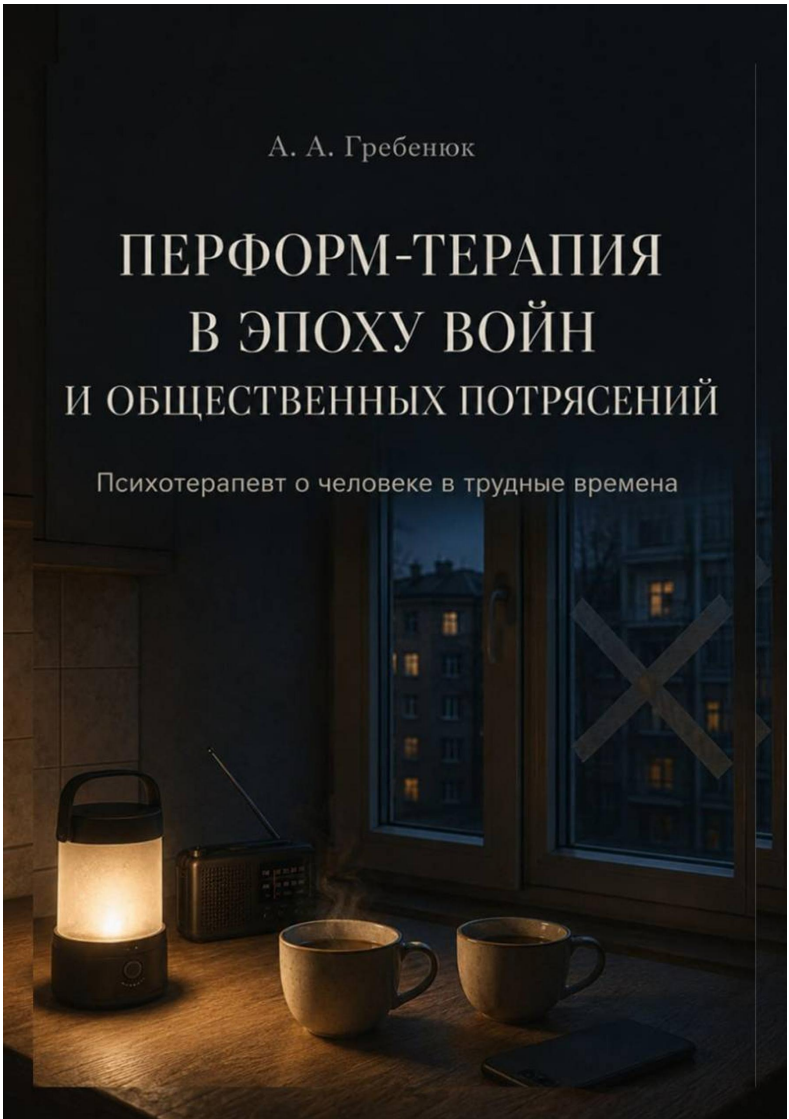
А. А. Гребенюк

ПЕРФОРМ-ТЕРАПИЯ В ЭПОХУ ВОЙН И ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОТРЯСЕНИЙ

Психотерапевт о человеке в трудные времена



Анатолий Гребенюк

Перформ-терапия в эпоху войн и общественных потрясений

https://litres.ru/74145737
SelfPub; 2026

Аннотация

Войны и общественные потрясения входят не только в новости. Они меняют жизнь, отношения между близкими, речь и представление о будущем. Страх становится готовностью к худшему, забота — контролем, стремление к правде — категоричностью, а чувство справедливости начинает оправдывать жестокость.

А. А. Гребенюк, психиатр и психотерапевт с 35-летним опытом работы, показывает, как сохранить человеческую форму под давлением обстоятельств. В основе книги лежит метод перформ-терапии: он помогает увидеть разрыв между ценностью, которую человек защищает, и формой, которую она получает в словах и поступках.

На примере жизненных историй автор рассматривает тревогу, зависимость от новостей, страх будущего, семейные конфликты и вынужденный переезд.

Книга не объясняет политические события и не предписывает позицию. Она о том, что остаётся в пределах человеческой

ответственности: как говорить с близкими, выражать несогласие, помогать и не позволять внешней жестокости определять форму собственной жизни.

Содержание

Предисловие 5
Введение 8
Часть I. Когда события занимают всю жизнь 13
Новости вместо жизни 13
Сигнал тревоги отменён, тревога осталась 23
Страх от имени Истины 31
Право на радость 42
Часть II. Жизнь без окончательных ответов 56
Уверенность вместо знания 56
Конец ознакомительного фрагмента. 60

Анатолий Гребенюк
Перформ-терапия в эпоху войн и общественных потрясений

Предисловие

Я родился в 1966 году. С тех пор мне не раз приходилось видеть, как распадаются страны, меняется общественный порядок, а большие события входят в частную жизнь людей без предупреждения.

Подростком я видел, как семьи провожали сыновей в Афганистан и как одни возвращались, а другие — нет. Среди тех, кто уходил, были мои сверстники. Это была первая война, которая вошла в мою жизнь не через экран, а через лица и судьбы людей рядом.

Потом распалась страна, в которой я вырос. Пришли девяностые, когда рушилось почти всё, что казалось незыблемым: работа, деньги, привычный порядок, уверенность в завтрашнем дне. Одни находили новые опоры, другие годами не могли вернуть ощущение устойчивости и собственного места в жизни.

Спустя десятилетия военные и общественные потрясения снова оказались рядом. Они изменили разговоры, отношения между близкими, планы и само чувство безопасности. То, что прежде казалось далёким, вошло в новости, тревоги и семейные решения.

Более тридцати пяти лет я работаю в психиатрии и психотерапии. Мне приходилось помогать людям, пережившим войны, вынужденные переезды, потерю дома и привычного уклада. Обстоятельства различались, но внешние события снова и снова проникали в домашнюю жизнь, меняли речь, поступки и отношения между близкими.

Даже вдали от непосредственной опасности человек мог приносить её домой — вместе с бесконечными новостями, тревожными прогнозами, раздражением и стремлением контролировать окружающих. Забота становилась надзором, стремление к правде — категоричностью, боль — оправданием грубости. То, что возникало как понятный ответ на тяжёлые обстоятельства, со временем начинало разрушать обычную жизнь.

Я не политик и не публицист. Я психотерапевт. В этой книге я не объясняю политические события и не определяю, какую позицию должен занимать читатель. Меня интересует другое: что происходит с человеком под длительным давлением истории и как не позволить этому давлению разрушить его жизнь и отношения с близкими.

Не всё во внешних обстоятельствах зависит от человека.

Но он может решать, как говорить с близкими, выражать страх и несогласие, помогать другим и оставаться человеком.

Эту книгу я заканчиваю утром после ночи, когда были слышны взрывы и звуки работы ПВО. Утро наступило. Люди снова зажигают свет, ставят чайник, будят детей и начинают обычный день. Не потому, что опасность исчезла, а потому, что ей нельзя отдать всю жизнь.

А. А. Гребенюк

Истории основаны на практике автора; имена и детали изменены, отдельные случаи и диалоги реконструированы с сохранением конфиденциальности.

Введение

Один из супругов обещал оплатить важный счёт и забыл. Другой сердится: общая обязанность снова осталась на нём. Его возмущение имеет основание.

Первая фраза уже готова: «На тебя вообще нельзя положиться».

Раздражение настоящее, ошибка реальна. Но сама фраза неточна: отдельный промах она превращает в приговор человеку. Стремясь восстановить справедливость, человек отвечает так, что сам поступает несправедливо.

Можно сказать иначе: «Ты обещал оплатить счёт, но не сделал этого. Ты оплатишь его сейчас или это нужно сделать мне?» Раздражение сохраняется, ошибка не оправдывается, ответственность не снимается. Но разговор уже не разрушает то, что человек стремится восстановить.

Это небольшой пример. В трудные времена ставки выше.

Человек знает, что испуган, но приносит страх в дом вместе с тревожными сообщениями и мрачными прогнозами. Понимает, что сердится, но говорит с близкими так, словно именно они виноваты в происходящем. Стремится к справедливости — и постепенно разрешает себе унижать тех, кого считает неправыми. Хочет защитить семью — и делает дом местом, где катастрофу ожидают ежедневно.

Так возникает разрыв между ценностью и способом её за-

щиты. Человек стремится сохранить то, что для него важно, но избранный способ начинает разрушать именно это.

Перформ-терапия работает именно с этим разрывом.

Этот метод я разрабатывал не за письменным столом, а в кабинете — на протяжении десятилетий психиатрической и психотерапевтической практики. Толчком послужило наблюдение, которое повторялось слишком часто, чтобы счесть его случайностью: человек защищал важную для себя ценность, а избранная им форма слов или поступка начинала разрушать именно её. Другие направления психотерапии работают с мыслями, чувствами, поведением, тяжёлым опытом и отношениями между людьми и имеют собственные области применения. Перформ-терапия ставит в центр иной вопрос: какую форму ценность получает в конкретном поступке, разговоре, письме или молчании. Название метода связано именно с этим — с тем, как ценность воплощается, обретает плоть в действии и в обращении к другому человеку, а не с театральностью, исполнением роли или показным выступлением. Я не предлагаю эту работу как замену другим подходам и не утверждаю, что она глубже или вернее их. Перформ-терапия — ещё один способ увидеть, что происходит между намерением человека и его поступком.

Её интересует прежде всего то, как чувство проявляется в словах, поступках и отношениях. Страх может побудить к разумной подготовке, а может превратить жизнь в ожидание беды. Забота может стать помощью, а может обернуться над-

зором. Возмущение может привести к защите другого человека — или послужить оправданием грубости.

Нельзя по приказу перестать бояться, злиться, скорбеть или сомневаться. Но между первым чувством и следующим за ним поступком остаётся возможность выбора: каким голосом произнести фразу, во что превратить заботу, как выразить несогласие. Именно с этим выбором работает перформ-терапия.

Она опирается на Истину, Красоту, Добро и Справедливость. Эти ценности не придуманы специально для психотерапии. Это культурные ориентиры, через которые человек учится искать правду, придавать жизни строй, заботиться о другом и отличать справедливую меру от произвола. Они формируют сознание задолго до того, как человек начинает рассуждать о них отвлечённо.

Ценность помогает понять, что именно затронуто в переживании. Человека задевает ложь, потому что для него важна Истина. Его тревожит разрушение привычного строя жизни, потому что он дорожит её Красотой. Его ранят жестокость и равнодушие, потому что он обращён к Добру. Его возмущают несоразмерность и произвол, потому что он стремится к Справедливости.

Но переживание ценности ещё не означает, что поступок ей соответствует.

Эту последовательность в перформ-терапии я называю ценностным двойным кадрированием, или двойной ориен-

тировкой.

Сначала человек замечает, какую ценность он переживает как нарушенную: что именно его задело, чего он боится лишиться, что стремится восстановить. Затем он снова обращается к той же ценности — теперь уже проверяя через неё собственный ответ. Если он защищает Истину, правдивы ли его слова? Если стремится к Добру, что получает от его помощи другой человек? Если требует Справедливости, справедливо ли поступает сам? Если хочет сохранить Красоту человеческой жизни, не разрушает ли избранный способ её строй?

Это не самоконтроль и не наблюдение за собой со стороны. Человек не отворачивается от того, что для него важно. Напротив, именно верность той же ценности помогает увидеть, не разрушает ли его поступок то, что он хотел защитить.

Перформ-терапия не обещает избавить от тяжёлых чувств. Страх, боль, гнев и сомнение могут оставаться с человеком. Но в повседневных решениях — в паузе перед ответом, в выборе слова, в том, что он сообщает близким, а что оставляет при себе, — становится видно, соответствует ли его поступок тому, что он стремится защитить.

Книга, которую вы держите в руках, состоит из историй людей, оказавшихся под давлением истории. В каждой из них разрыв между защищаемой ценностью и собственным ответом проявляется по-своему. И в каждой человек ищет

способ не разрушить то, что для него важно.

Часть I. Когда события занимают всю жизнь

Новости вместо жизни

Когда-то кухня была сравнительно мирным местом.

Здесь кипел чайник, остывал суп, кто-то забывал убрать хлеб, а кто-то с видом опытного государственного деятеля объяснял, почему крышка от сахарницы опять лежит не там. Семейные конфликты имели понятный масштаб. Даже если они казались судьбоносными, речь обычно шла о немытой чашке, слишком громком телевизоре или родственнике, который обещал зайти ненадолго и остался до вечера.

Потом на кухне поселились новости.

Сначала они приходили ненадолго. Их обсуждали, им удивлялись, из-за них спорили, а затем возвращались к своим делам. Постепенно новости стали задерживаться. Телефон лёг рядом с тарелкой. Разговоры начали прерываться на сообщения. Вскоре оказалось, что чужие события уже распоряжаются домашним временем на правах хозяев.

Теперь человек просыпается и, прежде чем вспомнить о собственной жизни, узнаёт, что произошло в мире. Он ещё не понял, выспался ли, но уже прочитал, что кто-то высту-

пил, заявил, опроверг, подтвердил, предупредил и пообещал ответить. Через несколько минут выясняется, что выступил он не совсем так, заявил несколько иное, а подтверждение вообще оказалось сомнительным. Но утро уже стало тревожным.

Раньше, чтобы испортить себе настроение до завтрака, требовалось хотя бы поссориться с близким, опоздать на работу или обнаружить, что молоко прокисло. Теперь достаточно протянуть руку к телефону.

* * *

Обычно человек не связывает своё состояние с новостями. Он говорит о тревоге, раздражительности, бессоннице, ссорах и невозможности сосредоточиться. Однако телефон почти всегда оказывается рядом.

У каждого есть своя причина не выпускать его из рук. И почти за каждой причиной стоит не слабость и не праздное любопытство, а нечто важное.

* * *

Наталья боялась стать равнодушной

Наталья растила двух подростков. Новости начинались для неё в шесть утра: в постели, за завтраком, по дороге на работу, за ужином и перед сном. Телефон неизменно лежал рядом с тарелкой.

— Когда я занимаюсь обычными делами, мне кажется, будто я отвернулась от происходящего, — сказала она. — Но чем внимательнее я слежу за событиями, тем меньше заме-

чаю собственных детей.

Наталья читала новости, потому что не хотела закрывать глаза на действительность. Ей было важно понимать, что происходит, не прятаться от тяжёлых фактов и не изображать спокойствие, которого нет. Так проявлялась её верность Истине.

Но мы стали разбирать не очередную сводку, а то, что происходило вокруг неё во время чтения. Каким становился её голос? Что видели дети, сидевшие напротив? О чём они замолкали, заметив, что мать снова смотрит в экран?

— Выходит, я измеряю своё неравнодушие количеством тревоги, — сказала Наталья. — А дети видят мать, которая всё время живёт чужими событиями и почти не бывает рядом с ними.

Она стремилась не утратить связь с правдой, но выбранный способ отдалял её от другой правды — от жизни людей, за которых она отвечала. Ценность оставалась прежней, однако способ действия уже противоречил ей.

Мы договорились провести простой опыт: в течение недели Наталья не читала новости до конца завтрака. Она вставала, будила детей, садилась с ними за стол и только после этого брала телефон.

— Первые два дня было не по себе, будто я пропускаю что-то важное, — рассказала она. — Потом произошло другое: дети стали со мной разговаривать. Не о событиях. О школе, друзьях, каких-то мелочах. Я поняла, что давно не

знаю, чем они живут.

Наталья не отказалась от новостей и даже не стала читать их заметно меньше. Она лишь перестала отдавать им первые минуты семейного утра. Этого оказалось достаточно, чтобы кухня снова стала кухней.

* * *

Вера искала наполненную жизнь — и получала лишь её шум

После выхода на пенсию Вера потеряла не только привычное расписание. Исчез привычный ритм: утром нужно было собраться и выйти из дома, днём — заниматься делами и встречаться с людьми, вечером — возвращаться с ощущением, что день прожит не зря. Новости заполнили освободившееся время. Они приносили голоса, события и чувство причастности к общей жизни.

— Когда включаю телевизор, кажется, что я снова среди людей, — сказала Вера. — А к вечеру понимаю: весь день провела рядом с голосами тех, кто не знает о моём существовании.

Немного помолчав, она добавила:

— Я отвечаю ведущим вслух. Наверное, потому, что мне самой почти никто не отвечает.

Вера искала не сведения. Ей недоставало порядка, ритма, встреч, маленьких событий, из которых складывается собственная жизнь. В перформ-терапии это относится к Красоте — не к украшению, а к строю, ритму и соразмерности че-

ловеческого дня.

Новости создавали видимость наполненной жизни, но не могли заменить собственных событий и встреч. День был переполнен событиями и при этом почти не содержал ничего, что происходило с самой Верой.

Мы не вводили запретов и не устанавливали время, после которого телевизор следовало выключать. Сначала в её расписании появились постоянный вечерний звонок дочери, утренняя прогулка с соседкой и занятия в библиотечном клубе. Через два месяца Вера стала заметно реже включать телевизор: в её жизни снова появились люди, которые знали её по имени, и потребность в чужих голосах ослабла.

* * *

Михаил хотел защитить семью — и начал её пугать

Михаил следил за новостями с одной целью: заранее заметить опасность, предупредить близких и вовремя принять нужное решение. Несколько раз в день он звонил жене со словами: «Ты уже видела?» За ужином пересказывал тревожные сообщения, снабжая их собственными предположениями, а перед сном дважды проверял дверь.

— Я стараюсь защитить семью, — объяснял он. — Но в какой-то момент начинаю вести себя так, будто жена и сын сами ничего не понимают и без меня обязательно пропустят опасность.

На совместной встрече жена сказала:

— Я уже боюсь, когда он звонит. Заранее знаю: сейчас

услышу что-то страшное.

Михаилом двигалась забота. Он хотел для близких добра и безопасности. Но его способ заботиться превращал дом в место, где катастрофу ожидали ежедневно. Жена и сын жили в постоянном напряжении не из-за непосредственной угрозы, а потому, что Михаил приносил в дом каждое тревожное сообщение, словно оно требовало немедленной готовности к худшему.

Доброе намерение сохранилось, но избранная форма заботы уже противоречила Добру. Забота оставалась искренней, а её последствия становились мучительными.

Перед тем как переслать жене очередное сообщение, Михаил стал задавать себе один вопрос: «Это поможет ей что-то сделать или только напугает?» Вскоре выяснилось, что большая часть сообщений не требовала никаких решений и ничего не меняла в жизни семьи. Михаил передавал не столько сведения, сколько собственную тревогу, которую ему было трудно выдерживать одному.

* * *

Артём не мог пройти мимо лжи

Артём заходил в комментарии, чтобы возразить против лжи и защитить человеческое достоинство. Через два часа он замечал, что сам говорит грубо, приписывает людям дурные намерения и уже не пытается ничего прояснить.

— Я прихожу туда ради правды, — сказал он, — а ухожу злым и сам начинаю унижать людей. После такого разговора

правды больше не становится.

Мы стали отмечать момент, когда чтение переставало помогать ему понимать происходящее. Граница нашлась быстро. Пока Артём сопоставлял сообщения и искал факты, его представление о событии уточнялось. Когда он переходил к бесконечным комментариям, новых сведений почти не появлялось. Менялось прежде всего его состояние.

— Значит, я застреваю не в самой новости, а в чужом возмущении по её поводу, — заметил он.

Однако спор привлекал его не только сильными чувствами. Артёму казалось несправедливым, что ложь остаётся без ответа: если никто не возражает, её словно молча признают допустимой. Он стремился восстановить Справедливость.

Но постепенно начинал поступать с собеседником именно так, как, по его мнению, поступали сторонники лжи: упрощал чужую позицию, приписывал мотивы, отвечал не на сказанное, а на созданный им образ противника.

Артём хотел противостоять несправедливости, но сам выбрал несправедливый способ. Именно с таким разрывом между ценностью и поступком работает перформ-терапия.

* * *

Четыре человека не могли оторваться от новостей по четырём разным причинам. Каждый пытался сохранить нечто важное.

Наталья стремилась не потерять связь с правдой — и переставала замечать то, что происходило в жизни людей ря-

дом с ней.

Вера хотела вернуть своим дням ритм и содержание — и получала поток чужих событий вместо собственной жизни.

Михаил заботился о безопасности близких — но его забота лишь усиливала тревогу в доме.

Артём защищал справедливость — и сам начинал обращаться с людьми несправедливо.

Так возникает один из главных вопросов перформ-терапии. Недостаточно спросить человека, какую ценность он защищает. Нужно увидеть, какую форму эта ценность получает в его речи, поступках и отношениях с другими людьми.

Здесь требуется двойная ориентировка. Сначала человек замечает, какую ценность он переживает как нарушенную: что его задело, чего он боится лишиться, что пытается восстановить. Затем он снова обращается к той же ценности и через неё проверяет собственный ответ: какую форму принимает его действие и не разрушает ли эта форма то, что он стремится сохранить?

Перформ-терапия не требует отказаться от Истины, Красоты, Добра или Справедливости. Напротив, она возвращает человеку ответственность за то, как именно он воплощает эти ценности в своей жизни.

* * *

Нет необходимости закрывать дверь перед новостями. Они сообщают о том, что действительно может потребовать внимания, решения или изменения планов. Но это не делает

их хозяевами дома.

Новости могут быть тяжёлыми. Они могут тревожить, менять привычный ход жизни, заставлять готовиться к трудным обстоятельствам. Однако им необязательно присутствовать при каждом семейном разговоре, лежать рядом с каждой тарелкой и сопровождать человека до самого сна.

Война и общественные потрясения входят в жизнь без приглашения. Но человек всё ещё может решать, какое место они займут в его доме, речи и отношениях с близкими.

* * *

Узнав в этих историях себя, не нужно сразу запрещать себе новости или подсчитывать минуты у экрана. Сначала достаточно спросить:

Что я пытаюсь сохранить, когда снова тянусь к новостям: связь с правдой, ритм собственной жизни, возможность позаботиться о близких или чувство справедливости?

Затем стоит проверить не только намерение, но и его последствия. Помогает ли выбранный способ сохранить эту ценность — или уже противоречит ей?

На следующее утро можно отложить новости до конца завтрака. Не для проверки силы воли и не ради искусственного запрета. Только для того, чтобы увидеть, чем наполняется это время, когда его не занимают чужие события.

Возможно, за завтраком вы снова услышите тех, кто сидит рядом. А кухня хотя бы на несколько минут станет местом,

где едят, разговаривают и замечают друг друга.

Сигнал тревоги отменён, тревога осталась

Знать об опасности и жить в непосредственной опасности — не одно и то же.

Для одних война входит в жизнь прежде всего через экран: через ленту, которая обновляется каждые несколько минут, через тревогу, возникающую от прочитанного, хотя непосредственной угрозы рядом нет. Это тяжёлое и вполне реальное переживание.

Для других опасность не ограничивается сообщениями. Её слышат в сигнале, после которого нужно сразу решить, куда идти и что брать с собой. Из-за неё человек привыкает перед выходом проверять заряд телефона, воду и документы. Меняется дорога на работу, прерывается ужин, дом посреди обычного вечера остаётся без света.

В такой обстановке собранность необходима. Она помогает не растеряться и сделать то, что требуется. Трудность начинается позже: сигнал уже закончился, немедленных действий не требуется, а внутренний приказ «будь готов» продолжает звучать.

Что происходит с человеком, когда этот приказ не умолкает месяцами и годами? Как сохранить готовность к реальной угрозе, не превратив всю остальную жизнь в ожидание

следующего сигнала?

* * *

Долгая жизнь в опасности не всегда ощущается как страх. Чаще человек замечает другое: он не может расслабиться, не способен полностью отдаться ни одному делу и даже в тишине продолжает ждать.

* * *

Максим не умел возвращаться к жизни после отмены тревоги

Два года он жил там, где сигналы звучали регулярно. Всё необходимое было подготовлено заранее: заряженный внешний аккумулятор, вода, лекарства, документы, понятный семье порядок действий на разные случаи. Максим не метался и не паниковал. Он действовал спокойно и точно.

— Раньше граница была ясной, — рассказывал он. — Звучит сигнал — я собираюсь и делаю всё, что нужно. Сигнал отменяют — возвращаюсь к своим делам. В последние месяцы я как будто перестал слышать отмену. Вроде всё закончилось, а я всё равно жду продолжения.

Постепенно самые обычные занятия стали казаться ему почти неуместными. Прочитать несколько страниц, не отвлекаясь выслушать жену, засмеяться над чем-нибудь — всё это ощущалось как потеря бдительности. Даже в спокойные часы часть его внимания была прикована к ожиданию нового сигнала.

Убеждать Максима, что опасности нет, было бы и неправ-

дой, и неуважением к его опыту. Угроза оставалась возможной, сигнал нужно было услышать, а порядок действий — держать наготове. Но следовало увидеть и другое: что происходило с его бдительностью в те минуты, когда нового сигнала не было? Помогала ли она быстрее заметить опасность или только мешала вернуться к тому, что было прервано?

— Раньше я думал, что постоянное напряжение делает меня внимательнее, — сказал Максим. — Но сигнал я услышу и без того, чтобы каждые две минуты смотреть в телефон. Получается, я не готовлюсь к опасности. Я всё время заранее в ней нахожусь.

Его ответственность перед семьёй была настоящей. Но готовность полезна лишь тогда, когда человек умеет не только собраться, но и выйти из состояния мобилизации. Иначе она перестаёт быть ответом на угрозу и становится постоянным укладом жизни.

Максим выбрал простой порядок. После отмены сигнала он один раз проверял официальное сообщение, убеждался, что новых указаний нет, оставлял телефон рядом со включённым звуком и возвращался к прерванному делу. Опасность не исчезла навсегда; просто в эту минуту от него не требовалось никаких действий.

— Сначала было почти физически трудно, — признался он. — Казалось, что я становлюсь беспечным. Потом я увидел: если снова звучит сигнал, я реагирую так же быстро. Просто теперь между сигналами есть время, когда я не жду,

а живу.

* * *

Евгения жила так, будто снова придётся уходить

После переезда туда, где непосредственная опасность была значительно меньше, она полтора года держала у двери собранную сумку. Это была не забытая вещь. Евгения намеренно оставляла её на виду — как доказательство того, что помнит пережитое и не позволит застать себя врасплох.

— Здесь спокойнее, я это понимаю, — говорила она. — Но если я обживусь, начну что-то планировать, досмотрю фильм и перестану прислушиваться, мне кажется, будто я признаю: всё, что было раньше, не так уж серьёзно. Разумом понимаю, что это нелогично. А внутри воспринимаю это именно как предательство.

Она ела быстро, спала чутко, избегала длинных фильмов и не покупала для дома вещей, без которых можно было обойтись. За любое занятие бралась так, будто его вот-вот придётся оставить. Дело было не в том, что она разлюбила кино или домашний уют. Она не разрешала себе задержаться ни в одном занятии настолько, чтобы забыть о возможном уходе.

Мы стали разбирать не саму готовность, а то, как проходил её день. Сумка у двери могла помочь, если бы действительно понадобилось срочно уехать. Но всё остальное время она не помогала действовать. Она лишь напоминала: не располагайся, не привыкай, не заканчивай начатое.

— Наверное, я поручила этой сумке хранить память за меня, — сказала Евгения. — Только вместе с памятью она сохраняет и тот момент, когда нужно было бежать. Будто он до сих пор не закончился.

Различие между необходимой готовностью и постоянной мобилизацией не в силе тревоги, а в том, есть ли у готовности конкретный повод, понятное действие и завершение. Необходимая готовность отвечает на вопрос: «Что я сделаю, если сейчас появится угроза?» Постоянная мобилизация заставляет отвечать на этот вопрос весь день, даже когда ничего не происходит.

Евгения не стала разбирать сумку и убеждать себя, что больше никогда не придётся уезжать. Она переставила её в шкаф рядом с дверью: всё необходимое оставалось под рукой, но больше не встречало её каждый раз, когда она входила в прихожую. Затем выбрала одно небольшое действие, которое прежде казалось невозможным, — раз в неделю смотреть фильм от начала до конца.

— Странно, что этому приходится учиться заново, — сказала она. — Я действительно разучилась оставаться там, где нахожусь. Всё время держала часть себя у выхода.

* * *

Ребёнок замечает не только опасность, но и то, как действует взрослый

Маленький ребёнок может не понимать, что означает сигнал тревоги. Зато он сразу замечает, как меняется лицо

взрослого, каким становится его голос, спокойно ли тот собирает вещи или мечется по комнате. Смысл происходящего ребёнок поймёт позже. Сначала он усваивает форму: что делают близкие, когда становится страшно.

Полностью оградить ребёнка от тревоги невозможно. И нельзя честно пообещать ему, что ничего плохого не произойдёт. Но можно заранее, в спокойное время, установить понятный порядок: что берём, куда идём, кто за кем следует, какие слова взрослый произносит. Знакомая последовательность действий даёт ребёнку более надёжную опору, чем поспешное заверение: «Не бойся, всё хорошо».

Не менее важно обозначить окончание. После отмены сигнала взрослый может так же ясно сказать: «Сейчас тревога закончилась. Мы возвращаемся к ужину» — или к игре, урокам, дороге домой. Ребёнку необходимо увидеть не только то, как семья собирается перед угрозой, но и то, как она возвращается к обычной жизни.

Когда каждое предупреждение сопровождается криком, внезапными приказами и общей суетой, способ защиты сам становится ещё одним источником страха. Задача взрослого остаётся прежней — уберечь ребёнка. Меняется способ выполнить эту задачу: спокойный голос, несколько знакомых действий и ясный переход обратно к тому, что было прервано.

* * *

В перформ-терапии работа с постоянной готовностью

строится на двойной ориентировке.

При первой ориентировке человек признаёт реальность угрозы и ценность, ради которой готовится. Для Максима это прежде всего Добро: он хочет защитить семью. Для Евгении — Истина: она не хочет отрицать серьёзность пережитого и возможность новой опасности. Ни одну из этих ориентировок нельзя отменить уговорами «успокоиться» или «думать позитивно».

При второй ориентировке каждый снова обращается к той же ценности. Максим спрашивает, действительно ли постоянное напряжение помогает семье или только делает её жизнь тревожнее. Евгения проверяет, сохраняет ли её способ быть готовой правду о пережитом или заставляет вести себя так, словно необходимость бежать всё ещё не закончилась.

Красота здесь связана с тем, чтобы готовность имела ясную форму и границы: повод, понятные действия и завершение. Если видеть только опасность, вся жизнь постепенно превращается в ожидание. Если видеть только собственное состояние, можно обесценить реальную угрозу. Двойная ориентировка позволяет одновременно учитывать внешнюю опасность и то, как человек на неё отвечает.

Максим сохранил систему оповещения, но перестал жить в тревоге между сигналами. Евгения оставила собранную сумку, но больше не подчиняла ей весь день. Ни один из них не отказался от готовности. Они лишь вернули ей границы.

У готовности должны быть начало, конкретные действия и завершение. Способность вернуться к жизни после того, как необходимые действия выполнены, — не противоположность бдительности. Это её завершающая часть.

* * *

Один вопрос помогает проверить, сохраняется ли эта граница:

Что от меня требуется во время сигнала тревоги и что я продолжаю делать по инерции после его отмены?

При отсутствии действующего предупреждения выберите одно обычное дело и доведите его до конца: поужинайте, примите душ, поговорите с близким, прочитайте несколько страниц. Оставьте необходимые оповещения включёнными, но не проверяйте ленту сами, пока не закончите начатое.

Цель не в том, чтобы заставить себя расслабиться. Цель — снова связать готовность с реальным поводом и конкретным действием.

Когда сигнал отменён, человек возвращается к тому, что делал. Так готовность снова получает свои границы и не захватывает всю жизнь.

Страх от имени Истины

Страх редко называет себя страхом.

Гораздо чаще он говорит:

— Я просто смотрю на вещи трезво.

— Нужно быть готовым к худшему.

— Нельзя закрывать глаза на происходящее.

— Я обязан всё предусмотреть.

Эти слова звучат убедительно. В них слышатся ответственность, серьёзность, готовность не отворачиваться от неприятного. Именно поэтому страху так легко говорить от их имени.

Человек и вправду может замечать опасность раньше других. Опыт мог научить его не доверять внешнему спокойствию. От его решений могут зависеть дети, пожилые родители, близкие, которые не справятся без помощи. Такой страх нельзя назвать беспочвенным только потому, что он мешает жить.

Но возможность — ещё не событие. Тревожный признак — ещё не доказательство. Предчувствие, каким бы сильным оно ни было, не становится знанием.

Страх стремится стереть эти различия. То, что может случиться, он объявляет неизбежным. Пробелы в знании заполняет самым тяжёлым из возможных объяснений. Собственную тревогу принимает за свидетельство того, что беда уже

рядом.

Так человек начинает принимать страх за знание. Вместо того чтобы признать: «Мне страшно», он говорит: «Я знаю, чем всё закончится».

Люди редко приходят ко мне со словами: «Я перестал отличать факт от предположения». Они говорят иначе: не могу спать, постоянно звоню близким, снова и снова проверяю сообщения, откладываю решения, мысленно готовлюсь к событиям, которых ещё нет.

За этими действиями почти всегда стоит что-то настоящее. Человек пытается не оказаться беспечным, не повторить прежней ошибки, не пропустить момент, когда ещё можно что-то изменить.

Перформ-терапия не предлагает ему отказаться от страха или убедить себя, что всё непременно закончится хорошо. Вопрос «что я знаю — и что лишь предполагаю?» нужен не для того, чтобы заменить тревожную мысль более успокаивающей. Он возвращает человека к Истине, которую тот стремится сохранить, и позволяет проверить, не противоречит ли ей форма его слов и действий.

Лариса принимала тревогу за материнское предчувствие

Её взрослый сын жил в другом городе. Они переписывались каждый день: несколько коротких сообщений, фотография из магазина, пара слов о работе, шутка, понятная только им двоим.

Если сын не отвечал два-три часа, Лариса начинала беспокоиться. Сначала проверяла, когда он в последний раз был в сети. Потом писала снова. Затем звонила. Если он не брал трубку, воображение быстро выстраивало цепь событий, каждое из которых было страшнее предыдущего.

— Я же мать, — говорила она. — Я чувствую, когда с ним что-то не так.

Позже сын отвечал. Оказывалось, что он был на совещании, ехал за рулём, оставил телефон в другой комнате или просто хотел несколько часов побыть один.

— Каждый раз выясняется, что я ошиблась, — сказала однажды Лариса. — Но в ту минуту мне всё равно кажется: именно сейчас моё чувство меня не обманывает.

Мы не стали спорить с её страхом. Вместо этого разобрали одну ситуацию по частям. Что произошло? Сын не ответил. Что она почувствовала? Страх, почти сразу превратившийся в уверенность, что случилась беда. Что она знала? Только одно: ответа пока нет. Чего не знала? Почему.

Факт снова отделился от вывода.

Потом мы обратились к тому, ради чего Лариса всё это делала. Она хотела сохранить связь с сыном, быть внимательной матерью, не оставить его без помощи в трудную минуту. Настоящая забота.

Но забота требует учитывать самого другого человека — его самостоятельность, право быть занятым, уставшим, временно недоступным.

— Получается, я звоню не только затем, чтобы убедиться, что с ним всё в порядке, — сказала Лариса. — Я требую, чтобы он немедленно меня успокоил.

Они договорились о простом порядке: если сын не отвечает, она пишет одно сообщение и не звонит снова до условленного времени. Поначалу ей было тяжело.

— Внутри всё кричит, что я теряю время. Тогда я спрашиваю себя: что я сейчас знаю? И отвечаю: только то, что он не написал.

Тревога не исчезла. Но перестала всякий раз превращаться в известие о несчастье.

Виктория защищала детей от будущего и всё реже бывала с ними в настоящем

У неё было двое маленьких детей и несколько тщательно составленных планов на случай резкого ухудшения обстановки. В отдельной папке лежали копии документов, списки телефонов, маршруты, перечни необходимых вещей. Само по себе это было разумно.

Но Виктория возвращалась к папке почти каждый вечер. Перепроверяла телефоны, меняла порядок вещей, составляла дополнительные маршруты. Стоило в новостях появиться тревожному сообщению, вся работа начиналась заново.

— Ответственная мать должна всё предусмотреть, — говорила она. — Я не прощу себе, если что-то случится, а я окажусь не готова.

Казалось, её действия были обращены к будущему. На де-

ле — к возможному чувству вины. Виктория пыталась заранее доказать себе, что сделала всё возможное. Но предусмотреть всё невозможно, а значит, такое доказательство никогда не становилось окончательным. Всегда оставался ещё один список, ещё один возможный сценарий, ещё один способ проверить, не упустила ли она чего-нибудь.

Мы начали с простых вопросов. Что происходило в действительности? Семья находилась дома, непосредственной угрозы не было, документы были собраны, план существовал. Чего Виктория боялась сильнее всего? Не только самой опасности — мысли: «Я могла сделать больше».

Потом обратились к ценности. Викторией двигало Добро: она хотела защитить детей, сохранить им жизнь, дать ощущение, что рядом есть надёжный взрослый. Но забота о детях нужна не только в возможном будущем, но и сегодня вечером: в игре, разговоре, спокойном голосе матери, в том, что дом остаётся домом, а не местом непрерывной подготовки к беде.

— Я всё время собираюсь спасать их потом, — сказала Виктория. — И почти не замечаю, как они живут сейчас.

От папки не требовалось отказываться. Нужно было ограничить время, отводимое её проверке. Виктория выбрала один вечер в месяц для проверки документов и запасов. В остальное время папка оставалась закрытой, если ничего не требовало пересмотра.

Поначалу ей казалось, что она стала менее ответственной

матерью.

— Тогда мы снова возвращались к вопросу, — рассказывала она. — Чего требует от меня забота о детях? Постоянного страха — или действий, которые им действительно помогают?

Подготовить документы — полезно. Обсудить порядок действий — полезно. В пятый раз переписывать готовый список только потому, что тревоге снова нужно доказательство добросовестности, — нет.

Подготовка обрела начало и конец. После неё можно было вернуться к обычному вечеру.

Надежда принимала собственное напряжение за известие об опасности

После нескольких тревожных месяцев Надежда стала особенно прислушиваться к телу. Внезапная тяжесть в груди, напряжение в плечах или короткая волна слабости немедленно казались ей предупреждением: где-то уже произошло что-то плохое.

— Я ещё ничего не прочитала, а уже чувствую, что случилась беда, — говорила она.

В такие минуты Надежда открывала новости, писала близким и отменяла всё, что собиралась делать. Если подтверждения не находилось, она не успокаивалась: возможно, сведения просто ещё не появились.

Муж однажды заметил:

— Ты начинаешь жить внутри события раньше, чем узна-

ёшь, было ли оно.

— Но ведь тело не станет тревожиться без причины, — возразила Надежда. — Оно что-то замечает раньше меня.

У напряжения действительно была причина: месяцы опасности, недосыпания и постоянной готовности. Однако причина тревоги и то, что она будто бы предсказывает, — не одно и то же. Тело сообщало, что Надежда испугана и истощена, но не могло сообщить, что именно произошло во внешнем мире.

Из-за этой путаницы обычный приступ тревоги превращался в начало чрезвычайного положения. Надежда прерывала разговоры, откладывала дела и требовала, чтобы близкие немедленно ответили.

Мы разделили три вещи: телесное ощущение, известный факт и действие, которое требовалось в эту минуту. Ощущение было несомненным. Факта часто не было. Значит, и немедленное действие требовалось не всегда.

— Я не выдумываю страх, — сказала Надежда. — Но я выдумываю событие, которым его объясняю.

Истина не требовала отвергать сигналы тела. Она требовала точнее понимать, о чём они говорят. Тяжесть в груди могла означать: «я напряжена», «я устала», «мне страшно». Она не означала автоматически: «опасность уже наступила».

Надежда стала говорить себе: «Я чувствую тревогу. Пока у меня нет новых сведений». Эта фраза не успокаивала мгновенно, зато не превращала чувство в ложное знание.

На слух различие казалось небольшим. Фраза «опасность рядом» требовала срочно перестроить всю жизнь. Фраза «я сейчас напугана» позволяла проверить один надёжный источник и затем решить, нужно ли что-нибудь делать.

Она договорилась с собой: сначала назвать ощущение, затем один раз проверить официальное сообщение и только после этого писать близким или менять планы.

Если новых сведений не было, Надежда прекращала поиски, даже если тревога ещё не утихла. Она возвращалась к прерванному делу, признавая: чувство ещё со мной, но внешнего повода для действий пока нет.

— Раньше мне казалось, что, если я не принимаю всерьёз каждую волну тревоги, то теряю бдительность, — сказала она. — Теперь я понимаю: бдительность начинается не с паники, а с умения отличать чувство от факта.

Телесная тревога не исчезла. Но перестала всякий раз становиться срочным сообщением о мире.

Надежда по-прежнему замечала опасность. Она лишь перестала поручать страху устанавливать факты.

Во всех трёх историях страх опирался на реальность. Лариса действительно не знала, почему сын не отвечает. Виктория действительно отвечала за безопасность детей. Надежда действительно чувствовала сильное телесное напряжение.

Проблемой был не сам страх, а то, что он начинал определять смысл происходящего.

Отсутствие ответа становилось доказательством беды.

Невозможность предусмотреть всё — признаком несостоятельности. Телесное напряжение — известием о событии, о котором человек ещё ничего не знал.

Страх умеет выдавать себя за здравомыслие. Для каждого человека он выбирает язык, которому тот особенно доверяет: материнское чутьё, ответственность, телесное предчувствие. Узнать подмену можно по категорическим словам.

«Точно». «Обязательно». «Всё уже понятно». «Иначе быть не может». «Я чувствую — значит, так и есть».

Чем меньше достоверных сведений, тем сильнее страх тянется к этим словам. Неопределённость тяжело выдерживать. Иногда легче заранее признать худшее неизбежным, чем оставаться в положении, где возможны разные исходы. В окончательном приговоре есть мрачное облегчение: больше не нужно ждать, уточнять, сомневаться, пересматривать выводы.

Но такое облегчение уводит от Истины: предположение начинает звучать как знание.

Точность требует другого языка. «Я этого не знаю». «Такая возможность существует». «Основания для тревоги есть, но исход пока не определён». «Мне нужно сделать то, что возможно сейчас, и не изображать знание будущего».

Эти слова не приносят полного покоя. Зато возвращают человека в действительность, где ещё можно различать, решать и действовать.

Какого ответа требует от меня ценность, которую я

хочу сохранить?

Различить то, что известно, то, что лишь предполагается, и то, что человек чувствует, необходимо. Но перформ-терапия на этом не останавливается. После первой ориентировки — на ситуацию и собственную реакцию — человек вновь обращается к ценности, которую стремится сохранить.

Речь не о том, чтобы подавить страх или убедить себя в отсутствии опасности. Человек признаёт: «Мне страшно. Я не знаю, чем всё закончится. Вот что мне известно, а вот что пока остаётся лишь возможностью». Затем он перестаёт пытаться угадать будущее и спрашивает себя: как мне ответить на происходящее, чтобы страх не определял форму моих слов и поступков?

Обращение к Истине не позволяет выдавать предположение за знание.

Обращение к Добру не даёт превращать близкого человека в средство собственного успокоения.

Обращение к Справедливости помогает признать границы своей ответственности: человек не обязан отвечать за то, что ему неподвластно.

Обращение к Красоте возвращает поступку меру: подготовка должна иметь предел, а тревога не должна разрушать весь строй жизни.

Из этой второй ориентировки возникает конкретное действие. Человек может один раз написать близкому и дождаться ответа, проверить необходимые сведения, привести

в порядок документы, обсудить с семьёй порядок действий. Но у каждого такого шага должны быть ясная цель и предел. Когда необходимое сделано, дальнейшие проверки уже не усиливают готовность, а лишь поддерживают тревогу.

Страх не признаёт слова «достаточно». Он требует ещё одного сообщения, ещё одной проверки, ещё одного запаса, ещё одного изменения плана. Обращение к ценности возвращает действию границу.

Пока новых сведений нет, человек может сказать: «Мне страшно, но мой страх не является знанием о будущем. Я сделал то, что сейчас было необходимо, и возвращаюсь к жизни, которая продолжается».

Право на радость

В трудные времена человек начинает стесняться нормальной жизни.

Хорошее настроение, вкусный ужин, удобное кресло, фотография, на которой все улыбаются, — всё это словно требует оправдания. Даже на простой вопрос «Как дела?» неловко ответить: «Хорошо». Такое слово кажется слишком беззаботным, почти вызывающим.

Поэтому человек выбирает формулировку осторожнее:

— В целом держимся.

Она ничего не объясняет, зато звучит достаточно серьёзно.

Будто где-то заседает комиссия, призванная следить, чтобы никто не проявлял чрезмерного благополучия на фоне общего несчастья. Комиссия, разумеется, внутренняя. Но работает без выходных. Не слишком ли громко прозвучал смех? Уместно ли устраивать праздник? Можно ли покупать красивую вещь, строить планы, радоваться успеху ребёнка? Не свидетельствует ли хороший аппетит о нравственной глухоте?

Не сразу удаётся понять, что это чувство — вина. Человек говорит:

— Я не могу радоваться, когда другим так плохо.

— Мне неловко жить обычной жизнью.

— Я понимаю, что никому не помогаю своим унынием, но всё равно не могу позволить себе быть счастливым.

За этими словами стоит не равнодушие, а как раз его противоположность. Человек не хочет забывать о чужой боли. Боится, что спокойствие сделает его бесчувственным, а радость будет выглядеть так, словно происходящее его не касается. Собственное благополучие рядом с чужой бедой кажется ему непристойной несоразмерностью.

Это понятное переживание. Но память о чужом горе и отказ от собственной жизни — не одно и то же.

Можно помнить о тех, кто лишился дома, и не разрушать свой. Можно скорбеть и при этом смеяться. Можно сочувствовать чужому лишению, не добавляя к нему ещё одно — своё собственное.

Отказ от радости ничего не даёт тому, кому тяжело. Он не возвращает погибших, не лечит раненых, не даёт приюта оставшимся без дома. Он лишь добавляет к уже случившемуся несчастью ещё одну добровольную утрату.

Вопрос не в том, достаточно ли серьёзно человек страдает. Важно увидеть, какая ценность затронута чужой бедой, а затем снова обратиться к ней: чего требуют Справедливость и Добро — наказать себя или помочь тому, кому трудно, сохранить силы, поддерживать близких, работать и заботиться?

* * *

Марина не позволяла себе хороших вечеров

Марина работала врачом, помогала деньгами, участвовала в работе добровольцев, отвечала на ночные звонки коллег. Она не отворачивалась от чужой беды и делала больше, чем многие вокруг.

Но даже реальная помощь не снимала внутреннего запрета на радость.

— Когда мне хорошо, я чувствую, будто своим спокойствием утверждаю, что происходящее неважно, — сказала она. — Я понимаю, что мой смех никому не вредит. Но внутри он звучит почти как нравственная ошибка.

Особенно тяжело ей давались хорошие вечера. Дом убран, работа закончена, на столе ужин, рядом близкий человек — и именно в этот момент возникала вина. Чужая боль и её собственное спокойствие словно не имели права существовать одновременно.

Марина включала новости. Иногда находила себе ещё одно дело. Иногда начинала отвечать на сообщения, которые могли подождать до утра. Ей становилось тяжелее, зато нравственное равновесие будто восстанавливалось: если в мире плохо, ей тоже не должно быть хорошо.

Начинать с попытки убедить Марину радоваться было бессмысленно. Чужое страдание казалось ей нарушением Справедливости: одни люди ужинают дома, другие лишились дома; одни укладывают детей спать, другие не знают, где окажутся утром.

Но обращение к той же ценности меняло вопрос. Должна

ли Марина превращать собственную жизнь в ещё одно место наказания — или оставаться внимательной к чужой беде, помогать там, где может, и сохранять способность быть рядом со своими близкими?

Однажды Марина рассказала, как рассердилась на знакомую, выложившую фотографию с праздника. В тот же день другая женщина написала о покупке нового пальто, а коллега упомянул, что хорошо провёл выходные.

— Меня раздражало, что они так спокойно радуются, — призналась она. — А потом я поняла: я злюсь потому, что сама себе этого не разрешаю. Им можно, а мне нельзя. Но кто установил такое правило?

Так нередко действует внутренняя комиссия. Сначала она запрещает радость самому человеку, потом начинает проверять окружающих. Под подозрение попадают уже не поступки, а выражение лица, интонация, фотография, слишком лёгкая фраза. Личная вина незаметно превращается в нравственный надзор.

Марина стала разделять два действия, которые прежде смешивала. Помощь была обращена к другим. Отдых — к восстановлению собственных сил. Одно не отменяло другого, и ни одно не служило оправданием другому.

Она не перестала читать новости, помогать и отвечать на срочные звонки. Но перестала искать в каждом спокойном вечере доказательство своего равнодушия.

— Раньше мне казалось, что вина сохраняет во мне чело-

вечность, — сказала она позднее. — Теперь вижу: не вина сохраняла во мне человечность, а то, что я действительно помогала людям.

Её радость не стала бездумной. Она просто перестала быть подсудимой.

* * *

Дмитрий отказывался признавать собственные достижения

Дмитрий переехал в другой город, нашёл работу, постепенно обустроился, помогал родителям. Всё это потребовало от него сил, выдержки и нескольких решений, которых он долго боялся.

Когда ему предложили повышение, он сообщил об этом почти извиняющимся тоном.

— Ничего особенного. Просто стало больше обязанностей.

Но дело было не в скромности.

— Я рад, — признался он на встрече. — Только произнести это вслух не могу. Обычная человеческая гордость кажется почти неприличной на фоне происходящего.

Каждое достижение он немедленно обесценивал. Новая работа — случайность. Хороший результат — ничего выдающегося. Спокойная жизнь — временное везение, о котором лучше не говорить. Радость обязательно сопровождалась оговоркой, словно без неё становилась нравственно сомнительной.

Мы применили ту же меру к другому человеку.

— Если бы ваш друг оказался в тех же обстоятельствах, честно работал и получил повышение, вы бы осудили его за радость?

— Нет, конечно. Я бы сказал, что он это заслужил.

— Почему же к себе вы применяете другую меру?

Дмитрий задумался.

— Наверное, чужой успех я вижу как результат труда. А свой — как преимущество перед теми, кому не повезло.

Дмитрий остро чувствовал разрыв между собственной удачей и чужими потерями. При первой ориентировке он замечал свою неловкость и вину: стоило кому-то заговорить о его успехах, как ему сразу хотелось уменьшить их значение. При второй ориентировке он обращался к Справедливости.

Справедливость не позволяла ему приписывать себе чужой труд. Но столь же несправедливо было отрицать собственный. Тяжёлая судьба других людей не делала его усилия несуществующими.

Нужно было изменить не представление Дмитрия о себе, а форму его ответа. Когда его благодарили или отмечали результат его работы, он больше не прятался за привычными словами: «Мне просто повезло» или «Другим сейчас гораздо труднее». Вместо этого он учился точно называть, что сделал сам и в чём ему помогли другие.

Через несколько дней на работе похвалили подготовленный им проект.

— Спасибо, — ответил Дмитрий. — Основную часть я сделал сам, а с расчётами мне помог коллега.

Позже он признался, что эта короткая фраза далась ему труднее, чем он ожидал.

— Раньше я сразу начинал оправдываться, будто признание моего труда что-то отнимает у других. А здесь я никого не принизил и себя не вычеркнул.

Он не перестал замечать чужую боль и не стал считать себя героем. Изменилась форма, в которой он говорил о собственном участии: без присвоения чужого, но и без отказа от своего.

Обращение к Справедливости вернуло ему единую меру — для других и для самого себя.

* * *

Полина пыталась восстановить справедливость, лишая детей детства

У Полины росли трое детей. Они были в безопасности, ходили в школу, занимались музыкой и спортом, ждали дней рождения и строили планы на лето.

Это стало для неё источником вины.

— Как я могу устраивать им праздники, когда у других детей всё это отняли?

Сначала Полина отказалась от большой поездки. Потом решила не отмечать день рождения младшего сына в кафе. Затем стала реже покупать детям то, что прежде считала обычным. Она не объясняла им своих решений, но всё чаще

произносила: «Сейчас не время».

Ей казалось, что Справедливость требует хотя бы отчасти уравнять детей в лишениях. Если одни не могут жить обычной жизнью, другим тоже не следует радоваться слишком свободно.

Мы начали с самого простого — посмотрели, к чему приводит её решение.

— Помогает ли пострадавшим детям то, что вы отменяете праздник своим?

Полина долго молчала.

— Нет.

— А что происходит с вашими детьми?

— Им тоже нельзя жить нормально. Получается, я просто прибавляю к чужому несчастью ещё троих детей.

Она произнесла это не с облегчением, а скорее с удивлением. Поступок, который казался ей нравственным, на деле никому не помогал и лишь умножал лишения.

Полина видела чужих детей, лишённых безопасности, дома и привычного детства. Но чего Справедливость требовала от матери, отвечавшей за собственных детей: прибавить к числу лишённых ещё троих — или сохранить им то, что ещё можно сохранить, одновременно помогая тем, кому повезло меньше?

Справедливость не восстанавливается умножением потерь. Если одному ребёнку недоступен праздник, отменённый праздник другого ничего ему не возвращает. Но по-

мощь, участие, поддержка конкретной семьи, честный разговор с собственными детьми о чужой беде — уже имеют смысл.

Позже Полина спросила детей, чего им в последнее время не хватало. Она ожидала услышать о поездках, подарках или развлечениях. Но дети говорили о другом: мама стала напряжённой, реже смеялась и даже во время общих дел будто оставалась погружённой в свои тяжёлые мысли.

— Получается, я отнимала у них не только праздники, — сказала Полина. — Я понемногу отнимала у них себя.

После этого она снова разрешила семье жить обычной жизнью, не закрывая глаза на чужую беду. Праздники снова стали праздниками, а помощь — помощью. Детям больше не приходилось расплачиваться за несчастья, которых они не могли исправить.

Полина рассказала им, почему некоторые семьи нуждаются в поддержке. Вместе они решили, кому и чем могут помочь. Так стремление к справедливости перестало выражаться в лишениях и превратилось в помощь тем, кому она действительно была нужна.

* * *

Григорий стыдился честно заработанного

Григорий руководил небольшой компанией. Из-за тяжёлых обстоятельств спрос на её услуги вырос. Работы стало больше, доход увеличился, сотрудники получили дополнительные заказы.

Вместе с этим пришло чувство, от которого он не мог избавиться.

— Я не хочу называть хорошим то, что выросло из плохого, — говорил он. — Но и притворяться, будто моя работа никому не нужна, было бы неправдой.

Он стыдился не самого труда, а обстоятельств, сделавших этот труд особенно востребованным. Любая прибыль казалась ему подозрительной: не превратил ли он чужую беду в источник собственного благополучия?

Этот вопрос нельзя было снять простым разрешением «не чувствовать вины». Иногда человек действительно наживается на бедствии: завышает цену, пользуется безвыходным положением, продаёт ненужное, обещает то, чего не может выполнить. В таком случае вина указывает на поступок, который следует изменить.

Нужно было проверить не чувство, а факты. Создавал ли Григорий вред ради прибыли? Завышал ли цены, пользуясь отсутствием выбора? Навязывал ли лишние услуги? Снижалось ли качество работы?

Нет. Компания решала задачу, которая стала острее. Цены оставались обоснованными, работа — полезной, обязательства — выполненными.

Истина требовала не отрицать, почему вырос спрос. Справедливость — сохранить честную меру между законным вознаграждением за труд и памятью об обстоятельствах. Вопрос звучал уже не «имею ли я право зарабатывать?», а «как

устроить работу, чтобы заработок оставался честным?»

Григорий пересмотрел несколько своих решений. Он отказался от рекламных формулировок, откровенно игравших на чужом страхе, и сохранил прежние цены для постоянных клиентов. Тем, кто не мог полностью оплатить услуги, он предоставил скидку, покрыв разницу из возросшей прибыли.

Это не было платой за право жить хорошо. Иначе помощь снова превратилась бы в откуп от вины. Григорий устроил работу так, чтобы она оставалась честной и не противоречила его ценностям.

— Мне не нужно стыдиться пользы, — сказал он. — Но нельзя забывать, почему она стала так востребована. Заработок не должен превращать чужую беду в повод для самодовольства.

Его успех больше не казался ему ни преступлением, ни доказательством того, что всё складывается прекрасно. Григорий понял, что может честно получать плату за полезный труд, не забывая об обстоятельствах и не пользуясь чужой беспомощностью.

* * *

Марина запрещала себе хорошие вечера. Дмитрий отказывался признавать собственный успех. Полина отменяла детям праздники. Григорий стыдился честного заработка. Во всех четырёх случаях вина перестала указывать на конкретный проступок и стала наказанием за сам факт продол-

жающейся жизни.

Такую вину легко принять за нравственную чуткость. Но близость к ценности ещё не означает соответствия ей. Можно говорить от имени Справедливости и лишь умножать лишения; стремиться к Добру и становиться недоступным для близких; сохранять память о чужой беде, превращая свой дом в место, где запрещены смех, покой и надежда.

Справедливость не требует, чтобы несчастье распределялось поровну. Она не возвращает ребёнку праздник, отменяя праздник у другого, и не исправляет чужую потерю, запрещая кому-то признать собственный успех. Она требует видеть несоразмерность судеб, не выдавать удачу за превосходство, не пользоваться чужой слабостью, помогать там, где это возможно, и применять к себе ту же честную меру, что и к другим.

Красота здесь связана с повседневным строем жизни. Дом может оставаться местом тепла, праздника и близости, не превращаясь в укрытие от правды и не становясь памятником чужому несчастью. Сохранить этот строй — не значит забыть о происходящем; значит не позволить беде уничтожить всё, что ещё можно беречь.

Между двумя фразами есть решающее различие:

«Я не имею права радоваться».

«Моя радость не освобождает меня от ответственности».

Первая превращает жизнь в наказание. Вторая позволяет сохранить и жизнь, и нравственную связь с происходящим.

Человек, который изо дня в день отказывает себе в отдыхе, тепле и радости, может казаться предельно серьёзным. Но постепенно у него остаётся всё меньше сил на сочувствие, помощь и внимание к тем, кто рядом. Самоистязание не делает его добрее. Чаще оно делает его уставшим, раздражительным и требовательным к чужому счастью.

Чтобы поддерживать других, нужно сохранять силы и для собственной жизни.

История может войти в дом без приглашения. Она может изменить привычки, планы и представление о будущем. Но ей не следует отдавать право решать, можно ли сегодня зажечь свет, накрыть стол и услышать смех близких.

Если радость снова покажется нравственно сомнительной, стоит спросить: кому поможет мой отказ от неё? Какое действие действительно уменьшит чужую беду или поддержит другого человека? Если конкретный ответ есть, следует действовать. Если остаётся только требование наказать себя, перед человеком, скорее всего, не обязанность, а ритуал вины.

Верните в ближайший день одно обычное доброе событие — ужин, прогулку, встречу, музыку, игру с ребёнком. И отдельно выберите один конкретный поступок в помощь тому, кому трудно. Помощь не должна быть платой за право радоваться.

Пусть ужин остаётся ужином, а помощь — помощью. Отменённый вечер никому ничего не возвращает. Звонок, пе-

ревод денег или простое присутствие рядом иногда действительно помогают.

Часть II. Жизнь без окончательных ответов

Уверенность вместо знания

Общественное потрясение редко приходит одно.

Вслед за ним обычно наступает стремительный рост всеобщей осведомлённости. Ещё вчера человек ремонтировал автомобили, лечил зубы, преподавал литературу или безуспешно пытался понять, почему принтер опять не видит бумагу. Сегодня он уверенно рассуждает о военной стратегии, международной политике, движении рынков и том, каким будет мир через десять лет.

Иногда всё это происходит до девяти утра.

Особенно убедительно звучит фраза:

— Там всё понятно.

Она заслуживает внимания уже потому, что появляется именно там, где понятно далеко не всё. Сведения неполны, источники противоречат друг другу, участники событий преследуют собственные цели, а последствия решений станут видны лишь со временем. Но человек уже обрёл ясность — полную, окончательную и потому не нуждающуюся в новых фактах.

За этой поспешной уверенностью не обязательно стоит глупость. Гораздо чаще за ней скрывается потребность вернуть миру порядок.

Неопределённость утомляет. Пока причины неясны, а исход неизвестен, человек чувствует себя беспомощным. Готовое объяснение приносит облегчение. Если всё понял — значит, хотя бы мысленно взял происходящее под контроль. Если определил виновного — хаос получил лицо. Если заранее знаешь, чем всё кончится, будущее уже не застанет врасплох.

Но облегчение, которое даёт уверенность, и знание — не одно и то же.

Уверенность можно обрести за несколько минут. Знание требует времени, проверки, терпения и готовности однажды признать: я ошибался.

Есть и ещё одна причина говорить увереннее, чем позволяют сведения. В спокойные времена фраза «я в этом не разбираюсь» обычно не вызывает осуждения. В тревожную эпоху она начинает казаться слабостью. Человек, который медлит с выводом, уточняет или признаёт незнание, выглядит подозрительно: почему он не определился? Почему не присоединился к одному из готовых объяснений?

Так осторожность начинают принимать за бесхарактерность, а громкость — за ясность мысли.

Особенно сильным становится давление внутри группы единомышленников. Там уверенный вывод подтверждает не

только мнение, но и принадлежность: человек показывает, что правильно понимает происходящее, разделяет общую тревогу и не уклоняется от нравственной оценки. Оговорка «возможно» начинает звучать почти как сомнение в общих ценностях.

Поэтому новые сведения нередко оцениваются не по качеству источника, а по тому, укрепляют ли они уже принятую картину. Подтверждающее сообщение принимается быстро. Сообщение, которое ей противоречит, требует бесконечных доказательств или сразу объявляется подозрительным. Человек продолжает считать себя беспристрастным, хотя мера проверки уже зависит от желаемого вывода.

Верность Истине заставляет занять более неудобную позицию. Она не гарантирует, что добросовестный человек немедленно получит ясную картину. Иногда после проверки уверенности становится не больше, а меньше. Это не поражение мышления, а его честный результат.

Сама уверенность обычно не кажется человеку проблемой. Его беспокоят ссоры, мучительная необходимость иметь мнение по каждому вопросу и страх потерять авторитет. Эти человеческие потребности начинают говорить голосом Истины: не «мне важно выглядеть серьёзным», а «я знаю, как всё устроено».

Тогда полезно спросить не только о содержании мнения, но и о его основании. Что известно непосредственно? Что получено из источника? Какие выводы человек сделал сам?

Где заканчивается компетентность? Чего человек боится лишиться, если скажет: «Я пока не знаю»?

Такая проверка может напоминать исправление ошибочного вывода, но перформ-терапия не ограничивается содержанием мысли. Она спрашивает, что человек делает своими словами: сообщает сведения, выносит приговор, требует согласия или передаёт близким собственную тревогу. Истина должна проявиться не только в выводе, но и в форме высказывания.

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.