

Саша Зайцева

**КАК Я
ОСТАЛАСЬ ОДНА
И ТАНЦУЮ**

**Самоучитель
счастливого одиночества
для девушек и женщин**

УДК 159.9
ББК 88
3-17

Художественное оформление *С. Меньшиков*

3-17 **Саша Зайцева**
Как я осталась одна и танцую. Самоучитель счастли-
вого одиночества для женщин / Зайцева С. — Москва:
Издательство АСТ, 2023. — 208 с. — (Скандалы рунета).
ISBN 978-5-17-153228-4

Без «оголтелого феминизма» автор показывает, как обрести точку опоры, которая поможет крепко стоять на ногах и радоваться каждому дню вне зависимости от того, есть у вас надежный партнер или нет. Как с помощью искусства маленьких шагов достичь бережности в общении с собой и равновесия в различных сферах жизни — образование, карьера и деньги; интерьер и эстетика повседневности; телесность, спорт и питание; друзья, общение, досуг и путешествия; духовность и творчество.

Самоучитель ценен тем, что соединяет научный психологический подход (в том числе таких опорных классиков, как Лев Выготский, Эрих Фромм и Виктор Франкл) и личный опыт духовных и телесных практик и простых ежедневных ритуалов, которые помогают увидеть разноцветье жизни.

Книга рекомендована к прочтению женщинами, но может быть полезна и мужчинам, так как в доступной форме разбирает общечеловеческие и экзистенциальные вопросы жизни и смерти, счастья и одиночества.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-17-153228-4

© Зайцева С., текст, 2022
© С. Меньшиков обложка, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Моим нежным друзьям
и в отдельности —
памяти Юли Бармаевой (1990—2020):
красивой птицы, погибшей на взлете

There's no one answer for life
I need peace and space to think
But not too long, it may push me to the brink
I need the nightclubs and the raves
Then retreat back to my caves.*

Michelle Gurevich

* Нет единого ответа на всю жизнь.

Мне нужен покой и пространство, чтобы подумать.

Но не слишком долго,

это может подтолкнуть меня к краю пропасти.

Мне нужны ночные клубы и рейвы,

А затем я отступаю обратно в свои пещеры.

(Мишель Гуревич, англ.)

ОТ АВТОРА

Эта книга не про гендерную непримиримость. Не про то, как заболеть мизандрией и надеть добровольный венец безбрачия. Напротив, я убеждена, что большинство встречавшихся мне мужчин были совершенно прекрасными, вдохновляющими людьми.

Да и сейчас, когда пишу эти строки, я влюблена — влюблена, но это не мешает мне жить (ключевой момент).

Эта книга о том, как научиться доверять себе, укрепить стержень своей личности и жить во внутреннем согласии. Как встретиться с собой настоящей и стать счастливой вне зависимости от внешних обстоятельств.*

* Занимательный факт: по запросу в Яндексе «как женщине стать счастливой» в первых же ссылках предлагаются советы, марафоны и книги о том, как стать «любимой и желанной» и быть «идеальной женой» (собственно, и словосочетание «женское счастье» у нас обладает отдельным, не вполне общечеловеческим коннотатом). Обратная крайность: в некоторых яростных женских пабликах о мужчинах говорят как об источниках всех проблем и несчастий. А третий-то путь есть?

Началась история этого самоучителя с одной фразы, брошенной моей приятельницей (назовем ее Леной) в адрес общей знакомой (назовем ее Наташей):

— Главное, что не одна!

Лена хвалила Наташу за то, что та съехалась с толстым 43-летним Толиком, оператором пивного производства — за спиной у него было как минимум два брака. Может быть, больше.

По крайней мере, у него было двое детей от разных женщин — воспитанием занимались бывшие жены. Алименты он привык не платить, а с детьми предпочитал не встречаться. Единственное, к чему он проявлял заметный душевный трепет, кроме еды и пива, был футбол (и если вы подумали про эти утомительные тренировки с мячом, то нет).

Наташе было всего тридцать: мягкая, с фантастическими глазами, с хорошим образованием, с любовью к достойным книгам. У нее были приличная должность, недвижимость и все возможности строить будущее по своему вкусу. Но в первом, еще студенческом браке, у Наташи произошла перинатальная потеря; пара не смогла это пережить и рассталась. Боль замалчивалась, а ближайшее окружение пело известную мантру: давай определяйся, никому не будешь нужна, часики.

Репродуктивное давление — официальный термин для разговоров про тикающие шестеренчатые механизмы внутри женских тел. Я слышала эти «вариации на тему» в свой адрес бесчисленное количество раз. Но вот моя самая любимая история.

Юбилейная выставка крупного современного живописца Алексея Ивановича М.* Все торжественно и чинно. В конце вечера художник с женой зовут гостей за стол — я оказываюсь рядом с его другом пенсионного возраста, а следом садится сын художника, голубоглазый красавчик Арсений. С ним я иногда заводила малозначительный small talk** на выставках его отца — но не более (это важное уточнение).

Подали горячее. Звучат тосты. В общем, хороший, добрый ужин. Я ем голубец (вкусно).

— Ты когда Алексею Ивановичу внука родишь?

Нет, мне, должно быть, показалось. Продолжаю жевать.

Но сосед, имени которого я даже не знала, решил, что вопрос был задан недостаточно громко. Следует повторить.

— Алексею_Ивановичу_Внука_Когда? — произнес он четко, с расстановкой слогов, да так, что теперь это услышал и Арсений. В глазах его возникла тоскливая смесь бессилия и смущения.

Я дожевала кусок голубца. Сглотнула. Вздохнула. И обратилась к пенсионеру:

— Простите, что? Мы с Арсением едва знакомы! Какие внуки? Зачем внуки? Почему внуки?

— А ты не Аня? (Аня — это дочь художника.) Ой, я просто Аню в последний раз видел, когда ей лет двенадцать было...

Достойный план: встретиться с дочерью друга через два десятилетия и без лишнего «здравствуй, как дела, чем занимаешься, я дядя Петя, помнишь меня?», сразу

* Имена изменены по этическим соображениям.

** Англ. small talk — досл. «маленькая беседа», светский разговор.

перейти к главному: «когда родишь?». Сохраните, так сказать, в закладки.

Увы, окружающие будут задавать нам подобные вопросы с разной степенью бестактности (словно они наши доверенные врачи-гинекологи), возможно, еще не одно поколение. Нам же следует учиться жить так, чтобы они не ранили нас и не мешали идти своей дорогой.

Потому что жизненные обстоятельства могут быть разные (очень и очень разные!), но при любом раскладе единственный человек, с которым вы проживете всю свою жизнь, — это вы сами.

И если эта простая истина столь очевидна, почему мы так фатально боимся остаться без пары даже на год-два?

Согласно исследованиям психологов, женщины страдают в одиночестве заметно сильнее мужчин.* Вот спектр чувств, которые называли респондентки: собственная ненужность, изолированность, страх, панические атаки, чувство отчуждения от самих себя, ранимость, эмоциональная лабильность.

Да, девочкам в нашей культуре разрешается выражать эмоции свободнее, чем мальчикам (не плачь / не ной / не кидайся целоваться-обниматься — ты же мужчина!) поэтому впоследствии женщины более

* Статья «Эмоциональные особенности переживания одиночества» Сергея Бакалдина. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-osobennosti-perezhivaniya-odinochestva>. Ученый провел исследование среди 274 человек 18–60 лет. Выяснилось, что женщины в одиночестве куда более ранимы (показатели критерия Манна-Уитни: 0,57 у женщин и 0,013 у мужчин) и беззащитны (0,34 и 0,126 соответственно).

склонны разбираться в том, что они чувствуют? — и говорить об этом.

Но в гораздо большей степени здесь замешан негласный общественный договор: женщина, не реализовавшая себя в браке или хотя бы в формальном подобии такового, не может считаться полноценной и успешной личностью.

Де-факто наше общество уже относительно давно, с советских времен, переросло этот стереотип — женщины руководят заводами и корпорациями, заседают в сенате, занимаются наукой, летают в космос, создают крупный бизнес и даже водят фуры. Все это нередко параллельно с рождением и воспитанием детей.

Тем не менее боязнь одиночества у многих из нас возводится в абсолют хтонической бездны ужаса. «Остаться одной» звучит страшнее смертного приговора: умирают все, а живут без главного атрибута успеха — «мужика» — тотальные неудачницы.

Качество отношений, обоюдное уважение, несовпадение жизненных ориентиров и собственные чувства в такой логике особого значения не имеют. Нередко выносятся за скобки даже алкоголизм, изматывающая ревность, абьюз, измены, физическое и сексуальное насилие. Бьет значит любит. А кто у нас не пьет? Идеальных нет.

Главное, что не одна.

Я росла в семье, которая держалась на этой аксиоме. Особо счастливой в браке свою маму я не припомню, а к нам, собственным детям, отец и вовсе бывал жесток —

мы могли получить по зубам просто за то, что неудачно прошли по коридору.

В конце 1950-х годов американский психолог Гарри Харлоу провел эксперимент с детенышами макак-резусов, который получил название «Природа любви»*. Маленьких обезьянок поместили в клетки с двумя типами суррогатных матерей: проволочными и «теплыми» (в куклы встроили электролампы, покрыли мягкой тканью).

Первой группе поставили кормящую проволочную «маму» (в то время как мягкая была без бутылочки), а другой — наоборот. Вне зависимости от того, где находился источник пропитания, все обезьянки проводили больше времени с мягкой и теплой «мамой».

Затем эксперимент усложнили: ученые добавили в клетку пугало, которое издавало громкие звуки и делало резкие движения. Все детеныши с появлением опасности бежали к мягкой «маме», игнорируя проволочную, даже если у нее была бутылочка. Успокаиваясь, некоторые даже становились смелыми и впоследствии проявляли агрессию к «монстру».

Эксперименты Харлоу позже были признаны неэтичными, однако они помогли доказать: ключ к формированию устойчивой психики детей — ощущение тактильного контакта, безопасности и комфорта.

В «клетке», где я воспитывалась, «мягкая мама» хоть и давала заботу, была сама зависима от «монстра». Так что я привыкла к мысли: жалуйся — не жалуйся, ничего не изменится.

* Harry F. Harlow. The Nature of Love. — American Psychologist, 13, 673–685 — 1958 <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm/>

В восемь и двенадцать я пережила сексуальное насилие. Первый педофил поймал меня в подъезде у бабушки. Второй, спустя четыре года, — по пути из школы. Я никому ничего не сказала ни в первый, ни во второй раз — боялась, что меня изобьют и отвернутся как от «испорченной».

Я просыпалась на мокрой от слез подушке, но в «полной семье» никто ничего не заметил. Хотела покончить с собой, но пожалела маму. Про свою будущую личную жизнь я была уверена, что «такой» меня никто никогда не полюбит и «замуж не возьмет».

Травмирующий опыт детства создал во мне гипертрофированную зависимость от мужчин. Страх был смешан с уверенностью, что без мужчины сколь-нибудь счастливая жизнь невозможна в принципе. Минимальное дружеское участие и вменяемое отношение со стороны парней я воспринимала как Великую Любовь и готова была привязаться насмерть, раствориться в каждом, кто был просто добрым (или казался таковым) человеком.

По сути, это была идеальная почва для созависимых отношений и отношений, построенных на сексуализированном насилии. Так что большую часть сознательной жизни мне пришлось бороться с паническими атаками, депрессией и внутренними установками, которые мешали мне заниматься собой, а требовали все усилия тратить на поиск и удержание партнера.

Но со временем я стала понимать, что отношения не решают моих проблем. Я осознала, что настоящее счастье невозможно без осознанного, счастливого одиночества.

Ведь на самом деле эти страхи — маркер того, что мы себя не знаем и не хотим знать; не доверяем себе, не любим, не видим самооценности в своей жизни. Такая внутренняя отчужденность неизбежно будет отравлять наше существование.

У японцев есть понятие ваби-саби — ключевая эстетическая и философская платформа, на которой строятся и традиционная японская поэзия хокку, и акварельная техника, и даже интерьер дома. «Ваби» можно перевести как умиротворение одиночества — японская культура немыслима без пребывания наедине с собой, без самопознания и возвращения своей внутренней силы.

В 2018 году я на полгода осталась одна в другой стране.

Это была Армения. Я приехала в Ереван на две недели, но так влюбилась в атмосферу этого города и страны, что осталась на полгода. Сняла квартиру, медитировала, читала в парках, рисовала, плавала в бассейне под открытым небом, слушала джаз, смотрела на звезды, посещала древние монастыри, пила вино в уютном местечке на улице художника Сарьяна, нашла новых друзей.

И однажды, проходя мимо зеркала, я поймала себя на мысли, что стала одной из тех девушек, которыми всегда восхищалась и которым втайне завидовала. Я поняла, что стала той, кем мечтала стать в детстве.

Хотя тогда я думала, что мне жизненно необходимо встретить своего «принца», без него никак. Принца, который «спасет из неприступной башни с драконом».

А оказалось, что для счастья достаточно встретить себя настоящую.

В этой книге я собрала инсайты и практики, которые помогли мне стать счастливой в одиночестве и относиться к будущему как к свободному плаванию; поймать духовный free flow* и не бояться ни отношений, ни их отсутствия.

Десятилетний опыт преподавания в университете позволил мне подойти к этой очень личной истории с точки зрения методической — так из дневниковых заметок и самонаблюдений родился структурированный самоучитель.

Когда я начала работать над книгой, мы сблизилась с Наташей — к тому времени она уже родила дочь, отчаянно тяготилась своим браком, но не находила ресурсов для перемен.

Ей казалось чудом мое восстановление; я объяснила, что никакого чуда нет — есть ежедневная, иногда трудная и внешне малорезультативная, но по большей части увлекательная творческая деятельность по «самовзращиванию», — и дала почитать свои черновики.

Теперь, спустя два года, Наташа переехала в Калининград, где всегда мечтала жить. Она обрела точку опоры в себе и младшем брате, поддержку которого раньше не замечала из-за уверенности, что главное — отношения с мужем, каким бы он ни был. Ходит к психологу и преподает флористику; и даже голос у нее изменился — стал звучать спокойнее и уверенней.

* *Англ.* free flow — «свободный поток», «свободное движение».

Я надеюсь, что этот курс поможет вам увидеть, сколько духовных ресурсов на самом деле сосредоточено в нас. Смотреть на себя в зеркало с восхищением и любовью, не требуя никаких дополнительных доказательств своей полноценности.

Обрести свой внутренний стержень и прийти к открытому, честному и любящему взаимодействию с собой.

Начинаем.

P.S. Самоучитель обращен к женщинам, но я буду рада, если он окажется полезен и мужчинам, ведь страх одиночества — штука общечеловеческая. Гендерный акцент в этой истории появился только по одной причине: это личный опыт, переработанный в практический курс.

Глава 1

ВЫБОР, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ НАС

1. Негромкие перемены

Мы сталкиваемся с моральным выбором значительно чаще, чем кажется. Даже когда решаем, идти ли на вечеринку (кто там будет? что надеть? о чем и с кем говорить? может, лучше остаться дома? пойти, потому что лень отказывать? или пойти, потому что действительно хочется?)

Серьезные вопросы — менять ли работу, начинать ли свое дело, сохранять ли общение с угнетающими родственниками — даются заметно сложнее. Мы можем месяцами рефлексировать, советоваться с друзьями, выписывать плюсы и минусы, строить квадрат Декарта*, прежде чем решиться на изменения.

* Метод принятия решения, созданный французским ученым, математиком и философом Рене Декартом. Представляет собой таблицу из четырех вопросов: 1) Что будет, если я это не сделаю? 2) Что будет, если я это сделаю? 3) Чего не будет, если я этого не сделаю? 4) Чего не будет, если я это сделаю?