

Содержание

От автора.....	9
----------------	---

Часть первая

12 сценариев одного грустного фильма про одиночество

Сценарий первый , экзистенциальный: «Песчинка меня в мире без дна»	25
Сценарий второй , отличный: «Мне нужна моя пятерка».....	33
Сценарий третий , просроченный: «Иногда мы вырастаем друг из друга».....	42
Сценарий четвертый , травматический: «Моя боль не впускает в себя никого».....	51
Сценарий пятый , контрзависимый: «У меня есть всё, но мне ничего не надо».....	57
Сценарий шестой , нарциссический: «Они все должны знать, что счастливее меня никого нет»	66
Сценарий седьмой , юный: «Мои несчастные семнадцать».....	77
Сценарий восьмой , рожденный недугом: «Мои реальные ограничения не оказались бы настолько жесткими, не помножь я их на свой стыд перед ними».....	87
Сценарий девятый , неотделившийся: «Мои родители — мои дети».....	101
Сценарий десятый , вдовый «Вдвоем с осиротевшей любовью».....	112

Сценарий одиннадцатый, трендовый «Лучше завидуйте мне, чем жалейте».....	124
Сценарий двенадцатый, невротический «Попадание в персональный ад — не падение, а незаметный спуск по привычной лестнице».....	136

Часть вторая

12 практических шагов к познанию себя и возможности быть с другими людьми через честный диалог со своим одиночеством

Шаг первый. Освоение пустоты.....	165
Шаг второй. Освоение толпы.....	170
Шаг третий. Освоение разницы между одиночеством и уединением.....	175
Шаг четвертый. Полный перечень провалов	181
Шаг пятый. Выход из идеалистических туннелей	187
Шаг шестой. Качество общения.....	197
Шаг седьмой. Выход из отрицательных семейных сценариев	202
Шаг восьмой. Обретение знаний.....	209
Шаг девятый. Опыт подлинной любви к себе. Опыт самовосприятия вне кого бы то ни было	213
Шаг десятый. Опыт осознанного выбора, опыт голодного поиска и опыт всего того, что находится посередине	223
Шаг одиннадцатый. Опыт реальных новых знакомств и опыт восстановления возможного в прошлых отношениях	233
Шаг двенадцатый. Как принять и обустроить то одиночество, которое вы считаете окончательным ...	243

Заключение.....	259
-----------------	-----

Чего другого, а вот одиночества хватает. Деньги, скажем, у меня быстро кончаются, одиночество — никогда...

Сергей Довлатов. Ремесло

От автора

В моей жизни было много одиночества. самого разного.

Я и травилась им, и пряталась в него, и совершала дерзкие побег, и возвращалась, и пыталась понять его реальные причины, и мистифицировала его, и наделяла его романтическим флером, и болела им, и прикладывала его к своим ранам, полученным там, где одиночества не было... и, наконец, по-настоящему полюбила как самое честное человеческое состояние.

Мне были известны все его оттенки — от мучительной клетки изолированности до тонкого гурманства красивого уединения.

Я знала, как быть одной посреди людей. Знала, как быть одинокой в близости. Знала, как быть одинокой, утешая других в их одиночестве.

И я поняла, почему многие считают одиночество феноменом.

Потому что оно никогда не прекращается... даже если прекращается.

Мне потребовался год, чтобы окончательно договориться со своим одиночеством обо всем, что долгое время вызывало сильный страх и заставляло сбегать в иллюзорную безопасность.

Просто потому, что только одиночество знает о нас все. Абсолютно все.

Я предлагаю вам, мои читатели, прожить особенный год своей жизни, который, возможно, станет водоразделом между тем, что уже прошло, и тем, чему только предстоит быть.

Год одиноких, в котором никто не одинок на самом деле.

Я сознательно не писала учебник, сознательно не жонглировала сугубо профессиональной терминологией, сознательно не манипулировала никакими обещаниями и гарантиями.

Все, кто знает меня, знают и то, что я не пропагандист от психологии, авторитарно выдающий универсальные рецепты, не требующие личного осмысления, а человек, свято относящийся к профессии, а значит, тонко работающий с мышлением и аутентичностью каждого, кто обращается ко мне пусть и не лично, а вот так, через доступную книгу.

У моего любимого Марселя Пруста есть героиня, которую он именовал феей непонятых изяществ, и она говорила такие слова: «Я покажу тебе красоту твоей печали, твоей отвергнутой любви, твоих открытых ран, она исполнена такой нежности, что ты не сможешь отвести от нее взгляда, промокнувшего от слез, но очарованного...»

Я не фея, но считаю своим профессиональным кредо именно вот это — показать человеку красоту всего того, что он проживает и чувствует, включая то, что он считает в себе стыдным, лишним, никому не интересным.

Потому что именно из этой всесторонней, а не только избирательной красоты рождается та способность воспринимать себя полноценно, которая дает право быть не искусственно-идеальным, а только собой и больше никем и только создавать свою собственную жизнь, а не изображать чью-то чужую.

Это книга для взрослых людей, которым не нужно, чтобы думали за них.

Это книга — осмысление и переосмысление одиночества, избежать которого в полной мере не имеет возможности никто.

И еще это книга о любви, без которой я не написала ни одной строчки.

Учитывая иронию мироздания, поначалу заточившего каждого человека в одиночную капсулу собственного тела, а потом наделившего эти живые капсулы потребностью друг в друге, стоит понять одно: всем страшно.

Всем страшно и непонятно: а как там у других? а что они думают, когда с ними происходит вот такое? а что они делают, когда не знают, что делать? а как надо правильно? а как справиться? а как вообще?

Таких, кому не страшно, нет.

Особенно среди тех, кто активнее всего пытается транслировать свое несокрушимое бесстрашие.

Защита просто такая. Причем усиленная.

Значит, страх не признали и не поговорили с ним. Прикрыли покрывалом напускного безразличия.

И нет таких, кто никогда не ощущал бы своего пронзительного одиночества посреди огромного количества людей.

Отдельность никогда не разгерметизируется до конца.
Это природа, не более того.

Ни самые сильные и светлые чувства, ни одержимые попытки заехать в чужую душу на бронетранспортере своей личной вседозволенности не сделают нас до конца разгаданными друг для друга.

Наполовину — в лучшем случае.

Это тоже природа. Ее еще никто не переиграл.

Страх непонимания и факт неразгаданности — вот два самых верных ключа к вечным человеческим конфликтам и противоречиям.

Мы и любим друг друга, и вредим друг другу, исходя из многочисленных оттенков своего и чужого страха, своего и чужого непонимания.

Если хочется пойти легким путем, людей просто сортируют на плохих и хороших, а потом они сбиваются в условные группы единомышленников, чтобы нападать друг на друга. При этом в каждой группе хорошими считают себя.

Предугадать итоги тоже несложно. Поедание друг друга оставшимися даже в одной группе — неизбежно.

И это тоже — природа. Каждый человек без исключения способен как на свой максимальный плюс, так и на свой максимальный минус.

Там же, где психике отдают ее главную потребность, — сложно размышлять, не опираясь на убогие обобщающие ярлыки, подвергать сомнению и пересмотру даже устоявшееся, различать многогранность каждого мнения и поступка, — упрощается доступ к главному гуманистическому принципу — человечности.

Исчезнет она — останется только способность к тому самому максимальному минусу.

И это тоже неизбежно.

Вот почему на любом уровне, будь то ближайший семейный круг или большой внешний мир, так важно помнить и о страхе, и о неузнанности, и о перспективах собственного минуса.

Нет чисто плохих и чисто хороших. Есть просто люди, которые пытаются понять, как им быть в этой странной, непонятной, запутанной в непролазные лабиринты, но все-таки прекрасной жизни.

Мы все уйдем однажды, забрав с собой свои великие страсти, которые развенчают себя тогда, когда уже поздно будет думать о том, как хорошо было бы просто жить, никого не донимая...

Так может быть, имеет смысл прямо сейчас заняться смирением гордыни этих страстей, в которых на самом деле нет никакого величия?

Много лет я исследую одиночество — и много лет проникаю в суть каждой отдельной человеческой истории с уникальными оттенками одиночества, которое по-разному проживается, по-разному осознается и по-разному влияет на своих обладателей.

Затерянные в больших городах, среди миллионов живых людей, мы остаемся отчаянно одинокими.

Я часто вижу это одиночество в лицах встречаемых.

Всматриваюсь в каждое, наблюдаю за выражением глаз, спонтанной мимикой, жестами.

Почти в каждом — сложное сочетание смирения, усталости, грусти, надежды, искорок юмора.

А еще раздражение, разочарование, поруганная нежность.

Встречаются однозначно свирепые лица — такие, которые, кажется, уже не растопить никаким теплом.

И растерянные, беззащитные, ранимые до слез.

Мы словно стоя озябших жуков в пуховиках-панцирях — едем неведомо куда, забравшись внутрь себя самих.

Мы защищаемся, но одновременно с тем хотим, чтобы нас вытащили, разглядели, отогрели.

Мы и сами готовы отогревать, потому что устали все время защищаться.

Нам давно не хочется быть роботами.

Нам хочется ожить, хочется обнять кого-то ожившего.

Но мы никогда не признаемся в этом...

Мы будем жить на автопилоте, подзаряжаться сном-забытьем, а утром вновь влезать в свои защитные панцири, не забыв приклеить к лицу ту маску, за которой никто и никогда не догадается про наше одиночество.

У нас все нормально.

У нас все хорошо.

Даже если это совсем не так.

Я попытаюсь показать вам разные оттенки одиночества, обрисовать их подлинные причины, раскрыть способы взаимодействия с каждым из одиночеств и пути доступного выхода из него в желаемую сторону.

Прежде всего в близость.

В утоление одной из главных человеческих потребностей — быть не одному в этой непростой, подчас нелепой и непредсказуемой жизни.

Без назиданий. Без обвинений. Без категоричной убежденности исключительно в собственной правоте.

Просто. Честно. Откровенно. Бережно.

С теплом к каждому. И с очень доброй попыткой переубедить тех, кто решил однажды, будто все в их жизни уже определено и необратимо, включая болезненные отношения с одиночеством.

Знаете, самое сложное, но и самое действенное одновременно — это отвергнуть свою окончательность и в любом возрасте иметь храбрость пересматривать свои убеждения, обретая свежий, соответствующий нам сегодняшним взгляд на жизнь.

Действенное, так как никто не отменял старой истины о том, что когда ты делаешь то, что всегда, то и получаешь то, что всегда.

Когда раз за разом получаемое вообще не нравится, то важно обнаружить в себе то, что автоматически продляет его.

Скорее всего, на поверхность всплывут заученные сценарии, которые человек едва ли когда-то обдумывал.

Просто так принято, просто так поступали в его семье, в его окружении, в тех фильмах, что ему попадались, в тех книгах, что он читал...

И вот это стало его. Не выбранным осознанно, а неосознанно присвоенным.

Не приносящим ни радости, ни желаемых результатов, ни возможности реагировать счастьем на происходящее — ведь счастье и вправду всего лишь честнейшая реакция, симитировать которую невозможно. Есть, например, заученная привычка контактировать с миром через хронические обиды.

И тогда человек вообще перестает заглядывать в себя, а лишь зорко отслеживает поведение окружающих. И обязательно находит то, что ищет.

Находит он и неизбежное отчуждение уставших быть виноватыми, но не анализирует, не видит своих заблуждений, не пытается перестроить линию привычного поведения и диалога — легко отыскивает новых обидчиков и почти с удовольствием доказывает себе, что не ошибся.

Но останови он себя в какой-то момент и дай себе шанс дойти в своих размышлениях до того, что никто не родился с целью угодить ему, угадать все его желания, исполнить все его мечты, — а человеческие отношения выстраиваются совсем не на способности подчинить себе кого-то, — отрицательный, обедняющий жизнь сценарий очень скоро исчерпал бы себя, дав возможность сформироваться другому и уйти от того одиночества, которое стало лишь грустным итогом вот таких заблуждений.

Ожидание того времени, когда жизнь вдруг сама по себе станет комфортной и конкретно для каждого справедливой, посылающей только прекрасных людей, которые смогут оценить нас по достоинству и вложиться в наше счастье, — не только иллюзия, но и довольно опасная игра.

Она пестует в нас самое разрушительное. Она потакает самому скверному. И она не впускает свежий ветер в мрачный застой наших пропитавшихся недовольством и одиночеством внутренних комнат.

Конечно, можно и так.

Но почти никогда не поздно и по-другому.

Поэтому не бойтесь. Не бойтесь себя и своих собственных заблуждений.

Мы постараемся рассмотреть и опровергнуть многие из них.

В первой части книги я с помощью реальных, но несколько обобщенных историй обозначу **12 главных сценариев человеческого одиночества** (на самом деле их ровно столько, сколько людей на Земле, потому что одиночество — неизбежная часть абсолютно любой жизни); в каждом из них есть своя глубинная причина, которую важно обнаружить и постараться понять пути разрешения тех задач, которые появляются в каждой отдельной человеческой истории.

Вот почему я не стала рассматривать то одиночество, которое абсолютно полностью устраивает человека, будучи выбрано им осознанно, и то, которое можно охарактеризовать как «просто не везет». Иными словами, одиночество, в котором нет подводных камней, поломанных семейных сценариев, застреваний в собственных травмах, искаженного самовосприятия и прочих поводов для больших и малых раскопок.

Да, иногда, как говорится, бананы — это именно бананы, а не система предопределенностей. И рецепт здесь только один: продолжать жить своей жизнью, и жить не в режиме хронического ожидания перемен,

а в режиме одного дня, обустроивая его в меру своих возможностей.

Однажды я задумалась: когда в мою жизнь приходило лучшее, в том числе встреча с самым бесценным для меня человеком?..

И поняла вдруг, что, оказывается, в периоды минимальной надежды на то, что это вообще возможно.

В периоды, когда я не виделась себе достойной своих смутных желаний.

В периоды, когда до минимума, если не до полного отсутствия, была сведена любая активность из разряда «надо же что-то делать, чтобы получить недоступное!».

Быть может, именно так в реальности выглядит картина, отображающая старый рецепт про необходимость отпустить свои мечты. Хотя я их тогда точно не только что не отпускала, но и не создавала.

Обыкновенно жила.

Но... моя обыкновенность, насколько я сейчас понимаю, не была стереотипно тусклой, уныло принижающей будни, обреченно влачащей свои безотлагательности и завистливо заглядывающей в более счастливые окна.

Она была чисто моей.

С только мне понятными радостями, с обязательной поэзией отдельных мгновений, с крошечным уютом даже в невозможных для того пространствах, с отказом драконить свои горести и переживания, с исключительно лично подобранным чтением, с трещащим по швам плеейлистом, с коллекциями

парфюма под любое настроение, с честно пролитыми слезами, с решительным выходом из всего неподходящего, с хорошо обустроенным одиночеством, с многомерно воспринимаемой любовью к жизни, которая пусть и подкидывала разного, но никогда не дожидалась от меня за это разочарованных претензий.

Пишу и понимаю, что если уж и есть какой секрет, то он заключается только в том, что я никогда не соглашалась считать себя несчастной даже в тех обстоятельствах, которые прямо это прописывали.

Я не лгала себе, а была убеждена, что хорошо — это не когда все хорошо, а когда есть способность выдерживать полный спектр реальности.

И мне всегда было важнее то, что у меня есть, чем то, чего у меня нет. Оттого и к лучшему относилась порой очень недоверчиво и не слишком-то жаловала его поначалу.

Поэтому если вам вдруг просто не везет, то не превращайте свое невезение в диагноз. Превращайте свою жизнь в уютное для себя пространство...

Во второй части книги я предложу **12 реальных практик, которые дадут возможность самостоятельно помочь себе**, узнав себя получше и научившись выстраивать с другими людьми мосты, а не стены.

Честно и смело о том, о чем или молчат, или говорят очень осторожно... Но сначала — **мои личные правила восприятия одиночества**.

- С одиночеством не надо бороться. Это естественное человеческое состояние, обусловленное природой. Его не надо оспаривать или искусственно отменять. Его надо осознать и наполнить.
- Одиночество ни сильнее, ни слабее вас. Оно ваше самое честное отображение. Только с самими собой мы не расстаемся ни на одну секунду.
- До тех пор, пока вы боитесь одиночества, вы ничего по-настоящему не узнаете о себе.
- До того, как вы начнете сближаться с другими, вам предстоит обустроить свое одиночество, преодолеть его невыносимость (если оно невыносимо), но не заполнять им всю свою жизнь.
- Одиночество начнет искажать ваше восприятие, если вы спрячетесь в него от необходимости быть видимыми и выстраивать свои человеческие связи.
- Одиночество может стать вашим лучшим другом, если выбор стоит между ним и тем человеком, общение с которым вынужденно.
- Если вы не научитесь уважать чужое одиночество, а будете искать тех, кто согласится обслуживать ваше, то вам не придется чувствовать себя одинокими, вам придется чувствовать себя несчастными.
- Если вы считаете свое одиночество трагедией, трагедией становится и ваша жизнь. У одиночества и неодинокства есть по миллиону плюсов и минусов, но просто помните, что

неодинокство — это всегда надстройка на осознанно проживаемое одиночество.

- Вам может быть достаточно вашего одиночества, если вы сами так решите.
- Никто не вправе стыдить вас за ваше одиночество, считать вас неполноценным человеком и требовать от вас тех перемен, на которые вы не согласны.
- Одинокство может быть не тем, что вы выбираете добровольно, но если оно продолжается, то выбирайте быть в нем настолько счастливыми, насколько у вас получится.
- Однажды все закончится. Одинокство тоже. И вы. Но пусть вам захочется уйти, вспоминая его с улыбкой.

Часть первая

12 сценариев одного
грустного фильма
про одиночество

Сценарий первый, экзистенциальный: «Песчинка меня в мире без дна»

*Быть может, уже покидая уютное
материнское чрево, мы попадаем
в свое первое одиночество. А потом его
становится не сосчитать...*

День, как и всегда, был расписан по минутам. Когда-то Юрий не замечал этого и даже радовался своей занятости и востребованности, но с каких-то пор внутри стало нарастать смутное тревожное несогласие с происходящим.

Он вздохнул и закрыл глаза, откинувшись в кресле и мысленно умоляя, чтобы не зазвонил телефон.

Что это? Старость? Но ему только сорок два. Младшему сыну едва минуло четыре.

Выгорание? Но он не уставал ни физически, ни эмоционально, вернее уставал умеренно, без чувства измощения или отвращения к работе.

В семье что-то? Нет. На удивление, и шестнадцать лет спустя он все еще любил жену и точно знал, что и она его тоже. Двое детей, опять же. Все хорошо.

Так что же щемило?

Неужели настиг знаменитый кризис среднего возраста и скоро захочется или пуститься во все тяжкие, или

испробовать что-то настолько непривычное, чтобы адреналин хлынул по венам и заставил почувствовать, что жизнь не спешит к закату?

Юрий улыбнулся, поняв вдруг, насколько далек он сейчас ото всего шаблонного, заученного, миллион раз слышанного от друзей, метнувшихся к двадцатилетним девочкам за инъекцией невозвратной молодости или ради нее же взгромоздившихся на мотоциклы, полезших в горы, сиганувших с парашютом, а то и пошедших искать просветления в тибетских далях.

Нет, нет, нет. Все мимо.

В цель било только одиночество, которого у него, по сути, не было вообще.

Но одновременно оно было повсюду. Он пропитался им с недавних пор, хотя, скорее, с недавних пор он начал его по-настоящему осознавать, а чувствовал и много раньше. В институте его считали депрессивным и немного странным, потому что случалось ему как будто выпадать из жизни, разочаровавшись даже в самом любимом.

Он утрачивал смысл всего, не понимал, зачем вообще что-то делать, если пройдет немного времени — и все закончится само собой.

Потом проходило, и он жил дальше. Но вот пришло опять и осталось. Осталось с осознанием совсем не тщеславной уникальности, а, наоборот, досадной — он чувствовал, что никому не сможет подлинно передать того, что внутри него, и что никто не способен подлинно понять его...

Юрий подумал, что и сейчас не может точно осознать те причины, которые дают ему силы продолжать.

Внутренние, а не лежащие на поверхности и предсказуемо голосующие за семью, детей, мать и брата.

А внутри саднило. Порой он ощущал себя ребенком, которого оставили одного и предоставили самому со всем разобраться. Но как? Разве кто-то сказал ему? А интересно, вообще говорят кому-то что-нибудь кроме банального списка социальных обязательств «учись–женись–роди–построй–посади»?

А ему самому есть что сказать на этот счет своим детям? Для чего они сюда пришли? Как им вывезти всю эту жизнь, до отказа наштапованную самым непредсказуемым и далеко не всегда радостным? Как сделать тот выбор, который не разрушит их?

Голова начала тяжелеть, веки тоже. Подступила тоска. Ее вообще было много в последнее время. Иногда она терялась за всеми нагромождениями его дней, но не уходила окончательно. Всегда возвращалась. Всегда просила чего-то. Всегда пробивала его неслабые защиты, которыми он оброс когда-то, обороняясь от самого себя.

Он и сейчас пытался обороняться, боясь мысли о том, что даже любовь и близость в полной мере не защищают его от того всепоглощающего одиночества, которое заставляло его чувствовать себя чужим в любой толпе, находиться в гуще событий, но опять понимать, что он не вместе со всеми, а отдельно.

Всегда отдельно. Тоска правила им, проникала под самую кожу, подкидывала мучительный страх, а иногда как будто вообще лишала всех остальных чувств и эмоций.

Даже дома, за ужином, ведя веселые и уютные разговоры, Юрий понимал: внутренняя тоска не покидала

его, не давала успокоиться и насладиться тем, что есть, что доступно и что бесценно, наконец.

Он начинал осознавать, что, возможно, каждый человек в той или иной мере испытывает все то, что испытывает он, и что каждый как-то пытается справиться, но вот что у кого выходит — тайна.

С ним никто не говорил о своем одиночестве. О тяготах жизни, личных драмах, профессиональных провалах и проблемах с деньгами говорили, а одиночество как будто табуировалось.

Никто не решался сказать, что ему бывает невыносимо от свистящей пустоты внутри, от плохо распознаваемых желаний, когда чего-то хотелось, но вот чего именно и чем это утолить, непонятно.

От страха, от ощущения собственной незначительности на радарх реальности, от незнания дальнейшего пути, от осознания конечности, от своей чужеродности, когда и ты сам никого не понимаешь по-настоящему, но и тебя не могут понять до конца даже самые любимые и близкие...

Юрий резко встал, быстро прошел в детскую и почти бросился к маленькому Тёмке, вкручивающему увесистый кубик в карман плюшевого кенгуру.

Он сгреб его в охапку, прижал к себе и зарылся лицом в его светло-русые пряди, вдыхая их легкий запах и ощущая внезапный приступ очень простого и понятного счастья.

— Пап, ты чего? — спросил сынишка, с удовольствием принимая его ласку.

— Все хорошо, сын. Все хорошо, — прошептал в ответ Юрий, чувствуя, что его отпускает.

Он знал, что это ненадолго. Знал, что тоска снова вернется. Что одиночество с ним навсегда. Но с каждым разом оно будет все более ясным и честным, и от него не надо будет бежать.

Да и куда, собственно?

Экзистенциальное одиночество — неповторимое одиночество бытия, уникальность которого обусловлена природной данностью.

Оно прилагается к каждой человеческой жизни даже тогда, когда человеку удастся не ощутить его в полной мере.

Это одиночество рождения, одиночество осознания своей телесной и психологической отдельности, одиночество признания собственной заменимости, одиночество проживания сложных состояний, одиночество частичного понимания другими людьми, одиночество ежесекундного пребывания только с собой, одиночество отвержения, одиночество стыда, одиночество разочарования, одиночество бесконечного ожидания чего-то или кого-то, одиночество своего несовершенства и несоответствия предъявляемым снаружи требованиям, одиночество физической и эмоциональной боли, одиночество взросления и увядания, одиночество внутренней тьмы и злости, одиночество неприкаянной тоски, одиночество только себе понятного счастья... одиночество ухода.

Видите, как много одиночества выпадает за жизнь любому из нас?

А ведь я не перечислила всего, и вы можете самостоятельно дополнить список, поняв, что даже тогда, когда рядом с нами много людей, мы все равно остаемся один на один с собой.

И потребуется очень много работы с сознанием, очень много духовного труда, очень много личных открытий для того, чтобы экзистенциальное одиночество стало просто фактом, а не трагическим фактором, несущим в себе разрушение.

Мы не наказаны одиночеством. Мы рождены в нем. И это условие любого сближения: только обустроив свое одиночество и установив с ним честный контакт, можно обрести близость с другими людьми, не используя их для утоления ужаса и для заполнения собственных незаполненных пустот.

Каждый, наверное, испытывал однажды сложное ощущение своей выброшенности в непонятный и противоречивый мир, ощущение непонимания, кто он, для чего он здесь, есть ли у него определенная миссия или она заключается именно в том, чтобы справиться со всем, что выпадает на его долю...

Каждый задумывался о собственной роли в жизни, о своих возможностях и невозможностях, о судьбе, о том, что его связывает с близкими и с чужими.

Каждый проживал кризисы непонимания, неопределенности, растерянности перед постоянной необходимостью принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Каждый сравнивал себя с другими, то терпя поражение, то недоумевая, как у других получается держаться столь уверенно и достигать своих целей,

то оказываясь вдруг в сильной позиции там, где у кого-то это не выходит.

И все это тоже экзистенциальное одиночество, которое характерно тем, что мы пытаемся жить в отсутствие окончательных ответов и непреложных истин.

Или даже выжить.

Но что, если именно отсутствие этих устойчивых величин, которые всех рассудили бы и все расставили по своим местам, и есть главное условие человеческой жизни, которой не получится возвыситься над своим одинаковым для всех ограничением?

Что, если нам предопределено никогда не знать до конца ни своей, ни чужой правоты и раз за разом жестоко расплачиваться за свои и чужие попытки отменить эту правду и назначить правыми лишь себя?

Что, если та горькая неуспокоенность, которая не утоляется до конца никакими атрибутами самого желанного для всех счастья, от любви до богатства, это не способ наказать нас или устыдиться самим за собственную ненасытность, а самое человеческое и самое важное из того, что не дает погрузиться в духовную окаменелость?

Вот и снова вопросы. И снова миллионы ответов, ни один из которых невозможно растянуть на всех, даже если сделать это законом...

Отсутствие возможности окончательно узнать и подлинно понять друг друга, равно как и пожизненная уникальная обособленность в капсуле своего тела и головы, — это именно тот факт экзистенциального одиночества, который должен, на мой взгляд,

смягчить нас, а не дать дойти до максимальной потребности защищаться.

Когда понимаешь, что внутри абсолютно каждого человека есть и свой предел, и свой характер, и своя неприкаянность, и свое убежище, и своя растерянность перед тем, что окружает его снаружи, то это становится незримой, но теплой связующей нитью между всеми нами...

Да, нас никто не освободит от той доли полной несвободы, внутри которой даже любовь проживается в одиночку, но разве и это не повод сострадать и сопереживать друг другу, а не выстраивать дополнительную оборону и противопоставлять себя другим?

Думаю, что да.

А это значит, что и поиск смысла — поиск каждого дня.

И поиск каждого человека.

Сценарий второй, отличный: «Мне нужна моя пятерка»

*Только в школе обещают счастливую
жизнь за аттестат без четверок
и троек. За ее пределами ничего не знают
об этом обещании.*

Каждое утро Ася смотрит в зеркало. И оно правдиво сообщает ей о том, что с ней все хорошо.

Все и вправду хорошо. И всегда так было. Лучшая ученица, лучшая студентка, лучший профессионал.

Вся с иголочки. Образ жизни — здоровый. Всем пример. Всё по плечу. И все ценят не за красивые глаза точно, хотя и глаза, чего там, тоже красивые.

Все хорошо, но Ася не верит.

Как же может быть хорошо, если она до сих пор одна? Если все, что когда-то обещало перерасти в долгую историю, так в нее и не переросло? Если ей почти никогда не удастся забыть о своем одиночестве, в котором она не сумела обжиться, научившись только делать вид для других, чтобы не жалели и не лезли со своими дремучими вопросами?

Мужчины появляются, а потом исчезают. Или исчезает она сама, поняв, что нет, точно не сможет, не ее.

Она самостоятельна, умна, она много чего достигла и вовсе не ждет избавителя, спасителя, благодетеля...

Она ждет того женского счастья, которое, говорят, обязательно должно быть у каждой женщины и которого она на самом деле хочет, потому что ей одиноко. Очень сильно одиноко.

Ася не ждет подарков, она с детства знает, что просто так ничего не бывает, все надо заслужить, всего надо добиться настойчивым трудом, ко всему надо прийти, преодолев все препятствия.

Ни одна ее пятерка не досталась ей просто так.

И сейчас она готова получить, возможно, самую заманчивую.

Она готова настойчиво работать над собой, готова меняться, готова учиться тому, чего не знает. Готова, как и всегда, поставить цель и честно идти к ней.

Иногда эта цель появляется. Обязательно недоступная, притягательная повернутой спиной, без слов обещающая, что за каждую улыбку придется выложиться по полной программе.

И, видит Бог, она выкладывается. Она старается. Она верит, что именно так и происходит: стоит только захотеть и приложить известные усилия, как все снова будет на отлично.

Так верит, что не замечает, как теряет себя, что злится иногда, наблюдая, как любовь приходит не к лучшим и уж точно не к выкладывающимся так, как она, что напряжение становится ее хроническим состоянием и что отчаяние заставляет ее то паниковать, то срываться в истерику, то падать в депрессивные эпизоды с полной безучастностью к происходящему.

«В чем же все-таки дело?» — думает Ася иногда, возвращаясь в свою стерильную квартиру, в которой тоже

все на пять, но которая настолько мало говорит о ее личности, словно это гостиничный номер, обустроенный дизайнером под таких же безликих, не успевающих оставить свой след гостей?

Возможно, просто в невезении. Так бывает.

И она нехотя соглашается со своим собственным предположением, хотя и не особенно доверяет ему: нет же никакого везения-невезения.

Ты или достаточно потрудился, или недостаточно.

Значит, недостаточно.

Так же недостаточно, как тогда, во втором классе, когда вдруг случилась первая четверка по русскому и ругать ее дома не стали, вообще ничего не сказали, но она почувствовала, что нельзя больше четверок, никак нельзя...

Ася всегда чувствовала это и потом. Чувствовала, что на радарх она появляется только тогда, когда оправдывает ожидания, когда показывает лучший результат, когда ею можно гордиться.

Она перестала понимать, какая она сама, вне своих оценок. Заполняя анкеты на собеседованиях, в графе «Личные качества» перечисляла лишь те, что помогали ей достигать очередной цели: это значит, целеустремленная, настойчивая, трудолюбивая...

Рекрутер спросил однажды:

— А что Вы любите?

Ася ответила дежурно:

— Когда есть конкретная цель.

Он не сдавался:

— А что Вы любите просто так? Без цели? Просто потому, что нравится?