

*Эту книгу я посвящаю своей бесконечно
любимой дочери Эми.
Пусть эти установки будут лишь тем,
о чем она читала в какой-то книге*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
Глава 1. Я – последняя буква алфавита	13
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Я – последняя буква алфавита»?	20
Но послушайте, а что, если.....	25
Глава 2. Знай свое место	31
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Знай свое место»?	38
Но послушайте, а что, если.....	45
Глава 3. Готовься к худшему.....	49
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Готовься к худшему»?	53
Но послушайте, а что, если.....	59
Глава 4. Ничего не поделаешь.....	63
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Ничего не поделаешь»?	68
Но послушайте, а что, если.....	75
Глава 5. Слезами горю не поможешь.....	79
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Слезами горю не поможешь»?	84
Но послушайте, а что, если.....	88
Глава 6. Держи язык за зубами.....	93
Что мы усваиваем вместе с установкой	
«Держи язык за зубами»?	99
Но послушайте, а что, если.....	104

Глава 7. Надо накатить	109
Что мы усваиваем вместе с установкой «Надо накатить»?	118
Но послушайте, а что, если...	121
Глава 8. Мама лучше знает	125
Что мы усваиваем вместе с установкой «Мама лучше знает»?	137
Но послушайте, а что, если...	140
Глава 9. Это все твоя вина	145
Что мы усваиваем с установкой «Это все твоя вина»?	150
Но послушайте, а что, если...	153
Глава 10. Береги как зеницу ока	157
Что мы усваиваем вместе с установкой «Береги как зеницу ока»?	163
Но послушайте, а что, если...	166
Глава 11. Голод не тетка	173
Что мы усваиваем вместе с установкой «Голод не тетка»?	181
Но послушайте, а что, если...	186
Глава 12. В Советском Союзе секса не было	191
Что мы усваиваем вместе с установкой «В Советском союзе секса не было»?	196
Но послушайте, а что, если...	201
Глава 13. Какая от тебя польза?	205
Что мы усваиваем вместе с установкой «Какая от тебя польза»?	211
Но послушайте, а что, если...	215
Заключение	219

ВСТУПЛЕНИЕ

Мама долго и тщательно собирает нас с сестрой на ежегодное фотографирование в студию «Малыш»: нарядные платья, белые колготки, ленточки в волосах. Наша праздничная делегация чинно идет по лестнице. Неудачно споткнувшись, я падаю и больно ударяюсь коленкой. Но боль — не самое страшное. Страшнее всего то, что белые колготки теперь в грязи — и мама точно рассердится. — Ворона! — кричит она. — Неужели так сложно нормально ходить?! Я тебе сейчас не знаю, что сделаю...

«Мне и так больно, а ты еще и кричишь... Неужели тебе меня совсем не жалко?» — хотела бы я сказать маме, но выходят только слезы...

Я писала в первом классе: *My mother is an engineer, my father is an economist**. Честнее было бы написать: Моя мама — агрессор, мой папа — алкоголик. Они оба меня любят своеобразной любовью: мама — грубым ором и критикой, папа — игнором. Я больше не злюсь на них, не осуждаю и не обижаюсь. Только сочувствую. Они хорошие родители, искренне желали мне добра. Последнюю рубашку с себя снимали. Как говорится: «Все лучшее — детям». Я всегда была одета, накормлена и досмотрена. Они дали мне все, что могли. Сделали максимум возможного. Их любили так же. Это все

* Моя мама — инженер, мой папа — экономист.

поколенческие травмы. Они передали их мне. У меня нет цели дать оценку родителям или историческому контексту, в котором мы росли, и уж тем более найти виноватых. Я хочу признать факты, рассказать о том, как они на нас повлияли и попытаться помочь самим себе.

Мы, родившиеся в 1980-е и позже, имеем мало личного опыта с Советским союзом. Наша связь базируется на впечатлениях от впечатлений других людей — по книгам, фильмам, песням и тому, как воспитывали нас родители и бабушки с дедушками. Какие страхи, стыд и вину вместе с любовью и заботой они нам передали. Как они хотели защитить нас от трудностей, а защитили от жизни. Даже этот размытый временем и преобразованный другими людьми след оставил много выбоин на наших душах. Так же как прививка БЦЖ* оставила рубцы на предплечьях.

Когда мы с друзьями пошли по психотерапевтам и стали обсуждать вскрывшиеся травмы друг с другом, то осознали, что они у нас общие, — методичку можно писать. Эта методичка перед вами. В ней — попытка осмыслить установки постсоветского воспитания, назвать вещи своими именами, понять, какой отпечаток все это оставило на нас и разобраться, как с этим жить. По возможности — счастливо.

То, какими мы стали взрослыми, сформировано нашим детским опытом. Мы все писали в школьных туалетах без дверей, жили всей семьей в одной комнате, получали голландский батончик Mars на день рождения, мечтали о коробке-блоке из-под жвачки в киоске, поступали в университет так, будто от этого

* БЦЖ — транслитерация французской аббревиатуры BCG (bacillus Calmette-Guérin — «бацилла Кальметта-Герена»; вакцина против туберкулеза.

зависела вся наша жизнь, наших родителей и будущих детей, сомневались, любят ли нас родители, достигали успешного успеха, чтобы не сомневаться, уходили из отношений и компаний вместо того, чтобы поговорить о том, что нас не устраивает. И если уж быть честными до конца, жили не свою жизнь. Отдавали решения на откуп каким-то абстрактным людям или судьбе. Боялись, что о нас подумают. Мы так тщательно прятали все от других, что спрятались от себя и потерялись.

«Рожденный ползать — летать не может!», «Что ты творишь?», «Еще раз так сделаешь...», «Как тебе не стыдно?», «На обиженных воду возят», «Куда тебе?», «Разуй глаза!», «Как ты смеешь?», «Тяжело в учении — легко в бою», «Терпи казак — атаманом будешь», «Я кому сказала?!», «Там тебя разделают как бог черепаху!», «Тебя спросить забыли!», «Хорошее дело браком не назовут», «Это еще что такое?», «Сколько раз тебе объяснять?», «Как об стенку горох!», «Закругляйся!», «Раньше надо было думать!», «Что скажут люди?!» Под этот гимн мы росли. «И нормальными ж выросли», — скажете вы. Нормальными-то нормальными, а вот счастливыми ли? Думаю, осознание и изменение установок сделает нас счастливее. Для того я и пишу эту книгу. Для девочек и мальчиков, которые извиняются за свое существование, боятся сделать новый шаг, позволить себе незнание, ошибку или слабость, открываться, доверять, думают, что они одни такие, стараются предусмотреть худший сценарий, не мешать, не раздражать, угождать, быть полезными, искать одобрения, позволения и заслуживать любовь. Помочь себе быть тем человеком, которым хотим быть. Свободным. Открытым. Уязвимым. Рисковать. Жить свою жизнь. На полную! В реальности, а не в мире своих фантазий.

Все убеждения, переданные мне воспитанными в Советском союзе родителями, стали особенно очевидны, когда у меня появилась дочь. Она ненароком разбила стакан, и молоко разлилось по столу, а вместе с ним — и мой гнев. Из рта вдруг стали вырываться до боли знакомые крики моей мамы: «Куда смотришь, раззява?! Я тебе сейчас не знаю, что сделаю!» Когда дочка ищет моего внимания, я отчаянно стремлюсь к уединению и невидимости. Совсем как мой папа. Я так же холодна. Все это укоренилось так глубоко, что даже не осознаю, почему поступаю так. Но уверена, что могут быть и другие способы любить и быть любимой. Я к ним стремлюсь. А чтобы высвободить свою любовь, для начала нужно высвободить свою боль. Ее хочется запрятать глубоко-глубоко и по возможности сбежать от нее подальше, забыть, сделать вид, что ее не было, но лучше всего ее осознать и прожить.

Я очень хочу преодолеть эти травмы, чтобы стать счастливее. Ближе к себе. Жить на чистовик, потому что черновиков, как и лучших времен, не существует. Но еще больше я хочу... не передавать их дальше. Чтобы взросление моей дочери стало для нее источником поддержки и роста, а не историей борьбы и преодоления.

Как журналист и коммуникатор, я много общаюсь с людьми, которые сталкиваются с аналогичными паттернами поведения. «Мне кажется, я все время извиняюсь». «Каждый раз, когда берусь за новое дело, думаю — у меня ничего не получится». «Я постеснялась что-то сказать и просто ушла». «Не могу сидеть без дела». «Вроде и есть уже не хочу, но не могу остановиться, пока тарелка не опустеет». «Прижавшись ко мне в тесном автобусе, он провел рукой по моей ноге под сарафаном, а я просто стояла и думала, что

мне, наверное, показалось». «Вечно советуюсь с кем-то. Что бы вы сделали на моем месте? Как будто кто-нибудь может оказаться на моем месте».

В этой книге собраны 13 личных историй, которые помогут разобраться, почему мы так поступаем и что мы можем сделать, чтобы хакнуть систему. Нет, здесь не будет готовых рецептов на каждый день: делайте хорошо, а плохо не делайте, спасибо-пожалуйста. Но я надеюсь, здесь будет возможность подсветить для себя что-то, чего вы раньше не замечали. Похвалить себя за то, что заметили. Услышать среди разрозненного хора толпы собственный голос. Начать говорить с собой по-доброму: как говорили бы со своим другом или ребенком. Научиться воспринимать сигналы своего тела. Достать все свои скелеты из шкафа и познакомиться с ними, рассмотреть поближе, признать и принять их. Понять, что некоторые навыки, которые помогли нам выжить в детстве, никак не помогают в современной жизни. Я верю, что истории и откровение могут сделать для нас больше, чем молчание и сомнения. Они освобождают и помогают стать ближе друг другу. Иногда читать будет больно, неприятно, жалко, грустно, страшно. Но даже самые темные истории полны надежды. Они борются с забвением и повторением. Они и тяжелы, и прекрасны — как наша жизнь. Мы пройдем этот путь вместе. Нас много. Больше, чем кажется. С нами все окей. Ну, рассказывай!

ГЛАВА 1.
Я – ПОСЛЕДНЯЯ
БУКВА АЛФАВИТА

— Как девочка вообще, спокойная? — спрашивает у моей мамы женщина, которая собирается прокалывать мне уши.

— Да-да, очень спокойная, — ни секунды не раздумывая, отвечает мама.

Я привыкла к тому, что взрослые в моем присутствии говорят обо мне в третьем лице, как будто меня нет. Если я робко подаю голос, слышу обычно что-то вроде: «Тебя спросить забыли», «Не путайся под ногами», «Отойди, не мешай».

Когда женщина берет толстую иголку и протыкает мое ухо, я чувствую жгучую боль. В зеркале вижу, как мое лицо зеленеет, но плакать нельзя — мама ведь сказала, что я спокойная. Мне нужно соответствовать. Маму ни в коем случае нельзя подвести, разозлить, опозорить. К тому же, она лучше знает: холодно мне или жарко, когда нужно сходить в туалет, больно мне или не сильно. Я даже не уверена, что это тело — мое и я могу им распоряжаться. Возможно, оно мамино. Она ведь меня родила...

Я верю, что ничего не могу сделать правильно — так, как это сделала бы мама. Верю, что я недотепа. Верю, что другие люди лучше, важнее и способнее меня. Верю, что от них зависит мое благополучие, поэтому самое главное — угождать им.

«Ну что ты здесь встал(а)!», «Не мешай другим», «Что ты о себе возомнил(а)!», «Не умничай!», «Ишь какой(ая)!», «Мало ли что ты хочешь!», «Самый(ая) умный(ая)?», «Я – последняя буква алфавита», «Шшшшш», «Вырастешь – будешь делать, что хочешь», «Не отсвечивай!», «Не высовывайся!» – лейтмотивы нашего воспитания. Каково было нам, когда мы слышали подобное? Таких вопросов не возникало. Оставалось лишь ощущение своей ненужности и неважности, взгляд в пол и голова, втянутая в плечи. Замирание. Отстраненность. Осторожная наблюдательность. Мы постепенно обучались тому, что нужно улавливать малейшее недовольство окружающих и прежде всего обеспечить их удобство – им важнее и нужнее. На этот постоянный мониторинг и генерирование реакции на любые изменения в оттенках настроения мы тратим огромное количество энергии. На себя ее не остается. Про себя мы забываем. Фокус смещен вовне, ведь наша главная задача – никому не помешать и не создать неудобств. Сначала коллектив, а потом уже – ты. Хотя, скорее всего, когда дело дойдет до тебя, прозвучит: «Ты кто такой?»

Любовь к себе в СССР считалась эгоизмом (и, как следствие, порицалась), а общественное – важнее личного. У родителей был доступ к твоему шкафу, рюкзаку и дневнику. В школьном туалете не было дверей. В общественном транспорте не было дистанции... У многих из нас в «анамнезе» – неуверенность в себе, низкая самооценка, потеря идентичности и сложности в установлении близости. Мы такие все из себя угодники, но отнюдь не дамские – просто привыкли угождать и делаем это профессионально... Другие люди, зачастую вообще незнакомые, определяют всю нашу жизнь, даже не подозревая об этом. Им даже не нужно

нам что-то говорить, мы действуем исходя из того, что они думают о нас (как нам кажется). По факту это все наши фантазии. Женщина за рулем соседней машины посмотрела на меня – и я уже делаю вывод, что я что-то сделала не так: припарковалась не на том месте или криво, так что ей будет неудобно выходить.

Если вы заговорите со мной о личных границах, я спрошу: а что это такое? Для меня они по-прежнему неопределенные: то ли надо колючую проволоку выставить в радиусе километра и не подпускать к себе никого, то ли этот человек действительно имеет право на меня орать – я же накосячила. Я не знаю, какие мне чувства можно испытывать, а какие нельзя. Что можно делать, а что нельзя. Что есть норма. Как выстроить близкие отношения с людьми. Что вообще есть близость? Раствориться в другом человеке? Пусть он определяет, кем мне быть и что делать? На, вот тебе все. Или при малейшем намеке на нарушение моих границ вступать в конфронтацию и никого не слушать? Почему мне на ум приходят только крайности? Как будто невозможно оказаться где-то в середине этого спектра и двигаться вправо-влево – по самочувствию...

Свою агрессию я привыкла подавлять – людям агрессия не нравится. А я ведь стараюсь понравиться, быть милой. Это мой способ жить и обеспечивать свою безопасность. Понравься окружающим, чтобы тебя не обидели. Уступи – и тебе не причинят зла. Терплю-терплю, пока не наберется по самое горлышко и не взорвется. А там уже все, контролировать я себя не могу...

Однажды на семейной терапии мы выяснили, что я не могу перечить мужу – так же, как когда-то не могла перечить маме. Кого я обманываю, маме я и сейчас

не могу перечить. Но это не означает, что я всегда и всем довольна. Лгу, скрываюсь и делаю по-своему или запираю недовольство внутри и долго не даю ему выхода.

После этого открытия (для меня терапия сродни увлекательному детективу – все время ищу зацепки, разматываю запутанные клубки и прихожу к ошеломляющим разгадкам) я решила исследовать тему и отправилась на тренинг по агрессии. И вот я лежу на полу спортзала, рядом со мной – еще 14 человек. В ближайшие полчаса мы будем прислушиваться к себе и делать все, что хочется прямо сейчас – ходить, танцевать, все что угодно.

Мне хотелось петь, но я боялась помешать остальным: люди там о чем-то действительно важном думают – о своих желаниях, а тут я со своими причудами. Ладно б еще пела хорошо, а то ни слуха, ни голоса. Лучше уж полежу тихонечко. Потом услышала топот, стоны и подумала: «Они же не боятся побеспокоить меня, почему меня так сковывает эта необходимость обеспечить незнакомым людям комфорт?» Интересная штука получается, если ты привык обслуживать всех вокруг, ты ждешь, что и другие будут вести себя так же. И такая злость берет, когда внезапно оказывается, что кто-то обеспечивает комфорт себе, а не окружающим. С чего это вдруг?! Что он о себе возомнил вообще?! Немного поразмыслив, понимаю, что куда интереснее было бы выяснить, почему я привыкла делать этот перенос – забочусь о других и жду взаимности? Почему я не беспокоюсь о своем удобстве сама? После долгих терзаний я разрешила себе петь. Звук получался еле слышный и больше походил на мычание, но все же его издавала я. Он стал моим первым шагом к себе...