мир русской крестьянки периода поздней империи – М. Ломоносов – 2017. – 248с. (История. География. Этнография)

бессознательной уверенности в безнадежности и бессмысленности любых позитивных, созидательных усилий? Не знаю, почему, но такое впечатление, что мы продолжаем существовать, болтаясь между коллективным сценарием отчаянного героизма и антисценарием суицида – хотите быстрого, хотите медленного, в виде повального пьянства. В климате ли дело, в культуре ли, в способах ли производства и распределения, но Россия, похоже, воспринимается своим собственным населением как территория без счастья. Нет, не территория «несчастья», просто счастья здесь нет. Ушло, что ли? И как нам, с такими чувствами, вписаться в мировой созидательный процесс?⁵

Если вы читаете эту книгу по-русски, это ваша страна. И чем больше вы ее ругаете, тем больше она становится вашей, прорастает в вас все более цепко, вширь и вглубь. Можно уехать из страны, нельзя уехать от себя. Невозможно попасть из точки «А» в точку «В», если вы в точке «А» не находитесь. Сначала вам надо попасть в «А», а уж потом начать свой путь в «В».

Для того чтобы действительно поменять страну, вам придется вытащить из себя тот самый «совок», который вы так не любите. Однако извлечь что-то из чего-то можно только если вы точно представляете, как выглядит то, что вам нужно достать. Прежде всего, вам необходимо осознать Россию своей страной, т.е. попасть в точку «А». Затем надо найти «совок» в себе и освободиться от пропитанной им части своего «Я». Только тогда вам откроется прямой путь к точке «В» – стране без «совка». Причем, в какой-то момент вам станет уже неважно, какая именно страна будет за вашим окном.

Не стану говорить, будто можно стать счастливым, невзирая на внешние обстоятельства. Это неправда. Ненавижу манипуляции и расстраиваюсь, когда в очередной раз узнаю о лже-тренингах, на которых людям внушают, что они смогут быть счастливыми прямо сейчас, что называется, не отходя от кассы, куда они только что внесли деньги. Вряд ли можно быть счастливым, страдая тяжелой болезнью, или живя впроголодь и наблюдая, как недоедают твои дети, лишенные хорошего образования и медицинского ухода.

Вряд ли можно стать счастливым, занимаясь примитивной и ненавистной работой. Счастливым человеком, с утра до ночи толкающий тачку с урановой рудой? Ну, это вряд ли.

Но ложь и то, что счастье приносит имущество, движимое и недвижимое, гражданство развитых стран, известность, власть и проч. «прелести жизни», доступ к которым можно приобрести за деньги. Если бы это было так, в мире было бы очень много счастливых людей, автоматически становящихся таковыми при достижении определенных показателей. Вездесущее государство наверняка ввело бы налог на счастье, как на личный ресурс, дающий преимущества в здоровье и труде.

Почему же так популярны шарлатанские тренинги? Почему люди подсаживаются на них, относят туда последние деньги, крушат свою жизнь и сиротят детей? Потому что они дают сладкую иллюзию, погружают в состояние эйфории сродни наркотическому опьянению. «Полюбите вашу тачку, вы не просто тянете вверх кучу радиоактивной породы, вы спасаете мир от войны, создавая ядерный щит! Вы не камни таскаете, а строите храм!».

Давно заметила: чем сильнее «черная вера» в свою страну у собственника или руководителя компании, тем настойчивее требует он от сотрудников неиссякаемого оптимизма, перманентного здоровья и негасимого огня во взгляде.

Спросите себя: возвести храм, создать ядерный щит – это на самом деле ваша цель? Как она появилась, откуда взялась? Насколько вы можете ее корректировать? У вас есть право останавливаться? Возможно, вам придется полюбить тачку, если вы тянете пожизненный срок в конц-

⁵ См. данные мониторинга ВЦИОМ 1990—2017 г. «Индекс счастья» https://wciom.ru/news/ratings/indeks_schastya/ На закрытый вопрос «счастливы вы или нет» отвечают «определенно да» в последние годы около трети населения страны. Остальные выбирают ответы «скорее да», «скорее нет» и прочие. См. также исследование Левада-центра 2013 г. <https://www.levada.ru/2013/03/18/byt-zdorovym-i-verit-v-zavtra/> где только 23% ответили, что они испытывали абсолютное счастье за последние месяцы.

лагере без права переписки. Вероятно, это был бы единственно правильный выбор, чтобы не свихнуться в ожидании изменения приговора или собственной смерти. Но надо осознать, почему вы решили поступить именно так, зачем вам вымучивать в себе любовь к источнику своего страдания? Если ядерный щит Родины – это ваша личная, продуманная и осознанная цель – прекрасно! Все сходится. Если это не так, тогда не верьте тем, кто пытается убедить вас в том, насколько красива, удобна и полезна обществу ненавистная вам тачка. Верьте себе. А сторонним доброхотам предложите толкать тачку самим, если она им так нравится.

Нередки случаи, когда после тренингов личностного роста или коучинга люди увольняются с прежней работы, потому что меняют свое отношение к ней. У них открываются глаза на их «тачку». Мой им совет: будьте всегда начеку и помните, что удобно устроившиеся с внешней стороны «колючки» шарлатаны ничем не рискуют, когда уговаривают вас бросить тянуть радиоактивную породу вверх, настойчиво призывают «осознать», «осмыслить», «углубить» и проч. Однако, если вы «внутри периметра», то ваша жизнь зачастую прямо зависит от того, сколько руды вы подняли наверх сегодня.

Подобными «периметрами» могут быть многие жизненные обстоятельства. Если вы живете в загибающейся деревне где-нибудь в отдаленном регионе нашей необъятной страны, ваши возможности получить современное образование, квалифицированную медицинскую помощь, ваши условия для профессионального роста, развития бизнеса и т.п., мягко говоря, существенно отличаются от аналогичных возможностей москвичей или жителей других российских мегаполисов. Нездоровье, недостаточное образование, неумение общаться, ладить с людьми, да даже провинциальный говор и дурные манеры могут стать вашим пожизненным «концлагерем».

Сможете ли вы утром подняться с постели бодрым и готовым к напряженному трудовому дню, если вчерашний закончился для вас сегодня, т.е. часа в три ночи? Сможете ли в стрессовой ситуации, особенно в ходе публичного общения, удержаться от привычки сквернословить, хамить или почесываться? А что вы готовы изменить в себе к лучшему? Готовы ли вы отказаться от некой части себя и чем вы способны ее заместить?

Если ничего и ничем – то примите вашу жизнь такой, какая она есть, даже если вы дни напролет толкаете наверх тачку с урановой рудой. Влюбитесь в рудник!

Моё. Орнитологическое.

Это очень несправедливо, но самым жестким ограничителем счастья является интеллектуальный, образовательный «периметр». Образование развивает умение мыслить, анализировать, выстраивать причинно-следственные связи. Без такого умения принять жизнь сложно, сложно почувствовать себя в безопасности в мире, который вы не понимаете и которым никак не руководите. Как-то мне случилось убедиться в этом на практике.

Профессор рассказывал о Фихте и его понимании пространства и времени. Самое начало речи профессора я поняла и даже сумела в ловко заданном вопросе провести параллель с Гераклитом и его рекой, в которую нельзя войти дважды, чем несказанно его удивила. «Женщина, ранним зимним утром цитирующая Гераклита...», – восхищенно протянул он, не закончив фразы...

Но больше я не понимала ничего. Связь между словами профессора ускользала от меня, несмотря на то, что я самым наитщательнейшим образом пыталась ее отловить. Смысл его речи стремительно уплывал от меня, подобно тому, как смывое с руки кольцо уплывает в слив раковины. Я с энтузиазмом, подобным тому, который бывает в случаях с кольцами, его ловила. Ловкий ход с Гераклитом оказался опасной ловушкой, расставленной мной самой себе. Вместо образов времени и пространства Фихте в мою голову несанкционированно посыла-

лись образы Греции, моря и молодых, мало одетых учеников Гераклита. Вместо того чтобы думать о взаимосвязи времени и пространства, я стала вспоминать, были ли у философа ученики. Ничего не вспомнилось.

Я стращивала с себя контрабандные картинки и вновь и вновь пыталась понять, о чем говорит профессор. Я предприняла последнюю, самую отважную попытку. Я посмотрела профессору прямо в глаза, стараясь не слушать, а воспринимать мысль как общую информацию, передающуюся всем телом и, соответственно, всем телом воспринимаемую. Иногда мне удавались подобные вещи, и тогда, зацепившись за суть, зерно идеи, мне удавалось достроить картинку, нанизывая на штырь смысла услышанное ранее.

Меня ждал провал. В приступе разочарования я перевела взгляд в окно.

На ближайшей к окну ветке дерева сидела ворона. Крупная старая птица. Мы встретились с ней глазами, она внимательно посмотрела на меня, потом она отвернулась и взлетела.

И вот тут фокус удался! В полном объеме!

Это летела я. Я думала исключительно о пище. Меня очень интересовал мой клюв – мое оружие и основной для меня орган. Я была голодна. Клюв требовал использования. Пищи не было. Мыслей как таковых тоже не было. Были только ощущения. Сильные, мощные, монолитные, ничем не разбавленные. Мир был ясен и прост. И глубоко враждебен. Он должен был стать моей пищей, а иначе я стану пищей для него. Лететь было естественно, как человеку дышать, в сущности, я не замечала, что лечу.

Я отшатнулась от окна, немного изумив профессора. Посмотрела еще раз внимательнейшим образом на него. Он никуда не летел. Он взял паузу.

– Юлия, что с Вами? – вежливо спросил он.

– Нет, ничего, все хорошо... только... А, может быть, мы сделаем перерыв и пойдем выпить кофе? – самым милым образом, чтобы скрыть шок от недавнего пребывания в вороньих перьях, спросила я.

– Да, конечно! – профессор был не менее мил, – я и сам хотел вам это предложить...

Я с некоторой опаской посмотрела в окно. Вороны не было.

Мы поднялись, чтобы переместиться к еде.

Что это было? Фантазии? Возможно.

А что если я реально «подхватила» часть вороньих мыслей? С людьми мне это иногда удается, почему не могло выйти с птицей?

Тогда я точно знаю, что ворона к счастью не способна. Она влекома инстинктом выживания и некими программами поведения, заложенными генетически: поесть, попить, поклевать. (Клевать почему-то было совершенно необходимо. И непрерывно перемещаться на небольшие расстояния. Клевать и отскакивать, двигаться и клевать, клевать, клевать...). Возможна стабилизация на уровне удовлетворения и мобилизация при неудовлетворении. Всё.

А что, если это была не ворона, а я? И мысли тоже были мои? И восприятие действительности за окном тоже было мое?! Это лично для меня еще страшнее! А вдруг, действительно, в то время, когда современные, относительно периода существования млекопитающих, структуры моего мозга тщетно пытались загрузить в себя Фихте, на поверхность сознания всплыло восприятие мира самыми древними частями моего мозга? И это моя животная сущность показала свой истинный лик?! И это я, женщина, ранним зимним утром цитирующая Гераклита, остро желала скакать в поисках еды?

Для меня это означает, что я, подобно вороне, тоже могу метаться в тисках инстинктов и для какой-то части меня мир всегда будет враждебен и опасен. Он навсегда останется в позиции «контр-я». Это произойдет немедленно, как только я перестану использовать свой мозг в полном объеме для анализа окружающей среды, осмысления, принятия результатов этого анализа и дальнейшего влияния на мир на их основе. Мир мгновенно станет враждебным

и непредсказуемым. Это будет почти незаметно для меня и может произойти мгновенно, как случившееся перемещение в воронью душу.

Образованные и умственно развитые люди гораздо счастливее в целом по популяции, чем необразованные, доказано социологически⁶. И мне это абсолютно понятно. Ворона, или, чтобы не заходить на территорию орнитологов, «ворона», существующая во мне, к счастью не способна.

Уважаемый профессор был счастлив. Об этом говорили его выражение лица, здоровье, веселый и легкий нрав, спокойное отношение к миру, который для него был предсказуем, управляем и оттого безопасен.

Если «ворона» не способна к счастью, означает ли, что она несчастна? Вовсе нет. Потому что категории «несчастье» для нее не существует точно также как и категории «счастье».

⁶ См. Дилигенский Г. Г., «Люди среднего класса», разделы «Индивидуальный оптимизм как социально-стратификационный индикатор» и «Научная интеллигенция». http://bd.fom.ru/report/cat/ec_ref/priv/b02052401#11; См. также комментарий А. А. Голова к исследованию ВЦИОМ <https://www.levada.ru/2003/02/19/schaste-v-nas-a-ne-vkrug-da-okolo/> См. также исследования ФОМ от 2013 <http://fom.ru/Tema-predlozhena-polzovatelem/11028>, в котором люди с высшим образованием гораздо чаще, чем люди с более низким образованием называли себя счастливыми.

О принятии и прощении⁷

Как только мы осознаем необходимость если не счастья, то, по крайней мере, благостного, умиротворенного состояния души, мы приближаемся к таким понятиям как принятие и прощение. Самих себя и других людей.

Казалось бы, такая простая вещь – простить. Мы все время говорим: «Извините, простите, пожалуйста, прошу прощения, не стоит извинений, не за что...». Прощаем ли?

Настоящее прощение – вещь сложная. Думается мне, что оно укрепилось в нравственности человечества вместе с распространением мировых религий. Одновременно с фиксацией неравенства как позитивного факта. (Сколь бы дико ни звучала для вас сейчас эта фраза, примите ее пока просто к сведению). Поясняю. Сложно простить равного себе. Равного справедливее предавать суду и заслуженному наказанию, требовать с него выкуп, цену обиды или пролитой крови, мстить ему и его роду. С равным – ветхозаветное «око за око и зуб за зуб». И это справедливо.

Неравного, слабого, неразумного, беззащитного простить легче. И это тоже справедливо. Он, в силу своей неполноты, ущербности, не мог поступить честно и мудро. Первые христиане, погибая от рук язычников, прощали своих мучителей, ставя себя на бесконечность выше морально и красивее душевно. Они жалели заблудшие души своих убийц и молились за их спасение.

Очевидно, что само распространение христианства было общественным ответом на установление системы социального неравенства и закрытия социальных лифтов. Обществу для развития потребовалось аккумулировать средства в узком кругу элиты и ограничить доступ извне в этот круг. И для достижения цели социального мира при таком экономическом раскладе ничего лучше, чем христианское прощение было не придумать.

Идеология, а также социальные обязанности каждого класса были прописаны довольно четко и помогали сохранить общественную стабильность и социальное сотрудничество. Все были довольны своими ролями. Бедные люди из социальных низов верили в то, что богатые не смогут попасть в рай легче и быстрее, чем верблюд протиснется в игольное ушко, а богатая элита верила в особую благодать, которую она получает при рождении и которая дает ей право тратить на свои нужды большую часть ВВП. На элите действительно лежало больше ответственности по сохранению и развитию страны и культуры, и если материальные ресурсы направлялись именно в эти сферы, то все шло хорошо.

Возвращаясь к прощению, зададимся вопросом – как простить родителей за то, что вы не чувствовали себя в безопасности, будучи ребенком? Как простить мать, которая обвинила вас в своем разводе с отцом? Как простить одноклассников, которые третировали вас, обзывая «тупицей»?

Как простить взрослого и сильного? Повзрослеть. На время пройденного жизненного пути. Вы вряд ли сможете простить, принять, если остаетесь тем же самым человеком, которым были тогда. Если вы до сих пор ребенок, зависимый от маминого настроения, то боль обиды пройти не сможет. Она уйдет, как только вы, став взрослым мужчиной, пожалеете и простите свою мать.

Вам придется принять то, что с вами происходило. В процессе принятия вы будете вспоминать детали того, что происходило в вашей жизни в выбранный вами момент. И давнее событие развернется перед вами в ином свете. Например, вы сможете увидеть, как раздавлена

⁷ В этой главе и далее я затрагиваю некоторые аспекты религиозной культуры. Заранее прошу прощения у богословов и верующих всех религий, если мои рассуждения как-то затронут их чувства и понимание истины. В этом случае прошу их встать в позицию истинного прощения, то есть позицию надо мной, выше меня, всегда открытой к поучениям и наставлениям.

уходом отца ваша мать, какими страданиями обернулся для нее развод. Вы сможете осознать то, чего просто не замечали прежде. Например, что ваших однокашников преследовал страх собственной бездарности и, в сущности, страх тот был справедлив. Томясь этим страхом, они выплескивали его на вас, потому что не знали, что с ним делать. Вы также сможете осознать, что в ваши детские годы безопасности не было не только в вашей семье, но и в стране в целом.

Вы, наконец, поймете, что давние упреки матери были обращены не к вам, а к вашему отцу. И тогда вы освободитесь от навязанного вам ходом жизни вашей семьи плана оставить свою жену! Теперь, став взрослым, вы сами будете решать, с кем жить и как строить свою дальнейшую жизнь.

Позитивное неравенство между вами сегодняшним и вашими прежними гонителями позволит теперь вам уверенно, ясно и ответственно сказать: «я принимаю и прощаю».

Упражнение №3 «Я принимаю»⁸

Сформулируйте в точных словах то, что, по вашему мнению, мешает вам жить. Это могут быть страхи, совершенные вами поступки и поступки других людей, ваши собственные зависть и жадность, злоба и несправедливость других людей по отношению к вам и все такое прочее.

Сядьте или лягте. Закройте, плотно закройте глаза. Потом слегка закатите их, не поднимая век. Это даст вам возможность войти в состояние между бодрствованием и сном.

Начните вслух, громко говорить: «Я принимаю в себе свой страх/ свою зависть/ свою жадность». Или, если речь идет о других людях: «Я принимаю то, что ты делаешь/ говоришь...». Назовите конкретно, что именно. Сократите фразу до минимума, по возможности, и повторяйте ее. Много раз. Долго. Может быть, очень долго. Иногда, даже, бывает, нужно повторять ее до 40 минут и более. Время определяете только вы. Вы точно почувствуете, когда вам стоит закончить, когда вы реально примете то, о чем говорите.

Сначала фраза, возможно, не будет значить для вас почти ничего, потому что вы взрослый умный человек, вы давно уже все поняли, простили и отпустили. Но, быть может, постепенно вы начнете вспоминать событие, с которым работаете, снова и снова... Ваше сердце может начать колотиться, вам может не хватать воздуха, вас может тошнить, вы будете плакать, ваш голос будет прерываться... Вам захочется прилечь, если вы сидите, вас одолеет зевота, вам будет казаться, что вы сейчас уснете...

Не сдавайтесь и продолжайте повторять. Только одну выбранную вами фразу. Снова и снова.

Постепенно вам станет легче ее произносить. Вы успокоитесь, голос может стать тихим-тихим, но в нем появится твердость.

Вы узнаете, когда вам стоит закончить.

Я заканчиваю тогда, когда мой голос становится звонким и радостным, а говорю я громко и бодро.

⁸ Это упражнение подарено мне одним из моих учителей, который, в свою очередь, получил его от своих учителей и внес в него свой опыт.

По моему пониманию, процесс принятия и его результат описан в религиозной литературе как смирение. И это такая же прекрасная вещь, как и прощение.

Смиряться с миром, с тем, что он нам дает, смиряться с судьбой, то есть с обстоятельствами своего рождения, воспитания, образования, со всеми событиями своей жизни, мы поднимаемся над ними. Передав большую часть ответственности за свою жизнь божественному промыслу, мы списываем с себя большую часть долга перед самими собой. В случае морального банкротства, это просто великолепный выход! Но это честный выход. Вы не несете ответственность за поступки ваших родителей, воспитателей, учителей, мэров и президентов городов и стран, в которых вы живете. Но ваша ответственность переходит на новый уровень, она распространяется на ваши собственные поступки в тех обстоятельствах, в которые вы попали, более того, она распространяется на ваши мысли и чувства. У вас не всегда есть выбор действий, но даже тогда у вас есть выбор в отношении чувств и оценок, выводов и убеждений.

Через смену оценок, через смену образа мыслей, мы способны перестать подчиняться законам и следствиям обстоятельств. Но для этого мы должны перестать бороться с ними. Концентрируясь на борьбе с обстоятельствами, мы усиливаем их действие. Мы начинаем думать о том, почему же все произошло именно так и именно с нами, чего и кто нам недодал и как теперь взять с него то, что он нам должен. Мы пытаемся изменить обстоятельства и других людей, что, чаще всего, невозможно, вместо того, чтобы изменять свои реакции на то и на другое.

Действие из смирения означает действие строго в направлении цели. В состоянии смирения и принятия мы видим глубже и дальше, мы слышим и способны думать. Так происходит за счет того, что мы прекращаем борьбу. Смена наших реакций на обстоятельства и прочие константы часто приводит к усилению нашего влияния на них. Другие люди меняются, когда мы меняемся к ним, а обстоятельства либо исчезают из нашей жизни, либо меняется степень их влияния на нее. Через принятие и смирение мы можем работать над собой, мы становимся способны ставить цели и совершать здравые поступки, ведущие нас к их достижению.

Тотальная справедливость мира

На самом деле наш мир гармоничен и справедлив, тотально и абсолютно. Его гармония так же велика, как и гармония Вселенной, частью которой он является. Но он вовсе не добр, как не добра и Вселенная, по крайней мере, в нашем понимании слова. Из космоса может прилететь метеорит и сжечь полпланеты. Потому что планета лежала на пути метеорита, и он попал в зону ее притяжения, которое является следствием ее массы. Падение метеорита является справедливым следствием существующего порядка вещей. Хорошо ли это для тех, на чьи головы метеорит упадет? Нет. Но это справедливое следствие того, что они живут именно там, куда он должен упасть. Не так ли?

Мы – своего рода планеты, и у нас есть масса, орбита, спутники. У нас есть ядро нашей личности и покров как сумма наших поступков. Мир дает адекватный ответ на все содержимое нашей души, на всю сумму наших поступков и решений. Если вас накрывает метеоритным дождем несчастий, то либо вы их притянули своими поступками, либо вы оказались на их пути. Меняйте ядро и уходите с метеоритной дорожки. Включайте приборы ориентирования в пространстве. Они прилагаются к вашей комплектации. Хотите остаться тем и там, где и что вы сейчас – это ваше право, но примите последствия вашего решения как справедливые.

В детстве у меня в голове был внутренний компас, точнее GPS-навигатор. Я всегда знала, безошибочно чувствовала, где мой дом. Когда мне рассказывали истории про то, как дети пошли в лес и заблудились, я не могла взять в толк, как это могло произойти. «Почему они не пошли домой? Они же знали, где их дом, почему же они пошли в другую сторону?» – спрашивала я у мамы, которая уже готова была усомниться в моих способностях понимать речь и усваивать услышанное. О моей способности чувствовать землю она узнала позже, когда я вывела ее и сестру из леса, точно махнув в сторону лесной дорожки, которую они потеряли.

Эта чудесная способность, увы, покинула меня в подростковом возрасте, или она ушла глубоко внутрь, застланная образами больших городов.

У нас внутри, от рождения есть нравственный навигатор. Тот самый, который изумлял Канта: «Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, – это звездное небо надо мной и моральный закон во мне»⁹. «...во всех обществах великие учения базировались на разумном проникновении в человеческую природу и на условиях, необходимых для полного развития человека. ...в самых разных местах земного шара, в разные исторические периоды „пробудившиеся“ проповедовали одни и те же нормы совершенно или почти независимо друг от друга. Эхнатон, Моисей, Конфуций, Лао-цзы, Будда, Исайя, Сократ, Иисус утверждали одни и те же нормы человеческой жизни лишь с небольшими, незначительными различиями» – развивает эту мысль Эрих Фромм в «Здоровом обществе»¹⁰.

В детстве мы остро чувствительны к добру и злу, к справедливости и несправедливости. Мы плачем над Зайкой, которого Лиса выгнала из избушки, жалеем сломанные веточки. С возрастом у некоторых этот нравственный навигатор выходит из строя, отказывает, как у меня GPS, а некоторым он исправно служит все жизнь. И они от этого выигрывают!

Потому что с нравственным навигатором всегда можно вернуться в дом своей души. С ним вы здоровы, умны, талантливы, с ним вы не одиноки. Он – источник огромной жизненной силы. Без него вы можете быть успешны, но это временный, преходящий, тактический

⁹ Иммануил Кант. Критика практического разума. Заключение.

¹⁰ Эрих Фромм. «Здоровое общество» Глава 4. Психическое здоровье и общество. цит по <http://freck.pp.ru/hamlib/EFFromm-TheSaneSociety.html#chp4>

успех. Он может длиться только до тех пор, пока вы работаете на него день и ночь, подобно тому как, заблудившись, вы не умираете только до тех пор, пока идете...

Мой географический навигатор во взрослой жизни включился лишь однажды, когда в подземном гараже внезапно выключился свет, и в кромешной тьме я вывела нас с мужем наружу.

Я верю, что и нравственный навигатор может включиться снова, даже если когда-то вы его выключили. Если стараться включить. Если принять его в себе. Если принять те последствия, которые потянет за собой его включение.

Полезность чувства ничтожества и негативизма в целом

Марк Твен удивительно комично обрисовал, как Том Сойер пытается заучить библейскую фразу «Блаженны нищие духом, ибо их есть царствие небесное». Том не понимает ее смысла. С точки зрения десятилетнего подростка, ни в какой нищете не может быть блаженства. В никчемности, в ничтожестве не может быть радости и красоты.

С точки зрения ребенка – да, и это правильно. Ребенку, даже такому смышленому, как Том Сойер, еще не дано понять тонкую логическую игру мышления.

Осознание собственного ничтожества, физической и духовной нищеты, незначительности может дать огромную свободу действий и устойчивость перед лицом неудач. Чувство собственного ничтожества нередко наполняет человека отчаянным бесстрашием, «пофигизмом», который придает порой невероятную удаль, подобную той, которую описывал Максим Горький в образах босяков и бродяг.

До определенной степени справедливо утвердившееся в народе мнение, что троечники во взрослой жизни успешнее отличников. Троечники не боятся неудач, падений. Им не привыкать. Они могут пробовать и пытаться. Делать именно то, чего требует от человека нынешний стремительно меняющийся мир. Отличники хотят быть уверенными в отличном результате своих усилий, они часто боятся потерять статус успешного человека и именно поэтому теряют его, выйдя из стен учебного заведения. Они опасаются пытаться.

Но у ничтожности есть и еще одна положительная сторона, которой овладевают творческие люди, поднимаясь по ступеням мастерства. Только осознав свое ничтожество по отношению к миру, можно создать великие образцы искусства. Высокие результаты недоступны тем, кто пытается самоутвердиться в искусстве, подобно тому, как Даниле-мастеру не давался Каменный Цветок. Не давался до тех пор, пока он не ушел в гору, в подмастерья Хозяйки Медной горы, не слился с горой, с породой, с красотой малахита, идя за ней, как за истиной.

Большие творцы, великие мудрецы понимают, что они – всего лишь часть, малая часть мира, что их личность ничтожна по сравнению со всей его красотой, всем его величием и силой. Они – ничто по сравнению со всем, созданным до них и тем, что будет создано после. И тогда, осознав свою ничтожность, полюбив искусство в себе, как завещал К. С. Станиславский, сливаясь с миром, принимая в себя, в свою личность часть его красоты, божественности, любви, они создают великое.

Самое допущение, принятие своей ничтожности дает им ту самую свободу, которая обычно их отличает, и ту самую устойчивость, которая им столь необходима. Отсутствие свободы парализует их творческий гений и сводит в могилу.

Моё. Пражское

Мы сидели в милом пражском кафе и пили кофе. На Маше было очень красивое черное платье, ее волосы были распущены и отливали красным золотом. Анешка была в чем-то строгом, но стильном. Мы собирались в Оперу. В тот вечер давали «Кармен». Нам было хорошо и уютно, как-то очень по-чешски сладко. По контрасту с благополучием и гедонизмом момента мне вспомнилась судьба Жоржа Бизе. Его «Кармен» была в клочья разорвана критикой. Публика негодовала, что ей в качестве главной героини предложили цыганку. От расстройства Бизе заболел и вскоре умер, не выдержав отвержения своего любимого детища.

Анешка не знала этой истории.

– О, ему нужна была терапия! – почти вскрикнула она, узнав о преждевременной смерти Жоржа.

– Ты могла бы ему помочь?

– Конечно! – с невероятной силой и верой ответила Анешка и замолчала, задумавшись. Я представила себе их возможный разговор. Она наморщила лоб и по-особому сложила губы, как она обычно делает в сложные моменты консультаций, и стало ясно, что она тоже мысленно говорит с покойным композитором. Я представила, как Анешка садится в машину времени, отправляется в Париж и спасает Бизе от смерти, чем очень помогает всем нам, потому что после ее терапии он пишет еще пять великоленных опер. Или семь. Опер, которые делают нас лучшие.

Я взяла кусочек хлеба. Он был таким вкусным! Очень хотелось поделиться им с ушедшим гением.

– Нам пора, – Анешка произнесла эти слова так, как будто возможность спасти великого Жоржа все еще существовала. Мы встали и пошли.

Слушать умершего Бизе.

Все великое разрушительно для того, что было прежде. Истинное творчество агрессивно, как всякое движение вперед. Публика была не готова видеть цыганку на сцене. Она ответила агрессией по отношению к автору на творческую агрессию самой новизны «Кармен». В мире искусства сложно выжить, если думать о себе, как о большом художнике, всегда творящем добро. Для здоровья иногда полезнее считать, что ты – всего лишь автор спорной оперы. После провала развести руками, рассказать себе анекдот про ворону, которая «не шмогла», и сесть писать следующую.

Весьма полезно время от времени повторять самому себе, что вы – просто человек, земной смертный человек. Что совершенен только Бог, что гармонично только мироздание и вечна лишь Вселенная. Но важно любить и ценить в себе частицу божественной искры, талант, способности и лучшие чувства. То, что звучит в унисон с миром. Искусство в себе, как говорил Станиславский, науку в себе, мир в себе, добро в себе, красоту в себе...

Критичность и негативизм в целом неплохие вещи. На мой взгляд, очень важно в жизни – иметь капелючку недоверия к ней. Плюс – крошечку недоверия к себе и щепотку сомнения в своих возможностях.

В защиту такого подхода, столь непопулярного нынче, в период всеобщего увлечения вдохновенным поиском позитива и фанатической культивацией успеха, позволю себе напомнить, что негативные убеждения, негативный подход так же важны для здоровья нашей психики и социальной жизни, как и позитивные.

Например, современная судебная система основана на сопоставлении, соперничестве «позитивного подхода» адвоката и «негативного подхода» прокурора. Вердикт же выносит судья-реалист, «беспристрастный и объективный». До сих пор ничего лучшего для установления истины еще не придумано. Демократические институты управления обществом вообще придумали люди с крайне негативным мышлением. Они изначально считали, что человек слаб и подвержен моральному разложению, оттого на высокой должности даже самых пригодных для этого представителей рода человеческого держать более чем 8—10 лет никак нельзя. Они подозревали, что управленцы склонны сплываться в союзы, кланы или банды, как хотите, и что единственный эффективный способ контролировать их – предоставить это другим союзам управленцев. Это красиво называется «разделением властей». Но и этого оказалось мало. Для более надежного контроля необходим еще и пристально-недоверчивый пригляд общественных представителей в лице свободной прессы и гражданских организаций.

Представьте, что было бы, если бы в суде остались только адвокаты, а власть существовала лишь в виде одной-единственной пирамиды, отвечающей за всё и вся? Жаловаться было бы некуда, искать справедливости, в случае чего, – тоже. Жизнь стала бы невыносима.

Точно так же она становится хаотичной и едва ли сносной, как только вы удаляете из «зала» собственного суда над собой «прокурора» и «судью».

Возвращаясь к доказательству полезности негативного взгляда на мир, добавлю, что мир искусства вообще полон людей с обостренным ощущением вопиющего несовершенства окружающей действительности. И это логично, потому что талант – это природное, данное от рождения и подкрепленное постоянным общением с другими себе подобными «негативистами» знание о том, как выглядит, звучит, движется совершенство. Потому талант и приносит непрерывное разочарование, что воплотить идеал в реальности невозможно. Если такие люди начнут «мыслить позитивно», станут искать «достаточные» качества своих творений, искусство кончится, или, по крайней мере, сильно пошатнется.

Любой творческий поиск базируется на остром недовольстве имеющимися возможностями и решениями. Любое совершенствование начинается с отрицания части процесса.

Что делать с собой? «Если ты не любишь себя – это агрессия против жизни», – сурово и просто сказала мне однажды Анешка, и многое в моей голове тут же встало на место. Отрицание есть агрессия. Действительно, если я не нравлюсь себе такой, какая я есть, если я мучаюсь тем, что я недостаточно смела, спокойна, толерантна, добра к людям, то я отрицаю самое себя как проявление жизни на Земле. Жизнь весьма и весьма разнообразна, и я доказываю это всем своим существованием. В действительности я могу быть не столь хороша, и мне стоило бы поменяться, однако любая перемена должна начинаться с любви к себе и прощения себя. Недопустимо выплеснуть ребенка вместе с водой, опасно рвать из себя все подряд, это акт чудовищной агрессии, за которую придется отвечать.

Предположим, что вам досталось в наследство некое сооружение, здание неизвестного вам предназначения. С чего вы начнете? Мне кажется, вы постараетесь выяснить его бэкграунд и техническое состояние, оценить качество его местоположения и окружающей инфраструктуры, поинтересуетесь его архитектурными и конструктивными особенностями и т. п. В результате сбора и анализа полученной информации у вас появится некое представление о том, как можно использовать данное сооружение. Что можно было бы убрать, а что – обязательно оставить, иначе все рухнет, что необходимо отремонтировать, достроить и т. п. Примерно так же стоит поступать со своей личностью и телом, составляющим с ней единое целое.

Каково правильное решение?

Что ломаем, что оставляем?

Что возмущает ваш внутренний взор?

**Что из этого вам больше решительно не нужно,
а что вам дорого?**

Да, без агрессии нет творчества. Без недовольства существующим положением вещей, без его отрицания нет прогресса. Но в ходе «перестройки» собственной личности мы должны ясно понимать, что в ней есть «несущие конструкции», а есть – наскоро возведенные картонные перегородки. Отрицать и сносить первые опасно. Их лучше полюбить.

Что есть что – решать только вам самим. Только вы знаете, где именно расположены «несущие стены» вашей личности, и что они собой представляют. К чему приспособлена ваша личность, для чего ее задумали Жизнь и Природа.

В отношении других людей, на мой взгляд, все еще проще. Если это не наши дети до шести лет, то переделать их не представляется возможным. И принимать их следует такими, какие они есть. Но мы отнюдь не обязаны принимать все их поступки и действия по отношению к нам. Мы вообще имеем полное право уклониться от их влияния, избежать контакта с ними, иными словами – выскользнуть из-под метеоритного дождя. Если эти люди хотят от нас чего-то, если мы нужны им, то мы имеем право на переговоры и договоренности с ними, как и право на защиту своих интересов. Не проявляя агрессии, не стремясь разрушить чью-либо личность, мы можем отрицать и отражать влияние этой личности на нас.

Страхи

И страхи тоже неплохи сами по себе. Они нас берегут, охраняют, защищают и – еще много чего.

Они становятся опасны, если вы их не осознаете и не контролируете. Они особенно опасны, если вы называете их другими, очень звучными и красивыми именами.

В 2011 году мир облетели фотографии рыжего детеныша морского котика с голубыми глазами и розовыми лапами, отвергнутого своей стаей и брошенного своей матерью. Газеты назвали его «самым грустным тюленем в мире».

Его изгнали за «нестандартный окрас», как констатировали зоологи. За уродство, как, скорее всего, этот окрас определяли сами тюлени.

Мать сначала защищала его, а потом сдалась, не выдержав давления стаи. Его нашли люди и отвезли в дельфинарий.

Все наши подспудные, неопознанные страхи (я не разбираю здесь естественные, инстинктивные страхи), по сути, – один большой страх рыжего морского котика. Страх отверженности. Страх того, что мы недостойны жить в стае. Что мы уродливы и должны умереть. Мы – стайные животные, нам необходимо, чтобы рядом были другие люди.

Ревность, по сути, – это страх оказаться брошенным. «С кем-то тебе лучше, чем со мной, ты уйдешь, а я останусь один. Потому что я рыжий с розовыми лапами!»

Зависть, по сути, – тоже страх. Страх несоответствия, неспособности дать достойный ответ на вызовы окружающей среды. «Что-то не везет мне в последнее время, как ни стараюсь, а у других – и добычи больше, да и устают они меньше. Так недолго и совсем без пищи остаться! А все потому, что я рыжий с розовыми лапами! С такими на охоту не берут».

И гордыня – тоже страх. Боязнь отсутствия права на успех. Права на выражение мнения, права на жизнь. Права на благополучие. Страх социального ostracism. Потому что «рыжих с розовыми лапами» нельзя воспринимать всерьёз.

Прокрастинация, лень – тоже страх. Страх, что как только вы выползете из своего убежища и начнете действовать, все увидят, что у вас розовые, совершенно розовые лапы! Все узнают, что вы ничего не умеете, и вообще вам пора в дельфинарий.

На мой взгляд, **множество сложных поведенческих конструкций базируется на одном страхе – страхе социальной отверженности**. Страхе Рыжего Тюлененка.

Что делать? Любить свои розовые лапы! Любить то, что выбирали не вы и то, что вы выбрать не можете. Это ваша «несущая стена». Любя, мысленно освободиться от зависимости от сородичей. Менять окружение, если сможете.

Меня изумляет и огорчает судьба Джордано Бруно. Он был монахом. Телескоп в те времена еще не был изобретен. Вселенная во всей своей красе и гармонии просто привиделась ему во сне. Он счел это пророчеством, явлением божественной истины и отправился в мир, чтобы нести людям свет открывшегося ему знания. Сначала его просто отовсюду изгоняли, начиная с родного монастыря и кончая Оскфордом, ученое собрание которого объявило идеи Джордано вздорными, а его самого – безумцем. В конце концов, он возвратился в Италию, где его и сожгли на костре инквизиции. Впоследствии истинность его гипотез подтвердил Галилей, у которого появился телескоп.

Судьба Джордано Бруно – это участь Гадкого Утенка, который так и не повстречал лебедей. Вот что пугает меня порой. Но тогда я размышляю и понимаю, что и я могу не оказаться лебедем.

Я могу быть некрасива, неумна, неталантлива. Принимая это, я обретаю свободу. Настоящую глубокую внутреннюю свободу. Я могу писать совершеннейшую глупость, и я принимаю это. Могу писать удивительно верные, нужные вещи. И это я тоже принимаю. Я продолжаю

бить по воде своими розовыми лапами, потому что я часть мира, а лапы даны мне для того, чтобы бить ими по воде.

Любя свои голубые глаза, рыжий мех и розовые лапы, не впадая в гордыню, но и не тушуясь, добывая себе столько хлеба насущного, сколько можете, возвышаясь ровно настолько, насколько вы можете возвыситься, вы будете довольны собой, благополучны и здоровы. Меняясь там, где можете, и сохраняясь там, где необходимо, вы будете адаптивны.

Будете ли вы счастливы? А это уж как вы сами захотите!

Вторая Песня Старой Ведьмы

Она уже давно ждет, когда я допишу эти строки и обернусь к ней. Она чувствует, что мне нелегко, и терпеливо ждет, когда я достигну цели. Она предчувствует момент, когда это случится, и выходит на простор этой книги, вздымая широко расставленные руки...

Я люблю вас так сильно, что любовь сводит мои плечи, я люблю вас так долго, что моя кожа умерла от любви много сотен раз, я люблю вас так прицельно точно, что нахожу вас по запаху.

Я люблю вас так сильно, что сжигаю корыто, из которого вы пили, и бросаю в костер гнилое, сальное сено подстилки, на которой вы валялись, поверженные.

Я люблю вас так долго, что дожидаясь момента, когда вы встанете и уйдете в свою настоящую жизнь.

Я люблю вас так точно, что запах вашего счастья уже пришел ко мне, чтобы остаться навсегда.

Я пою вашу силу, силу жить и быть собою, силу быть человеком, оторвавшимся от подстилки судьбы.

Я пою вашу смелость, смелость жить и быть собою, смелость стать человеком, отвернувшимся от поилки судьбы.

Я пою вашу мудрость, мудрость жить и быть собою, мудрость стать человеком, опрокинувшим корыто судьбы.

Пусть все горести ваши и вашего рода соберутся вместе, все до последней, пусть они лягут на ваши руки, пусть до краев наполнят ваши ладони и повиснут на каждом пальце. И пусть огонь вашей мысли, высеченный из права быть человеком, возвращенный на желании жить, сожжет их всех дотла.

Черная тяжесть, лежавшая на ваших руках, воспламеняется от искры, высеченной вашим взглядом, скрестившимся с ее, и горит ярким золотым огнем, быстро превращаясь в пепел. Огонь греет, но не жжет, пепел сыплется сквозь ваши пальцы, падает на землю, растекается по ней, подхватывается легким ветром. Ваши руки чисты, абсолютно чисты, ни тяжести, ни пепла больше нет. Голос Ведьмы становится сильнее и моложе, он звонкий и резкий. Она вскидывает руки и голосит:

– Пусть пепел впитается в землю и станет ею, а земля прорастет зеленой травой, пусть та трава станет пищей для коровы ваших желаний. Пусть та корова возьмет траву и вернет ее молоком ваших планов и маслом ваших поступков.

Из земли начинает вырастать трава, молодая зеленая травка, густая и нежная. Чье-то дыхание заставляет вас обернуться. Это корова. Она золотисто-оранжевая, с голубыми губами и золотыми рогами. Корова ест траву прямо у ваших ног, потому что она проросла гуще в тех местах, куда падал пепел. Вы делаете шаг в сторону, и корова тщательно объедает то место, где вы только что стояли. Из ее вымени начинает сочиться молоко, и Старая Ведьма подставляет руки, собирая его.

Она подносит к вам свои наполненные молоком ладони, и вы пьете, опустив в них лицо. Молоко пахучее и теплое. Вы допиваете почти до конца, поднимаете голову и смеетесь тому, что молоко течет по вашей шее. Она тоже смеется, несколько раз потирает руки, и молоко в ее руках превращается в масло. Она втирает масло со своих ладоней в ваше лицо и голову,

любясь вашими чертами. Вы становитесь красивы и молоды. Черты лица разглаживаются, волосы густеют неожиданно и скоро.

Вы счастливы. Она гордится вами. Она знает, что теперь вы сможете все.

Сильная, Вечная Женщина широко раскидывает руки, выгибается, подставляя небу грудь и солнечное сплетение, запрокидывает голову и на одном выдохе громко произносит:

– Пусть сбудется это и то, что хотите, чтобы сбылось!

Глава вторая. Счастье вдвоём

Представьте себя демиургом. Хотя бы таким, как агент Кей из «Людей в черном-2». У вас есть ключ от камеры хранения на вокзале, где живут некие человечки, кричащие при вашем появлении: «Славься... (вставьте ваше имя)!!...». Вы несете за них ответственность. Правда, редко. В основном, они как-то сами живут и выживают. Ваша основная цель в отношении этих человечков – задать такие параметры и законы жизни, которые бы работали на их выживание, позволяя вам не вдаваться в детали.

А теперь представьте себя демиургом космического масштаба. Если мысленно подняться в Космос и улететь на границу принадлежащей вам Вселенной, то оттуда очень хорошо видна маленькая планета, на которой чудом выжили некие смешные, наивные человечки. Не вполне совершенные, не очень добрые и даже, по большому счету, не очень умные. Они эту планету то по-своему украшают, то портят, то радостно размножаются, то с таким же энтузиазмом все более и более изобретательно уничтожают друг друга. А теперь, внимание! Каких-нибудь полминуты назад, до того, как я уговорила вас все это представить, одним из этих человечков были вы!

В финале «Людей в черном-2» наша Вселенная сама оказывается в такой же ячейке камеры хранения, на покоем, только чужом вокзале.

Мне и раньше приходило в голову, что мы живем в чьей-то ячейке. Более того, меня не оставляет в покое мысль, что мы можем точно так же не вполне понимать, кому мы кричим «славься», придавая тем самым прославленному гораздо большее значение, чем он на самом деле имеет в нашей жизни.

Это меня волновало до тех пор, пока ко мне не пришло понимание, что демиург есть и имеет безусловное и непреходящее значение для нашего существования. Это Природа. Не та «природа», которую мы наблюдаем из окна внедорожника, путешествуя по необжитым местам, а в самом что ни есть философском смысле этого слова Природа, Космос, Мироздание.

Я кричу свое «Славься!» Природе совершенно сознательно, я горжусь тем, что я – часть «мыслящего вещества планеты», как называл человечество академик Вернадский, я принимаю то, что своими мыслями и поступками формирую ее реальность, и вам так поступить очень советую. По крайней мере, все вопросы собственной значимости отпадают сразу.

Я кричу и не устану кричать «Славься!» Законам Природы, простым, ясным и нерушимым, которые делают нашу жизнь такой же простой и ясной, как они сами, как только мы поймем их, согласимся с ними и подладим под них свою жизнь. Они далеко не всегда работают на нас, иногда они работают против нас. Мы можем их обходить, мы имеем право ускользнуть от них, прятаться и хитрить, но оспаривать и вводить свои – не имеет смысла, это будет войной против самих себя, против той основы в себе, которая суть Природа.

Вернемся к вам, отлетевшему по моей просьбе к краю Вселенной и вставшему в позицию демиурга. У вас есть человечки, вы хотите, чтобы они выжили, чтобы ячейка-планета не осталась пуста, чтобы их «Славься!» звучало безотказно, звонко и чисто. Что бы вы сделали на месте Природы? Какой Закон вы бы им дали?

Скорее всего, вы бы отрегулировали процесс их, человечков, воспроизводства относительно имеющихся у них ресурсов. Прежде всего, еды и пространства камеры. Более того, вы бы следили за их видовым разнообразием, плюрализмом популяции, поскольку именно многообразие создает устойчивость в изменяющихся обстоятельствах. Вы бы стимулировали развитие и совершенствование популяции через создание новых адаптивных свойств путем скрещивания особей. Природа делает то же самое и именно того же самого желает своим маленьким человечкам, то есть нам!

Вероятно, скрепя сердце, вы бы с высоты наблюдали процесс естественного выбывания неконкурентоспособных обитателей ячейки. Как в старом анекдоте про собаковод, у которого родилась тройня. Пришел к нему другой собаковод, долго наблюдал за детьми, а потом и говорит: «Ну, вот этого бы я оставил, а этих двух утопил». Природа порой жестоко топит нас, как некачественных щенят. Целыми семьями, а если верить истории, то и целыми народами.

В этот момент Скептик, персонаж моей книги «Живое общение», соскочил с книжной полки и возмущенно забегал по моему кабинету. С самого начала главы он выглядывал из книги, бегал вдоль книжной полки, ядовито подсмеивался, вертел в руках свою дорожную пишущую ручку и, присаживаясь, время от времени, дергал тощей ногой. Как только я дошла до «утопления», он не выдержал и сухим треснутым голосом с надрывом непонятого интеллектуала закричал: «И причем же тут семейное счастье? Процессы мироздания сложны, не до конца изучены, чем вы, Юлия, пользуетесь, и никакого отношения к счастью, как к комплексу самоощущений развитой личности, не имеют. И вообще...», – тут он осекся и ошарашено посмотрел за мою спину.

Его спугнула Старуха. В этот момент она тихо вошла в дверь моего кабинета и, увидев Скептика, опустила глаза, а потом и голову. Она стояла, молча, недвижимо, и не шелохнулась, даже когда он, выбегая и размахивая руками, задел ее своей легкой кистью. Когда затих звук захлопнутой им двери, она подняла на меня свои бездонные глаза и резко, весело рассмеялась.

Мы сели пить чай с моченой морошкой.

Космос, Природа внутри каждого из нас, и семья – это маленький космос. Счастье возможно лишь тогда, когда космические пространства, от Вселенной до нашего тела, (планета, государство – это тоже космос) как матрешки, подходят одно к другому, входят друг в друга, повторяя линии и смыслы. Только и всего! Хотим мы этого или нет, признаем ли мы это, гоним ли мы от себя эту мысль, но мы остаемся детьми Природы и подчиняемся ее законам. Если мы сопротивляемся им, то кто-то гибнет в борьбе, либо мы, либо Природа. В любом случае, Природа внутри нас, а это приводит к тому, что мы перестаем быть собой.

Ведьма, чувствуя ход моих мыслей, суживает глаза, внимательно глядя на меня, и накрывает морошку своей сухой ладонью. Я, успокаивая, глажу ее по руке. Это не про меня.

Природа – матрешка гибкая, большая и разная, в нее хорошо укладываются самые разные матрешки поменьше: и беленькие, и черненькие, и мягкие, и жесткие, и всякие другие. Но при этом в ней есть и некий принцип, закон, который они должны не просто принять, а иметь в себе, в качестве закона своей организации. Мне трудно его сформулировать, но для меня он приблизительно звучит как «живи и дай жить другим»...

Сама я самым тщательным образом берегу Природу внутри меня, берегу Вещунью, Волчицу, Бабу Ягу, Дикую Женщину, великую Мать Жизнь-Смерть-Жизнь, как ее описывает Кларисса Пинкола-Эстес в «Бегущей с волками». Берегу в своей душе, в своей психике, в своей жизни.

Природа всегда одерживает верх. В том числе, внутри нас, создавая важнейший защитный механизм личности – стремление к счастью.

Однако вернемся к теме этой главы.

Бывают однодомные растения, а бывают двудомные. Однодомные способны размножаться сами, без второго растения, двудомные – нет. У нас на даче росла облепиха, одно мужское дерево и три женских. Очень хорошо плодоносили, пока в одну суровую зиму все женские особи не погибли. Выжило только мужское дерево. Его пришлось выпилить. За ненадобностью. Оставлять его одно, согласитесь, было бессмысленно.

Мы, люди, – «двудомные». Животный вид, живущий социально и парно. Половой партнер необходим нам почти так же, как пища и безопасность. Брак – это культурная надстройка на сложном комплексе важнейших инстинктов: размножения, создания пары, социального существования. Семейная жизнь – наиболее комфортный для человека способ реализации и удовлетворения этого комплекса, вписанный во все без исключения человеческие культуры.

Да, разные культуры легитимируют совершенно разные типы семьи, моногамные и полигамные, на основе полигинии или полиандрии, проще говоря, союзы одного мужа с несколькими женами или одной жены с несколькими мужьями, но все равно это семьи, а не просто компании друзей по сексу и производству детей.

Кроме того, через семью, рождающую и воспитывающую детей, происходит трансляция культуры и формирование в потомстве дополнительных, не закрепленных генетически качеств, в виде языка, моделей поведения, способов существования, смыслов, ценностей, идеалов, словом – всего того, что отличает нас от животных, а наши сообщества друг от друга. Лучшей формы для столь важного дела человечество пока не придумало, хотя попытки были. «Биологи всегда твердили и твердят: как и у всех видов на Земле, генетическое разнообразие человечества, включая все его внешние формы, в том числе и ненаследуемые (вроде культуры, языка, одежды, религии, особенностей уклада), – самое главное сокровище, основа и залог приспособляемости и долговечности»¹¹.

Качества, сформированные окружающей средой и способом пропитания, являются дополнением к качествам, передаваемым генетически, и в своем комплексе формируют различия, сопоставимые с различиями подвидов у животных. Они представляют важнейший ресурс развития всего человечества через механизм вариативности. Именно семья, дающая детям весь комплекс качеств (причем генетически транслируемые здесь полностью соответствуют не транслируемым), является основным инструментом формирования их в человеческом потомстве.

Если вы против воспроизводства человека на Земле (а такие персонажи, увы, встречаются), если вы считаете, что людей на Земле уже слишком много и пора бы им начать сокращать свою численность, то могу с уверенностью предположить, что у вас серьезные проблемы в семейной жизни и даже пару вам создать нелегко. Также с большой уверенностью могу предположить, что вы не вполне счастливы.

¹¹ Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей/ В. Р. Дольник. – СПб.: Издательство Петроглиф, Москва: Издательство МЦНМО, 2011. – 352 с.; на стр. 75

Физиология vs цивилизация

Итак, наша физиология требует семьи. (Если ваша ее не требует, это не означает, что, во-первых, не потребует никогда, во-вторых, что не требовала ранее, и, в-третьих, что вы не являетесь исключением из этого правила).

Малькольм Гладуэлл (Malcolm Gladwell), американский научный журналист и писатель, в своем бестселлере «Переломный момент» излагает данные современных биологов, доказывающие, что нам трудно общаться близко более чем с дюжиной других людей, и приводит следующее высказывание биолога-эволюциониста С. Уошберна: «В основном человек эволюционировал до освоения сельского хозяйства, когда люди жили в небольших группах, лицом к лицу. В результате биология человека выработала адаптационный механизм в отношении условий, которые во многом перестали существовать. Люди научились испытывать глубокие чувства к малому числу людей и в относительно короткие промежутки времени; и это все еще важные для них жизненные аспекты».

Физиологически нам комфортно жить в малой группе, членов которой мы очень хорошо знаем. Двенадцать человек: супруги, их дети и их родители, братья, сестры и бабушки. Сдается мне, что мы по-прежнему предпочитаем строить свои отношения в этой биологической рамке. И нам хорошо в ней!

Но за последние сто лет мы очень сильно изменили нашу планету. Мы большей частью живем не в природной среде, а в среде, сконструированной нами самими. И считаем ее самой правильной для нас.

Перебегая от дома к машине, мы вжимаем голову в плечи, если на нас падают несанкционированные, не заказанные и неоплаченные нами капли дождя. Мы бы с удовольствием купили услугу по транспортировке осенних облаков в Сахару, если бы это было нам по карману!

За последние несколько десятилетий в той части планеты, которую принято называть «развитой», кардинально изменились окружающая человека действительность и способ производства. Электроника и робототехника почти до неузнаваемости преобразили самую близкую к нам реальность – наше рабочее место и наш дом. Даже в не очень «умном» доме машины моют посуду и стирают белье, чистят ковры и пекут хлеб. Даже в офисе средней руки куча компьютеров считает, отправляет письма, рисует графики и ищет слова-синонимы.

Машинам абсолютно все равно, кто ими управляет, мужчина или женщина. Физическая сила и мелкая моторика перестали быть важнейшими качествами человека при распределении рабочих мест. За рулем современного комбайна и даже трактора, не говоря уж о мощном автомобиле, может сидеть не очень-то физически сильная женщина, которая за плугом не прошла бы и ста метров. Программировать швейную машину на вышивание узора может крупный мужчина, который своими руками не вышьет и простого цветочка. Более того, машинам абсолютно безразлично, какое настроение у хозяина, как он пахнет, является ли он мощным позитивным лидером, как того требуют, например, лошади (прочтите Перри Вуда [Perry Wood]¹², «Искусство верховой езды», а еще лучше – займитесь верховой ездой!), или же он ведомый слабак. Однако машиной лучше управляет индифферентный к раздражителям, психически стабильный, «стандартный», «всегда одинаковый», сам похожий на машину человек.

Новые виды товарного продукта, рожденные новыми способами его производства, определяют запрос на новый тип работника, основными требуемыми качествами которого являются психическая и нервная устойчивость, лояльность к стоящим выше по иерархической лестнице, индифферентность к негативным раздражителям. По сути, это существо бесполое, никак

¹² Вуд П. Искусство верховой езды: в гармонии с лошадью/ Пер. с англ. М. И. Степкина. – М. ООО «Аквариум Принт». 2012.

свою половую принадлежность в работе не проявляющее. Роботы требуют роботов. Идеальный работник сегодня похож на героиню фильма «Облачный атлас», биоробота-«фабриката» по имени Сонми. В начале фильма. До очеловечивания.

Идеальный работник должен носить униформу, укомплектованную брендами, отвечающими его статусу. («Работая в крупной компании в Москва-Сити внутренним рекрутером, я могла за 15 секунд определить марки одежды соискателя той или иной вакансии и стоимость его галстука или колготок»¹³).

Внешность и манера поведения работника должны быть женственны или мужественны лишь поверхностно, ровно настолько, насколько требует заданный тип «фабриката». Проявлять половые качества на производственной территории категорически запрещено. («Для меня романы на работе – категорическое табу!»; «... в кафе, где все обедают, все сидят поодиночке, уткнувшись в свой телефон... как там можно с кем-то познакомиться?!») ¹⁴.

Идеальный работник должен быть управляем. Его психика и модели поведения должны быть предсказуемы и регулируемы, как будто они – результат работы хорошего программного обеспечения. Это программное обеспечение, обуславливающее его реакции, должно быть современным и хорошо установленным. Основной выдаваемой им реакцией, причем на большинство раздражителей, должен быть лучезарный энтузиазм в работе. Еще в 2009 году, во время исследования «Профессиональная ориентация молодежи в современных условиях: реальная и необходимая»¹⁵, эксперты и операторы кадрового рынка описывали идеального сотрудника очень характерно, ставя во главу угла именно манеру мысли и поведения, и лишь на второе место – профессиональные знания: «У соискателя должны быть горящие глаза, он должен хотеть, он должен стремиться...»; «они отличные специалисты, прекрасно знают саму технику вопроса, они прекрасно разбираются в специфике производства, но они совершенно не умеют общаться и не знают иностранных языков! Основное требование иностранных компаний, которые приходят на наш рынок, – чтобы работник был коммуникабелен, адекватен в общении, презентабелен...»; «знания – это лишь малая часть того, что нужно в современном мире. В современном мире важен образ мысли, образ воспитания и внутренняя организация, что человек думает, когда он работает. Знания здесь – вещь десятая»; «уровень требований в различных кампаниях – разный. Не к профессионалу, а к личности. Наша кампания придерживается гибкой политики, соответственно и люди нам нужны гибкие, умеющие подстраиваться под ситуацию, готовые быстро расти». Гибкостью здесь называется абсолютная готовность прогнать себя и свою личность под ценности компании, готовность к переменам означает готовность изменить свою жизнь для достижения целей компании.

Идеальный работник должен жить работой. «Дом перестал быть местом, где вы отдыхаете душой. В мире все больше людей, для которых дом – это продолжение офиса, ... все чаще люди трудятся не на фиксированных рабочих местах, а в кафе, в машине, дома. Параллельно эволюционировали методы управления персоналом, сократив сферу личной жизни...»¹⁶ – пишет Гай Стэндинг (Guy Standing), современный английский экономист и философ в своей спорной, но порой удивительно точной книге «Прекариат: новый опасный класс».

Если человек поднимается по служебной лестнице, все больше и больше подчиняя свою жизнь, себя, свой ум, душу и психику работе, он должен быть счастлив – так ему внушают. Однажды, наблюдая изнутри жизнь крупной международной компании, я была поражена

¹³ Экспертное интервью. Здесь и далее приведены данные респондента: пол, возраст, образование и прочие характеристики. Женщина, обр. высшее, живет в мегаполисе, среднего возраста, работает в крупной международной компании.

¹⁴ ж., высш. обр. мегаполис, средний возраст, крупный бизнес.

¹⁵ Комплексное социологическое исследование «Профессиональная ориентация молодежи в современных условиях: реальная и необходимая» было проведено Экспертным центром «Мера» в 2008–2009 гг. По материалам была издана книга «Куда/чему/зачем пойти учиться», Ю. Юшкова-Борисова, С. Борисов, Издательские решения, 2015.

¹⁶ Стэндинг Гай. Прекариат: новый опасный класс. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2014.; на стр. 211–212.

огромным количеством несчастливых, неустроенных лично, но необычайно довольных собой людей. Они вели образ жизни, разрушительный для их личности, они работали, не испытывая положительных эмоций к процессу работы и уважения к ее результату. Идеология компании предлагала им гордиться самим фактом масштаба и размаха ее деятельности как неоспоримым благом, а увеличение ее дохода предлагалось в качестве истинной цели развития человечества. Скажу честно, порой казалось, что я наблюдаю массовое помешательство.

Эрих Фромм в «Здоровом обществе»¹⁷ еще в середине XX века писал об опасности роботизации человека. Олдос Хаксли в своей ошеломляющей книге «Возвращение в дивный новый мир»¹⁸, описывает реальные угрозы, нависшие над человечеством. Самой важной он считает достижение управляемости психикой человека. Внушение ему не только мыслей, но и чувств, эмоциональных реакций. Как тут не воскликнуть вслед за Гамлетом, что «век вывихнут из своих суставов»! Мир сошел с ума! «По-настоящему безнадежных жертв психического заболевания можно найти среди тех, кто производит впечатление самых здоровых. ... Нельзя сказать, что они нормальны в абсолютном смысле этого слова, – нет, они нормальны лишь в контексте глубоко аномального общества. Их безупречная приспособленность к аномальному обществу показывает, насколько серьезно их душевное расстройство», – вторит Фромму Хаксли.¹⁹

Могут ли создавать устойчивые пары люди с подорванной внутренней защитой? Могут ли они планировать деятельность и нести ответственность за себя и еще одиннадцать человек? Вряд ли...

К тому же, у идеального работника и не должно быть семьи. Тогда у него нет обязательств еще перед кем-либо, кроме компании. «Я тогда работал в [одна из ведущих российских компаний] ... Там была такая корпоративная культура – работать много, очень много. Иногда непонятно зачем. Вот он сидит и гордится, что каждый день допоздна что-то делает. А мне хочется спросить его: „А что ты сделал? Ты для чего здесь?“. Все говорили: „Я работаю для своей семьи. Я хочу, чтобы у моих детей был крепкий фундамент в жизни“. Да какой там фундамент, какая семья, если он ее не видит? Я иду с ребенком в поликлинику. Мне звонят: „Ты где?“, – я говорю: „Я в поликлинике“, – „А почему ты? Почему твоя жена не пошла?“ – „Да потому что это мой ребенок!“, – они не понимают!»²⁰.

Вопрос об истреблении в человеке человечности был красиво поставлен в 2007 году во французском фильме «Человеческий фактор», где главный герой, корпоративный психолог, открыто признается, что цель его работы – выжать из людей максимум, сведя к минимуму влияние личных качеств на процесс работы и подчинив волю человека целям корпорации. Фильм заканчивается словами старого музыканта о человечности. Проводится тонкая аллюзия между методами работы с людьми крупных корпораций и методами немецких фашистов.

Россия по методам работы с персоналом быстро догоняет, а в чем-то и перегоняет «загнивающий Запад»: «Предприятие заплатило тебе пятьдесят тысяч. Логично, что ты должен принести раз в десять больше, потому что с этих денег платят налоги, организуют тебе рабочее место. Если ты получил пятьдесят тысяч, то компания на тебя сто пятьдесят всяко израсходовала. А с тебя надо получить еще какой-то навар, не просто же взять тебя на работу, для того, чтобы тебя же и обслуживать. Поэтому ты ежемесячно должен приносить компании минимум в семь раз больше. А теперь давайте подумаем, какое решение, действие, мысль, поведение, – что будет приносить ежемесячно по пятьсот тысяч компании? Вот этот вопрос выносит крышу

¹⁷ См. <http://freck.pp.ru/hamlib/EFromm-TheSaneSociety.html#chp3.1>, См. гл. 5 «Человек в капиталистическом обществе».

¹⁸ Хаксли Олдос. Возвращение в дивный новый мир. Литература и наука; [пер. с англ.] /Олдос Хаксли. – Москва: АСТ, 2015. – 256 с. – (Новая философия). На стр. 28.

¹⁹ Хаксли Олдос. Возвращение в дивный новый мир. Литература и наука; [пер. с англ.] /Олдос Хаксли. – Москва: АСТ, 2015. – 256 с. – (Новая философия). На стр. 29.

²⁰ М., ср возр., крупный город, малый бизнес.

ста процентам соискателей...»²¹, – объяснял нам в экспертном интервью один из видных специалистов по работе с персоналом.

«Когда мозг собаки уже перестал нормально функционировать или вот-вот окажется на пределе, новые психические модели легко прививаются и в дальнейшем оказываются практически неискоренимыми. Подобное обусловливание нельзя повернуть вспять: то, чему животное было обучено под воздействием стресса, останется неотъемлемой частью его сущности» – это Хаксли проводит параллели с исследованиями академика Павлова на собаках²² и в ярких красках описывает, как диктатура будущего будет использовать этот биологический механизм для распространения своей идеологии. Хотелось бы отмахнуться, как внезапно залетевшего в окно навозного жука, но тут же вспомнилось, какое множество бизнес-тренингов и тренингов личностного роста выстроено именно на создании стрессовой ситуации для обучаемых...

Люди с «вынесенной крышей» нередко становятся невольной жертвой той или иной извращенной идеологии, навязанной им в состоянии длительного стресса, вызванного хронической усталостью, гнетущим давлением враждебной среды, страхом остаться без средств существования, быть отверженным...

²¹ «Профессиональная ориентация современной молодежи: реальная и необходимая». Материалы экспертного опроса Нижегородской области. (Мужчина, высш. обр., эксперт рынка труда). Экспертный центр «Мера». 2009г.; материалы исследования изданы отдельной книгой «Куда/чему/зачем пойти учиться» С. Борисов, Ю. Юшкова-Борисова, 2014; https://ridero.ru/books/kudachemuzachem_pojti_uchitsya/

²² О. Хаксли. «Возвращение в дивный новый мир». Стр. 72.

Третья Песня Старой Ведьмы

Она входит медленно. Делая каждый шаг так, как будто решает, а нужно ли его сделать. Когда она выходит на середину комнаты, то так же медленно, но невероятно гордо поднимает голову вверх. Я немного паникую, не зная, о чем именно она сейчас начнет петь. Она закрывает глаза и долго молчит, очевидно, переживая мое волнение. Потом заводит свою песню, сначала едва слышно, постепенно придавая голосу силу и бархатистость. Это песня-сказка...

Когда я была маленькой, а я когда-то ею была, реки текли вспять, а небеса были оранжево-красными. Большие золотые звезды катились на землю, а боги разговаривали с людьми. Когда я была маленькой, я сама была своею матерью, а оранжево-красное небо было моим отцом.

Боги растили людей, хотя не всегда их любили. Меня они любили любовью сильной, но холодной и твердой как лёд. Они взяли у меня часть моей жизни и взамен дали часть своей. Их жизнь проросла во мне, и я стала старой...

Боги дали людям душу. Они вложили огонь им в голову. Они смягчили их сердце. Соединив в себе душу, голову и сердце, люди стали людьми.

От этого небеса стали подниматься выше и становиться светлее. Они стали сначала оранжевыми, а потом желтыми. Золотые звезды перестали сыпаться вниз, а начали медленно оседать серебряной пылью.

Тогда люди стали засеивать землю семенами своей души и сердца и растить зерно человечности, поливая всходы мыслями своей головы. Боги смотрели и радовались, и понемногу, поднимаясь все выше и выше, уходили к себе.

Небеса стали изумрудными, такими красивыми, что, глядя на них можно было задыхаться от изумления. Звезды больше не падали на землю, а прочно закрепились на зеленом небе, расправив жесткие лучи.

Люди сжали разумом урожай человечности и сделали его теплом своего тела. Их тела стали красивыми и ровными. Боги ушли к себе. Остался только часовой, у которого много имен...

Когда люди засеяли землю в третий раз, небо стало голубым, каким ты его видишь...

Она слегка наклоняет голову, поворачивает ее ко мне и спрашивает голосом молодой учительницы: «Ты писала о ящичке? Да. Он в икатулке, та – в большом сундуке, а сундук – в амбаре, а амбар – во дворе. И так до бесконечности...» Я перестаю что-нибудь понимать, путаюсь и пугаюсь, пока не догадываюсь, что она говорит о начале этой главы. Ячейка – в ячейке, а та – в другой ячейке, а та – в следующей ячейке... Семья – в роде, род – в народе, народ – в нации, нация – в цивилизации, цивилизация – на планете, планета – во Вселенной... Ячейка – в ячейке, а та – в другой ячейке...

Она продолжает уже мощно и властно.

...Засеянное поле должно быть убрано, а убранное – засеяно. Все когда-то уйдут, и ты уйдешь в то время, которое выберешь для этого, и я буду приходить уже не к тебе... Но тот, к кому я буду приходить, должен быть. Потому что скошенное должно быть вспахано и засеяно вновь, иначе небеса станут багровыми и звезды не удержатся на небе. Мы держим их, ты и я, я сердцем, а ты душой, а Тот-кого-ты-любишь, крепит их своею мыслью.

Она заканчивает уже тихо, поглаживая меня по голове. Потом сразу уходит, оставляя меня наедине с картиной мироздания. Одну во Вселенной. Небо лежит на моих плечах. Мне не тяжело...

Я – женщина. Самка, вид *Homo sapiens*, человек. Как человек я принадлежу к «двудомным» существам. Мне нужен муж, мне нужна семья. Мужчины в целом нужны мне как половина мира. А женщины – как другая его половина, та, к которой я принадлежу. Я становлюсь лучше, сравнивая себя с мужчинами и соотнося себя с другими женщинами. Я больше и сильнее люблю себя, ощущая себя женщиной, и от этого способна легче полюбить других людей такими, какие они есть.

(Вовсе не являясь специалистом в области трансгендера, рискую предположить, что в даже гомосексуальных отношениях есть некое разделение ролей по вечному принципу, что, в сущности, и делает некоторые союзы семьями).

Меня произвели на свет и воспитали живые люди, я росла в семье. Эмбрионарий, описанный на первых страницах романа О. Хаксли «О дивный новый мир», фабрика по производству людей, кажется мне самым страшным, что может случиться с человечеством. Поле человечности будет заброшено. Биороботы не смогут его вспахать.

Защищая свое право быть человеком, добровольно принося ему в жертву часть своей карьеры, не жалея о деньгах, которые могла бы заработать в стане добровольных биороботов, но не заработала, о вещах, которые могла бы иметь, но не имела, о краях и странах, где могла бы побывать, да не довелось, я укрепляюсь в своей человечности. Я прощаю себе несовершенства, физические и ментальные. Я несовершенна, потому что я человек. Я – всего лишь попытка Природы, одна из миллиардов ее попыток, улучшить человечество. Но я так же спокойно отношусь и к тому, что в чем-то я удалась Природе на славу, и спокойно принимаю тот факт, что в чем-то я лучше, чем другие люди. Мои достоинства и совершенства, физические и душевные, я принимаю как успех Природы во мне.

Моё. Азиатское.

Иногда стоит заставить себя вырваться из процесса бесконечного познания и анализа, ибо, как сказано, «во mnogой мудрости много печали», и просто идти, ехать куда глаза глядят. Потому что, если останешься дома, часть «природы внутри тебя» засохнет или, что еще страшнее, загниет. В один из таких моментов меня осенила почти безумная, учитывавая наше тогдашнее финансовое положение, мысль.

– Мы едем на Бали! – сказала я.

– Как? Это же невозможно! – муж решил, что это шутка.

– Возможно! Соберем все наши деньги и улетим на Бали. – ответила я.

– А на что мы будем жить, когда вернемся?

– Мы оставим дома немного денег, на еду на месяц, а на оставшиеся улетим на этот дивный остров! – быстро сообразила я, чтобы не оставлять мужу время на раздумья.

– Юля, это безумие, – мягко сказал муж.

– Конечно же, это безумие! – я была непреклонна. – И нам пора его совершить!

Сергей не сдавался еще дней десять. Но я нашла подходящий маршрут, (правда, с тремя пересадками), договорилась с теми, кто мог бы нас приютить и, в случае чего, даже покормить (что, прямо скажем, не вызвало у них бурной радости), и почувствовала, что он готов на уступки. Тогда я смогла сформулировать то, что буквально выталкивало меня из дома мощным потоком заманчивых образов и предчувствий.

– Если мы не полетим туда сейчас, то не попадем туда уже никогда в жизни!

– Ну, в этом ты права! – Сергей, похоже, решил, что против таких аргументов лучше не возражать. И мы полетели!

Бали, конечно же, заслуживает отдельной книги. Я расскажу только о нашем последнем дне на острове. Мы были в Убуде. Это город в центре Бали, где всегда великое множество туристов и людей, занимающихся творчеством. Город, где древняя индо-балийская культура и непревзойденное искусство потомственных народных мастеров художественной резьбы по дереву, традиционной живописи и ручной росписи тканей в причудливой гармонии переплелись с новейшими направлениями современной мировой культуры, что создает непередаваемую словами и всепроникающую атмосферу творчества.

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.