

Анастасия Вильчи

**СЕРИАЛОТЕРАПИЯ.
От шопоголизма Кэрри
до социопатии
Настоящего детектива**

**Москва
Издательство АСТ
2024**

УДК 159.9
ББК 88
В46

Вильчи, Анастасия.

В46 Сериалотерапия. От шопоголизма Кэрри до социопатии Настоящего детектива / Вильчи А. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 336 с. — (Книга профессионала).

ISBN 978-5-17-159534-0

Если книги о кинотерапии так или иначе существуют в книжной вселенной, как и множество книг о сериалах, с их подробными разборами или обзорами, то перед вами книга первая в своем роде, как ее автор — первая в своем роде СЕРИАЛОтерапевт.

Сочетая свой солидный опыт кино-обозревателя, продюсера, театрального критика и психолога, Анастасия Вильчи вытаскивает из известных сериалов эпизоды и смыслы, мимо которых зритель мог проскочить за ненадобностью, предлагая решения некоторых человеческих проблем, посредством одного из видов искусства. На страницах книги вы можете стать собеседником автора, а можете остаться молчаливым слушателем. Вы можете или кивать, или спорить. А можете увлечься каким-то описанием и начать смотреть кино-романы, они же сериалы. И это тоже будет одним из достижений слов, поставленных в определенном порядке автором.

Это станет вашей персональной кино-пользой.

УДК 159.9
ББК 88

© Вильчи А., текст, 2024
ISBN 978-5-17-159534-0 © ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание

О необходимости перемен.....	5
Глава 1. Эффект Расёмона.....	7
Глава 2. Служебное	13
Глава 3. Что для одних эпизод, для других — насилие	19
Глава 4. Пошаговая инструкция ухода.....	25
Глава 5. Как избежать	31
Глава 6. Яйца Бенедикт.....	37
Глава 7. Нет	43
Глава 8. Волшебное слово, которому не учат	49
Глава 9. Коммуникационное.....	57
Глава 10. Герой не герой.....	65
Глава 11. Путь героини.....	73
Глава 12. Валар Дохаэрис.....	87
Глава 13. Дисциплина	93
Глава 14. Месть	101
Глава 15. Обиды	109
Глава 16. Изошренное.....	115
Глава 17. Предельный реализм	121
Глава 18. Культура отмены	125
Глава 19. Правильное поведение наркомана.....	131
Глава 20. Интерпретации	137
Глава 21. Эволюция образа	143
Глава 22. Встречают по одежке.....	149
Глава 23. Замуж не напасть	159
Глава 24. Версальское	165

Глава 25. Чисто конкретно	171
Глава 26. Шаги навстречу	177
Глава 27. Отцы и дети	183
Глава 28. Искусство одолжений, GR и карманы сильных мира сего	189
Глава 29. Секс с другом	195
Глава 30. Дружба без секса	199
Глава 31. Личная жизнь. Ошибки не только миллиардеров	203
Глава 32. Расстояния (или обстоятельства)	211
Глава 33. Психотерапия в кино	217
Глава 34. Расставляя приоритеты: работа или отношения?	231
Глава 35. Ракурс	237
Глава 36. О скуке	243
Глава 37. Горе	251
Глава 38. Дружба	257
Глава 39. Бокс, грязевые ванны и балет	263
Глава 40. Не сотвори себе кумира	271
Глава 41. Уверенность	279
Глава 42. Упущения	287
Глава 43. Внебрачная связь	295
Глава 44. Опенинг	301
Глава 45. За фасадом	319
Глава 46. Стресс	327
Список сериалов и фильмов с отсылкой к главе, в которой они упоминаются (по алфавиту)	332

0 необходимости перемен

Надо ли вам меняться?

Если счастливы — нет.

Эта книга не для счастливых людей. Как и любая книга из раздела «Психология». Почему?

Я училась во втором своем вузе на пиарщика, и нашу группу пригласили на тренинг личностного роста. Тогда, в конце 90-х годов, это было новомодно и популярно. Самые продвинутые фирмы проводили тренинги для своих сотрудников, а самые крутые топ-менеджеры обзаводились личными психотерапевтами или нлп-консультантами. Я не хотела ехать, услышав тему тренинга, и, видя что 90 % группы собрались лично расти, подошла к ректору нашего института с вопросом: обязательная ли это процедура и что, как она думает, это дает? Вдруг там плюшки, о которых я не знаю. Очень мудрая женщина-ректор мне ответила фразой, которую я вспоминаю в жизни часто.

— Вы довольны своей жизнью?

— Да.

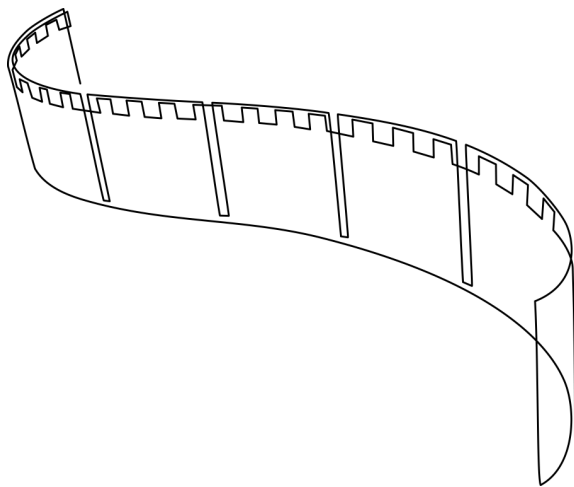
— Тогда вам оно не нужно.

Если вы довольны своей жизнью, читайте «счастливы», вам сюда не нужно. Впрочем, большинство книг было мною прочитано скорее из любопытства. А любопытство — очень ценное качество.

*Анастасия Вильчи
Сериалотерапия:
ваша персональная кинопольза*

Глава 1

Эффект Расёмона



Все мы с вами очень похожи: две ноги, два уха, одна голова, — но и очень разные. Встаньте, например, рядом с любым человеком на любой улице и посмотрите в одну сторону. Посмотрели? А теперь опишите, что увидели вы, и спросите, что увидел стоящий рядом с вами и смотрящий в одну с вами сторону человек. Вы удивитесь, насколько разный контент выдадут ваши глаза.

Мы можем смотреть в одну сторону, но видеть очень по-разному. Вы, например, опишете красивый угловой дом с балкончиками, увешанными цветочными гирляндами, и получается, что цвет побелки скрывает поворот на следующий переулок. А я опишу фонарный столб с разбитой лампочкой, а за ним вход в старый паб с припаркованным тут же велосипедом, а балкончики не замечу вовсе.

Есть очень известная картинка, гуляющая по интернету многие годы: что такое правда и истина? Помните ее? Там изображен цилиндр и его тень (проекция) на две соседние стены. На одну стену от цилиндра падает тень в виде круга (ведь сверху цилиндр — это круг), а на другую стену проецируется прямоугольник (вид сбоку). И оба эти изображения будут правдивы. Согласны? Но будут ли они истиной? Нет. Она, как говорили герои культового сериала Малдер и Скалли, где-то рядом! Истина в том, что это цилиндр, но чтобы его разглядеть, надо смотреть в объеме и поворачивать изображение разными гранями.

Из чего складывается недопонимание?

Вот как раз очень часто из-за разных ракурсов наших взглядов на одни и те же предметы или вещи. Надо владеть приемом абстрагирования или взгляда со стороны, чтобы понять собеседника или оппонента, и в разных жизненных ситуациях полезно бывает встать на место другого человека, чтобы принять или хотя бы примерить его точку зрения. Эти приемы, как утверждает современная наука, недоступны детям до определенного возраста. И здесь тоже можно привести пример, известный как обязательная стадия развития интеллекта по Жану Пиаже — детский эгоцентризм.

За круглый столик сажают ребенка рисовать, а на соседних стульчиках сидят мишки и зайки (другие дети).

Задания будет два. Первое: нарисуй то, что ты видишь. И ребенок рисует стол, стулья, окно за столом и зайчика с мишкой на стульях. Второе: нарисуй, что видит зайчик. И ребенок вам чаще всего нарисует... то же самое. Стол, стулья, за ними зайку и мишку и окно позади. Ребенок не может представить, что на рисунке должен появиться он сам, когда поставит себя на место того зайки. Это способность, которая формируется у детей от 5 до 10 лет, редко раньше, но может быть не сформирована и у взрослого человека. И вот это — уже проблема. Представьте себе людей, которые уверены, что мир существует в неизменной, будто в бронзе отлитой форме, строго в тех контурах, которые они видят со стула, а любое отклонение мира от этих контуров вызывает у них панику, или испуг, или ярость. Точно не принятие. Уютно ли вам будет среди таких людей? Не думаю.

Всевозможные диагнозы, проистекающие из неразвитых способностей или по другим причинам, оставлю на суд экспертов, а именно врачей-психотерапевтов, а мы пойдем чуть в другую сторону.

Сериал «Любовники», о котором сегодня вам хочу рассказать (2014–2019), снят в очень любопытной манере. Она получила название «эффект Расёмона». На одни и те же события, произошедшие с героями, здесь дается две версии, два ракурса, два взгляда: от лица главного героя Ноа (его играет актер Доминик Уэст), потом от лица героини Алисон (актриса Рут Уилсон). Мне показалось именно это очень любопытным. Эффект так назван в честь фильма Акиры Куросавы «Расёмон» 1950 года, в котором убийство по-разному описывается четырьмя свидетелями, противоречащими друг другу.

Сам же сериал, если вас увлечет сюжет, вовлекает вас в тему любви и измены, развода и сопутствующих ему проблем и переживаний и показывает пути преодоления этих проблем, выхода из них. В сериале много нюансов отношений, в которые вовлечены и дети героев, поэтому он довольно популярен, ведь тема разводов из-за измены очень распространена, и касается многих людей, если не напря-

мую, то касается их друзей, родных или знакомых (см. главу 36).

Сначала в «Любовниках» меня поразило вот что: Ноа вспоминал Элисон в других платьях! Нет, я понимаю, что мужчины могут не помнить, во что ты была одета, но чтобы из этого сделать художественную основу... можно только позавидовать художнику по костюмам этого сериала. И психологу-консультанту. Пересматривая первые серии, я убедилась, что там не только в одежде дело. Каждое событие получало свою субъективную интерпретацию, свое описание вовлеченными в отношения главными героями. А со второго сезона взгляд перестал двоиться, он стал восьмиглазым, на четырех героев. Совсем как у Куросавы. Добавились пострадавшие от связи любовников жена и муж.

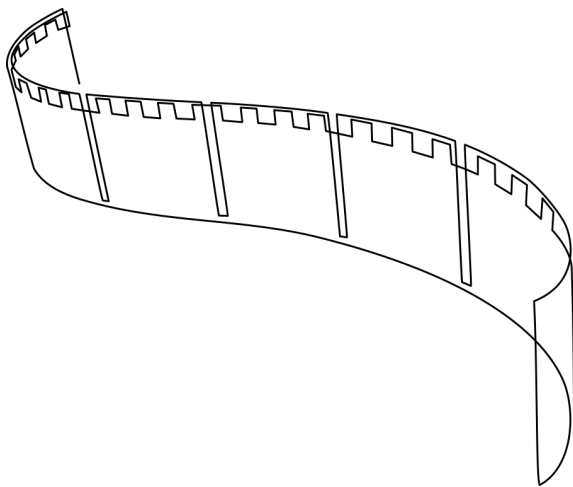
Надо честно признаться, что сериал сначала мне очень не понравился. Вся эта банальная бытовуха, с закусочной начиная, со встречами на пляже, со спрятанными внутри трагедиями и красотой вокруг, этим морем и этим вечным «чего же им не живется-то», была мне в тот момент времени, видимо, неактуальна для погружения. Одновременно все это отдавало дико современным и тоже пляжным сериалом «Большая маленькая ложь». И невыносимостью бытия Чехова, будто автор его пересмотрел или перечитал. Но сезоны сменяли друг друга. Мне не стали нравиться все актеры (из-за некоторых было отторжение в начале), но, как поется в фильме детства, «затянуло бурой тиной гладь старинного пруда». И вот «Любовники» закончились. Так же громко напугав из-за угла, как они умеют, поворотом сюжета. Никаких хеппи-эндов, весь набор несуразниц от жизни. Вся эта муть, жуть, которая из обыденности растет. И смерть не стала точкой. Следом за якобы концом есть еще серия. И еще серия. И этот разрыв шаблона, когда история длится после финала самой себя, тоже какая-то прелесть этого сериала про... жизнь? И он стал не скучным, а даже, пожалуй, буду без него скучать.

А эффект Расёмона? Это фундамент того, что нынче называют словом «толерантность». Вы понимаете, что люди

разные, с разными взглядами. Каждый со своим. И это нормально. Терпимость к иному мировоззрению, обычаям и поведению может произрастать только на понимании существования иного образа жизни. Согласны? И это первый шаг к хорошим отношениям.

Глава 2

Служебное



У вас не было конфликтов на работе? Вы, скорее, счастливое исключение из правил. У кого были, тот знает, что стресс от этого силен, так как грозит потерей работы, а следовательно, дохода. А уж конфликт с начальником, — дело вдвойне опасное. Как из конфликта выйти? А еще лучше, как конфликта не допустить?

Да, очень часто вам кажется, что начальник самодур (помните, еще в «Служебном романе» это «самодура» проскакивало?), что он вас или перегружает, или не ценит, или придирается, но здесь две вещи надо понимать: во-первых, вам это действительно, возможно, только кажется, а во-вторых, если это и правда так (объективность оценивать без конкретики невозможно), то у вас несколько вариантов развития карьеры. Первое здесь было написано «терпите». Но это настолько плохой совет, что срочно его зачеркиваю. Его можно привести в личной беседе, но с выражением, в котором будет понятен весь сарказм этого совета. А так как текст и книга сарказм не передают, зачеркиваю, идем дальше. Первое — станьте начальником сами. Возможно, вас так раздражает ваш лишь потому, что это ваше место? Второе — делайте все на опережение и так, чтобы не к чему было придраться. Другими словами, станьте золотым работником, это нужно переформулировать, повтор — ценным настолько / ценили настолько. Третье — найдите уже другую работу, особенно если вам не кажется описанное выше отношение. Это вопрос вашей самооценки. Взвесьте все за и против и перестаньте, как говорят в Одессе, делать себе нервы уже.

Дальше я разберу на примере из кино вариант номер два. Иначе он звучит «будьте мудрее». Сериал «Эмили в Париже», многим полюбившийся за лёгкость и простоту, красивую картинку и непритязательный сюжет, включающий любовные линии, выпустил уже 3-й сезон с прицелом на 4-й. Он рассказывает историю о том, как американка Эмили из Чикаго приехала в рабочую командировку в Париж и осталась там довольно надолго в силу обстоятельств и не придуманной возникшей любви к этому прославленному городу. Сериал не понравился многим критикам тем, что собрал в себе все возможные клише о французах и их отличиях от амери-