

СЕРИЯ «ОТКРЫВАЯ ГЛАЗА»

КНИГА ТРЕТЬЯ

ВТОРОЙ ИГРОК

Как оставаться автором,
когда рядом кто-то живой



ИВАН ЗАЙЦЕВ

НУЖДА · СЛОВО · ПРОСЬБА · ОТВЕТ · Я

Иван Зайцев

Второй игрок

<https://litres.ru/74295388>

SelfPub; 2026

Аннотация

Быть автором своей жизни легко в одиночестве — там, где никто не отвечает «нет». Куда труднее остаться собой рядом со свободным человеком, чьи ходы вы не выбираете.

Книга о мосте к другому и пяти его точках: нужда, слово, просьба, ответ, я. О том, почему намёк — не просьба, а чужой отказ — не приговор.

Третья книга серии «Открывая глаза». Читается самостоятельно.

Иван Зайцев

Второй игрок

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Три вечера, в которых старое действие не совершилось

— Мост к другому: пять точек

Часть I. Ум как интерфейс Игры

1. Карта и территория
2. Игрок, который забыл, что он больше своей роли
3. Зачем нужен второй игрок

Часть II. Право нуждаться

4. Миф о зрелой самодостаточности
5. Нужда, которая разучилась говорить обычным голосом
6. Деньги как невысказанная нужда
7. Просьба — место встречи двух свобод

Часть III. Чужая свобода

8. Чужое «нет» без разрушения себя
9. Тело реагирует раньше смысла
10. Когда нуждается тот, кто отказывается нуждаться
11. Отказ как информация, а не приговор

Часть IV. Близость без потери себя

12. Когда рядом не приходится исчезать
13. Слышать другого, не соглашаясь
14. Ревность — территория третьего игрока

15. Разрыв и починка

16. Меняться, не предавая себя

Часть V. Второй игрок

17. Каждый рядом — играет свою Игру

18. Где заканчивается моя карта и начинается чужая

19. Встреча двух авторов

20. Когда второй игрок покидает доску

Заключение. Второй игрок — не противник

— Марина, немного позже

— Дмитрий, немного позже

— Матвей, немного позже

После моста. Что осталось за краем этой книги

Научный контекст и источники

ПРОЛОГ

Три вечера, в которых старое действие не совершилось

Книга, которую вы держали в руках раньше, заканчивалась не выводом, а паузой — тонкой, почти невесомой, но настоящей.

Если вы не читали ту, первую книгу серии «Открывая глаза», вот всё, что нужно знать, чтобы войти в эту. Она называла привычное, почти бессознательное действие — обиду, вспышку, попытку всё удержать, реакцию, повторяющуюся годами без единого сбоя, — старым сценарием. И учила находить перед ним тонкую щель тишины: паузу автора, секунду, в которой ещё можно заметить порыв прежде, чем он станет поступком, и выбрать не совершать его. Марина,

Дмитрий и Матвей — три человека, которых вы встретите на этих страницах, — годами учились находить эту паузу. В тот вечер, о котором пойдёт речь дальше, у каждого из них она наконец сработала.

Между той книгой и этой вышла ещё одна — «Архитектура восприятия». Она устроена иначе: это не история Марины, Дмитрия и Матвея, а разбор механизма, который стоит под самой возможностью паузы.

В первые секунды после любого сигнала — сообщения, молчания, взгляда — рождается первая версия мира. Черновая. Но настолько убедительная, что почти никогда не ощущается черновиком.

Знать эту книгу не обязательно, чтобы войти в эту. Но если вы её читали, вам уже знакомо имя того, что проснётся в паузе каждого из трёх героев на следующих страницах — и того, что затем встретит их в комнате, где, кроме них, есть кто-то ещё.

Марина не спросила «всё нормально?», хотя вопрос уже стоял у неё в горле. Дмитрий не бросился спасать проект, который прекрасно справлялся и без него. Матвей опубликовал текст — и впервые не открыл статистику до утра, оставив цифры спать где-то в темноте телефона.

Это были крошечные, почти неприметные победы — из тех, что не отмечают в календаре и не рассказывают друзьям за ужином. Но никто не предупредил героев этой книги, что случится дальше, когда старое действие однажды не совер-

шится.

Пространство, которое освобождается там, где раньше жил автоматический жест, редко остаётся пустым надолго.

Почти всегда в нём кто-то уже стоит — терпеливо, не напоминая о себе, дожидаясь, когда вы наконец его заметите.

21:14. Марина уже час смотрит на телефон, лежащий экраном вверх на столе, — так смотрят на воду, ожидая, когда по ней пойдёт первый круг.

Последнее сообщение от мужа пришло в восемь: «Задержусь, не жди». С тех пор — тишина, плотная, будто у неё появился собственный вес.

Раньше в такой тишине она непременно находила повод напомнить о себе. Нейтральный вопрос — как бы между делом. Смешное фото из ленты — как бы просто поделиться. За каждым из этих жестов пряталась одна и та же немая проверка: *ты ещё здесь? Ты ещё мой?*

Сегодня телефон лежит рядом, тёмный и беззащитный, никем не охраняемый. Никто не мешает ей его взять.

Она не берёт.

Внутри нет ни торжества, ни облегчения — только незнакомое, слегка неуютное пространство, в котором старое действие уже не происходит, а новое ещё не стало по-настоящему своим.

Марина ждёт, что тревога, как обычно, подскажет следующий шаг. Но тревога молчит вместе с телефоном. И в этой двойной тишине — телефона и тревоги — рождается во-

прос, которого здесь прежде никогда не звучало: *а если я просто имею право ждать и хотеть, чтобы он написал первым, — и не значит ли это, что мне нужно нечто, в чём я до сих пор стыжусь признаться даже себе?*

Пауза автора сработала. Марина не совершила старое действие.

Но что теперь делать с тем, что осталось внутри, так и не найдя выхода?

21:52. Дмитрий сидит в машине на пустой стоянке у офиса, не включая двигатель. Стекло понемногу запотеваает от его собственного дыхания.

Час назад он отменил совещание, которое сам назначил утром — по старой, въевшейся в кости привычке созывать людей, даже когда повод созрел лишь наполовину. Рабочий чат продолжает жить своей жизнью, без него: двое сотрудников уже согласовали вопрос, который раньше не решался иначе, чем через его стол и его последнее слово.

Он листает переписку. Решения приняты. Более того — решения неплохие.

Дмитрий ждёт, что вот сейчас придёт облегчение — заслуженная награда за то, что впервые за долгое время не вмешался. Вместо облегчения приходит раздражение — тупое, беспредметное, направленное в пустоту лобового стекла.

Не потому, что решения оказались плохими.

Потому что мир не рухнул без его немедленного участия. А должен был — так, во всяком случае, годами казалось от-

куда-то из глубины.

Если я не тот, кто держит всё, — думает Дмитрий, глядя, как гаснут огни на верхних этажах офиса, — то кто я в этом чате? Кто я вообще для этих людей, если без меня у них и так всё получается?

Пауза автора сработала. Дмитрий не совершил старого действия.

Но пространство, которое освободилось внутри него, тут же заняла новая, непривычная пустота — и в ней, кажется, стоит кто-то ещё: люди, чьё уважение к нему он больше не может держать под полным контролем.

22:30. Матвей закрывает ноутбук — медленно, будто закрывает не крышку, а дверь.

Текст опубликован два часа назад. Под ним — несколько тёплых слов, один спор и одно, самое громкое своим отсутствием молчание — от человека, чьего отклика он ждал сильнее, чем всех остальных вместе взятых.

Черновик закрыт. Черновик больше не стоит между ним и миром щитом, за которым можно было бесконечно оттачивать фразу вместо того, чтобы её произнести.

Но мир, судя по всему, не торопится выносить приговор. Ни хороший, ни плохой. Он просто идёт своим обычным чередом — почти не заметив.

Матвей ждал освобождения — того самого чувства неведомости, которое, как ему казалось, наступает, когда наконец решаешься. Вместо него приходит тишина. Не та пу-

стая тишина, где нет вовсе ничего, а другая — та, в которой прежняя, огромная, годами репетируемая внутренняя история вдруг заканчивается совсем обычным, будничным вечером.

Если моя ценность больше не зависит от того, что скажут, — думает он, глядя на погасший экран, — то почему мне так важно именно то, что сказали не все?

Пауза автора сработала. Матвей не совершил старое действие.

Но кто-то по ту сторону экрана — живой, свободный, со своей собственной, отдельной жизнью — не откликнулся так, как ему хотелось бы. И это оказалось труднее вынести, чем любая критика.

Три человека. Три вечера. Ни один не совершил привычного действия.

Марина не потребовала. Дмитрий не спас. Матвей не спрятался за очередной правкой.

Первая книга закончилась бы прямо здесь — на пороге, там, где старый сценарий впервые промолчал вместо того, чтобы, как всегда, заговорить первым.

Но настоящая жизнь редко заканчивается на пороге. Она продолжается в комнате — а в комнате, кроме вас, есть кто-то ещё.

Муж, который отвечает не тогда, когда это нужно вам. Команда, которая прекрасно справляется без вас — и от этого не перестаёт быть вашей. Читатель, который отозвался не

так, как вы надеялись, — или вовсе не отозвался.

Всё, чему научила первая книга, было необходимо, честно заработано и по-настоящему изменило три эти жизни. И всё это было лишь половиной урока.

Можно годами тренировать внимание. Учиться слушать тело. Различать чувство и факт с точностью, достойной хирурга. Замечать привычку за секунду до того, как она совершится, — и всё равно оставаться совершенно не готовым к одной простой, неустранимой вещи: рядом есть кто-то, кто не обязан вести себя так, как нужно для вашего внутреннего покоя.

У этого кого-то — своя карта реальности, нарисованная не вами и не для вас. Свои привычки, свои раны, свой темп. Своя пауза, которую он, может быть, ещё даже не начал искать. И своё право сказать «нет» именно тогда, когда вам сильнее всего на свете нужно «да».

Первая книга учила быть автором в одиночестве — там, где единственным по-настоящему непредсказуемым персонажем были вы сами.

Эта книга — о том, что происходит, когда рядом, на той же сцене, оказывается второй автор.

Мост к другому. Пять точек, где встреча происходит — или срывается в старый сценарий

Пауза автора начиналась с вопроса, обращённого внутрь: *что происходит во мне?* Мост к другому начинается там, где эта пауза уже случилась, — и ведёт дальше, туда, где рядом

есть ещё одна воля, кроме вашей собственной.

У него тоже пять точек — и проходить их придётся не однажды, а заново, при каждой настоящей встрече.

Нужда. Что мне на самом деле нужно от этого человека прямо сейчас — до того как я превращу это в претензию, намёк или многозначительное молчание?

Слово. Могу ли я назвать эту нужду себе прямо — не стыдясь её и не раздувая до драмы?

Просьба. Готов ли я произнести её вслух — не как приказ и не как немую жертву, а как простую, ясную просьбу одного человека к другому?

Ответ. Способен ли я услышать то, что ответят на самом деле, — включая «нет», — не превращая его мгновенно в приговор всей связи?

Я. Останусь ли я собой после этого ответа — не исчезну, не отомщу, не обесценю то, что честно попросил?

Это не гарантия, что вас услышат. Не формула, отменяющая отказ. И не способ сделать рядом стоящего человека удобным.

Это единственный известный автору этой книги способ оставаться собой в том самом месте, где авторство труднее всего удержать, — рядом с чужой, настоящей, никому не подчиняющейся свободой.

Вы уже открыли глаза на собственную жизнь.

Теперь пора заметить: рядом с вами кто-то тоже открывает свои.

ЧАСТЬ I. УМ КАК ИНТЕРФЕЙС ИГРЫ

Глава 1. Карта и территория

Через две недели после того вечера — другой такой же, ничем не примечательный.

21:47. Сообщение от мужа приходит короче обычного. «Задержусь ещё, разберусь и напишу».

Марина перечитывает шесть слов снова и снова — так вглядываются в старую фотографию, ища деталь, которую прежде не замечали.

Ничего не открывается. Слова остаются теми же шестью словами.

Но к 22:03 в голове уже выстроен целый вечер — со своим сюжетом, освещением и предчувствием беды: он специально не звонит, потому что не хочет, чтобы она услышала в голосе то, что он пытается скрыть. К 22:20 версия обрастает уликами — она вспоминает, что на прошлой неделе он дважды задерживался, и оба раза объяснял это по-разному. К 22:40 версия перестаёт быть версией и становится почти доказанным фактом: что-то происходит, и об этом она узнает последней.

Она не звонит и не пишет. Ей кажется, что молчание в ответ — единственный способ сохранить достоинство перед тем, что вот-вот случится.

В субботу утром она всё же решается спросить напрямую — не подбирая тон заранее, не готовя отступление на случай, если вопрос окажется неуместным.

«Вчера вечером — что случилось? Ты писал коротко весь день, а потом вообще замолчал».

Муж смотрит на неё удивлённо.

«В восемь у меня был созвон с клиентом, которого мы полгода не могли поймать. Час до этого готовился, отключил все уведомления, чтобы ничего не отвлекало. А после — сразу уснул, вымотался так, что даже сообщение толком дописать не смог».

Марина молчит несколько секунд, будто вслушиваясь в эхо только что услышанного.

Весь вчерашний вечер она прожила внутри истории про отдаление, скрытность, надвигающийся конец. Ни одна деталь этой истории не была правдой. Он просто выключил телефон перед важным звонком и слишком устал, чтобы формулировать длинные фразы.

Ум создаёт не сам мир, а его рабочую карту

Если рассматривать восприятие как многоуровневую систему, ум можно представить как механизм, переводящий нерасчленённый поток происходящего в различные формы — в то, с чем вообще можно что-то делать.

Он выделяет объекты. Сравнивает их. Даёт им названия. Проводит границы. Устанавливает последовательность. Связывает причины со следствиями.

Без этой способности невозможно было бы устойчиво жить в мире.

Чтобы взять чашку, нужно отличить чашку от стола, на

котором она стоит. Чтобы перейти дорогу, нужно за доли секунды, без сознательных вычислений, различить движение машины, расстояние до неё и скорость её приближения. Чтобы понять фразу «задержусь, разберусь и напишу», нужно как-то её истолковать, а не просто зарегистрировать шесть слов на экране как набор символов, лишённый смысла.

Ум не умеет воспринимать шесть слов и оставлять их шестью словами. Он немедленно достраивает: тон, причину, вероятные последствия, чувство, которое, как ему кажется, стоит за этим сообщением.

Именно это достраивание мы и называем картой.

Карта помогает двигаться — но не является территорией

Марина не выдумала молчание мужа. Молчание было настоящим фактом — шесть слов вместо обычных развёрнутых сообщений, и дальше тишина.

Но всё, что она построила поверх этого факта — скрытность, надвигающийся разрыв, версию о том, что она узнает правду последней, — было картой. Причём картой, нарисованной не столько по сегодняшним данным, сколько по старому, много раз проверенному шаблону: *тишина в отношениях означает опасность, и молчать в ответ — единственный способ не показать, насколько это задевает.*

Карта не была ложью в буквальном смысле слова. Она была правдоподобной историей, собранной из обрывков сегодняшней реальности и большого, годами копившегося запа-

са прошлого опыта — своего собственного и, возможно, унаследованного от чужих семей, увиденных со стороны.

Именно поэтому карту так легко перепутать с территорией.

Она не ощущается как предположение, которое ещё нужно проверить. Она ощущается как то, что уже случилось и происходит прямо сейчас, — пока не доказано обратное.

Почему мы не замечаем разницу

Ум редко сообщает: «Внимание, дальше следует интерпретация, а не факт».

Он просто выдаёт готовый результат — так же, как глаз не сообщает: «Сейчас я переверну изображение, поступающее на сетчатку, и соберу из двух плоских картинок объёмную сцену». Готовое, уже перевёрнутое, уже объёмное изображение просто появляется — как если бы оно всегда таким и было, без всякой видимой работы, которая для этого потребовалась.

То же самое происходит с людьми — только вместо оптики здесь работает многолетний опыт.

Взгляд человека, задержавшийся на секунду дольше обычного, ум уже прочитал как «недоволен» — не «взгляд длился дольше», а именно «недоволен» — словно это одно и то же. Пауза перед ответом на сообщение уже стала не паузой, а «сомневается, стоит ли вообще отвечать». Короткая фраза коллеги на летучке уже превратилась не в короткую фразу, а в «не уважает мою работу».

Между событием и его прочтением почти не остаётся зазора, в котором можно было бы спросить: а это факт, который я наблюдаю, или уже готовая интерпретация, которую я принимаю за факт?

Скорость, с которой ум это делает, — не поломка. Это именно то, для чего карта нужна: она экономит время и силы, избавляя от необходимости анализировать каждую паузу в разговоре с нуля, как если бы вы видели этого человека впервые. Плата за эту скорость в том, что интерпретация подменяет собой факт настолько незаметно, что различить их постфактум бывает труднее, чем поймать в самый момент подмены.

Одна и та же территория — разные карты

Здесь важно уточнение, из-за которого эта глава вообще заслуживает отдельного места в книге об отношениях, а не осталась бы просто любопытным наблюдением о природе восприятия.

Каждый человек рисует карту не только неодушевлённого мира, но и других людей — причём делает это с той же неосознанной уверенностью, с какой ум переворачивает изображение на сетчатке.

Дмитрий приходит на летучку и слышит, как двое сотрудников обсуждают решение, принятое без него. У него есть готовая карта этой команды: без постоянного контроля с его стороны здесь всё расползётся, а спокойный тон разговора — лишь видимость, за которой прячется неготовность взять

на себя настоящую ответственность. Он не проверяет карту — он действует исходя из неё, вставляя замечание именно в тот момент, когда разговор шёл лучше всего.

У Матвея есть своя карта — карта читателя. Когда под текстом неделю нет ни одного комментария, карта тут же подсказывает: значит, не зацепило, значит, тема была неинтересна, значит, стоило промолчать вовсе. Он не рассматривает других объяснений — что читатели заняты, что алгоритм ленты в этот день просто показал текст меньшему числу людей, что молчание порой означает не более чем молчание.

У Марины была карта мужа: короткие сообщения означают отдаление, а отдаление означает начало конца.

Все три карты казались своим авторам совершенно самоочевидными в момент, когда возникали. Ни одна из них не была территорией.

И что особенно важно: у человека, стоящего по другую сторону этой карты, есть собственная, ничуть не менее подробная и убедительная для него самого карта происходящего — в том числе карта вас самих, которую вы, возможно, никогда не увидите напрямую.

Пока обе стороны принимают свою карту за территорию, встреча двух живых людей незаметно подменяется столкновением двух правдоподобных, но не сверенных друг с другом вымыслов.

Откуда берётся именно этот шаблон

Карты не рисуются заново каждый раз с чистого листа. Они опираются на шаблоны, сложившиеся задолго до сегодняшнего вечера — иногда в отношениях с этим же человеком, а иногда намного раньше, в совсем других декорациях.

Марина не случайно выбрала именно эту интерпретацию молчания. В детстве в её семье короткие, сухие ответы взрослых почти всегда предшествовали чему-то плохому — размолвке родителей, известию, которое от неё пытались скрыть подольше. Тело усвоило этот урок задолго до того, как разум смог бы его сформулировать: короткие фразы предвещают беду.

Это не означает, что нынешняя тревога Марины — просто эхо детства, которое можно списать со счетов. Это означает, что шаблон, из которого рисуется сегодняшняя карта, был выучен на другом материале, в других обстоятельствах, для решения других задач — и вовсе не обязан быть точным инструментом именно для сегодняшнего вечера с сегодняшним, совсем другим человеком.

Карта не отменяется — она проверяется

Это не призыв разучиться делать выводы или относиться к любой возникающей мысли как к пустой фантазии, не заслуживающей доверия. Карта необходима — без неё невозможно ориентироваться, любить, работать, договариваться, вообще как-либо жить среди других людей.

Вопрос не в том, чтобы перестать её рисовать. Это и невозможно, и не нужно.

Вопрос в том, чтобы помнить: карта — это гипотеза, а не приговор, вынесенный окончательно и обжалованию не подлежащий. И у любой гипотезы есть способ проверки, которым большинство из нас пользуется значительно реже, чем стоило бы, — не потому что не знают о нём, а потому что в момент, когда карта уже нарисована и воспринимается как факт, сама идея её проверять кажется странной и почти излишней.

Способ проверки называется просто: спросить.

Марина могла прожить весь вечер внутри своей карты — тревогу, обиду, мысленную репетицию холодного тона на следующее утро. А могла в какой-то момент задать себе более скромный вопрос: *что из этого я знаю точно, а что достроила сама?* — и затем спросить не себя, а мужа.

Она сделала это только утром. Но сделала — и территория оказалась совсем не такой, как карта, нарисованная накануне вечером.

Практика. Проверка карты

Прежде чем действовать из мысли о другом человеке, полезно на минуту остановиться и честно ответить себе:

Что я знаю точно — без предположений о мотивах и чувствах другого?

Какую историю я достроил поверх этого факта, и когда именно достраивание началось?

Откуда взялся именно этот сюжет — из сегодняшнего дня или из старого, много раз использованного

шаблона?

Есть ли способ проверить карту напрямую — спросить, а не угадывать дальше в одиночестве?

Что я почувствую, если территория окажется совсем не такой, как я предполагал, — облегчение или неловкость за уже прожитую внутри себя бурю?

Это не отменяет чувств, которые возникли, пока карта казалась реальностью. Тревога Марины в тот вечер была настоящей, физически ощутимой, даже если её конкретная причина в итоге оказалась выдуманной. Признание того, что карта не совпала с территорией, не делает прожитую тревогу глупостью — оно лишь освобождает от необходимости нести её дальше туда, где ей уже нет места.

Между картой и территорией лежит пространство, в котором можно было бы прожить иначе большинство ссор, обид и одиноких вечеров. Не потому, что мир всегда добр, а намерения других людей всегда чисты. А потому, что чаще, чем кажется в момент тревоги, мир просто не таков, каким его успел нарисовать испуганный, уставший, привычно бдительный ум, работающий по старому шаблону, не подходящему к сегодняшнему дню.

Ум не является ошибкой. И карта, которую он рисует, не является враньём.

Проблема начинается не там, где появляется карта.

А там, где мы забываем, что держим в руках именно карту — а не саму территорию, на которой стоит рядом с нами жи-

вой, свой собственный, не до конца нам известный человек.

Глава 2. Игрок, который забыл, что он больше своей роли

В субботу утром Дмитрий возвращается из магазина раньше, чем его ждали, и слышит из кухни голос дочери. Она на телефоне — с родителем одноклассника, о поездке, которую весь месяц никто не мог довести до конца.

Она говорит уверенно, чуть смеётся, и явно уже всё продумала: кто за что отвечает, к какому дню собрать взносы, что делать, если автобус подорожает.

Дмитрий стоит в коридоре, ещё не разувшись, и чувствует, как внутри что-то подбирается — как перед прыжком, которого никто не просил совершать.

Первая мысль: зайти и подсказать — на всякий случай, вдруг она не учла подорожание бензина или сдачу автобуса в последний момент.

Вторая, честная: он не столько беспокоится о поездке, сколько о том, что разговор на кухне идёт хорошо — без него.

Он делает то, что делал всегда: заходит на кухню, дослушивает разговор до конца. И, едва она кладёт трубку, находит в её плане пробел — небольшой, устранимый, но реальный: не заложен резерв на непредвиденное.

Он озвучивает его ровно в ту секунду, когда дочь довольно улыбается. Она только что решила для себя, что справилась.

Улыбка гаснет на полсекунды. «Ладно, я подумаю», — говорит она и уходит к себе. Пробел действительно был реальным. Но в комнате остаётся лёгкое, никем не названное вслух ощущение: без папиной поправки она бы всё равно, наверное, что-нибудь упустила.

Дмитрий выходит из кухни с привычным облегчением.

Только вечером, вспоминая этот короткий разговор, он задаёт себе вопрос, которого раньше не задавал.

Я сказал про резерв, потому что это было важно? Или потому что мне нужно было, чтобы дочь снова вспомнила: без меня не разберётся?

Инструмент, который выдал себя за хозяина

У Дмитрия есть роль, которую он играет так давно, что перестал замечать разницу между собой и ролью: тот, кто держит всё. Тот, без кого система не выдержит.

Роль возникла не вчера и не на пустом месте. Было время, когда быть тем, кто держит всё, действительно требовалось, — и эта часть его истории заслуживает уважения, а не осуждения.

Отцу стало плохо, когда Дмитрию было тринадцать. На несколько недель в доме не осталось никого другого: счета, звонки врачам — всё держалось в его голове. И ещё нужно было сказать младшей сестре, что всё будет хорошо, не обещая того, чего он сам обещать не мог.

Тринадцатилетний мальчик поступил единственно возможным для себя способом: стал функцией, без которой, как

ему тогда казалось, дом бы не выстоял.

Проблема не в том, что роль появилась. Проблема в другом. Дом выстоял, отец поправился, годы прошли — а роль осталась — потому что никто, включая самого Дмитрия, не сказал ей, что чрезвычайное положение окончено.

У любой роли, рождённой необходимостью, есть одно свойство. Если её не заметить вовремя, она перестаёт быть инструментом и начинает вести себя как единственный хозяин сцены — годы спустя, в ситуациях, не имеющих ничего общего с той, где роль была впервые надета.

Здесь полезно вернуться к образу, с которого начинается эта часть книги: ум как интерфейс, карта как рабочий инструмент восприятия. Эго — часть того же интерфейса. Это не отдельный злодей внутри психики и не иллюзия, от которой нужно избавиться. Это функциональная единица: тот, кто помнит имя, историю, роль, границы «моё» и «чужое», и без кого невозможно сказать о себе вообще ничего связного.

Проблема начинается не с существования эго.

Она начинается там, где эго забывает, что оно — исполнитель, а не автор пьесы.

Актёр, который не может выйти из образа

Представьте актёра, настолько сросшегося с ролью, что он не может отделить от неё собственную жизнь. На сцене он убедителен. Но за кулисами продолжает говорить репликами персонажа. Дома он защищает взгляды героя как свои собственные. Он забыл, где заканчивается роль и начинается че-

ловек, который её играет.

Такой актёр не становится сильнее в профессии — он теряет к ней доступ. Подлинная убедительность на сцене требует внутренней свободы: возможности полностью войти в роль и полностью из неё выйти.

Актёр, который боится хоть на минуту перестать быть персонажем, играет не свободно, а из ужаса перед тем, кем окажется, если снимет костюм.

Это чувствует даже зритель, не способный сформулировать, что именно не так. Игра из ужаса и игра из мастерства звучат по-разному — даже когда произносятся одни и те же слова.

Дмитрий в коридоре — исполнитель, забывший про кулисы. В нём собирается тревога оттого, что дочь прекрасно справляется без него, и он на секунду теряет из виду: за сценой есть жизнь, не зависящая от того, нашёлся в её плане пробел или нет.

Он не обязан переставать быть человеком, который умеет держать сложные системы. Это его настоящая сила, доставшаяся дорогой ценой, и отказываться от неё незачем. Компания, которую он построил, живые люди, которых он поддерживает, — ничего этого не было бы без его умения.

Но между «я умею это делать» и «я обязан делать это здесь и сейчас, иначе перестану существовать» лежит пропасть. Именно в ней чаще всего живёт непрожитая тревога.

Роль у каждого своя

Марина давно играет роль той, что чувствует за всех раньше, чем за себя. Этому её незаметно научила семья, где суровость взрослых предвещала беду: нужно было первой улавливать перемену настроения, чтобы успеть подготовиться.

Матвей играет роль того, кто обязан быть исключительным, чтобы заслужить право оставаться видимым. Она выросла из стола, за которым обычность высмеивалась, а редкая удача блеснуть встречалась одобрением.

Дмитрий играет роль того, кто держит систему, потому что без него она рухнет, — роль, доставшуюся ему от тринадцатилетнего мальчика, оставшегося в доме за старшего.

Каждая из этих ролей когда-то была честным, точным ответом на реальные обстоятельства. Ни одна не является ложью о человеке, который её носит.

Но у каждой есть свойство расширяться — из способа справляться с конкретной ситуацией в определение всей личности. Тогда чуткость Марины перестаёт быть выбором и становится единственным способом существовать рядом с другими людьми. Способность Дмитрия удерживать сложное перестаёт быть навыком и становится условием, без которого он не узнаёт себя. Талант Матвея перестаёт быть даром и становится ставкой, на кону которой — вся его ценность как человека.

Зачем вообще нужны роли

Здесь важно не свернуть в сторону, будто цель этой книги — снять с себя всякую роль и остаться голым, ничем не

определённым сознанием. Это не только невозможно. Это было бы концом самой Игры, а не её началом.

Различение «я» и «другой» необходимо для выбора. Без границы между собой и остальным миром не решить, чего хочешь именно ты — в отличие от того, чего хочет кто-то рядом.

Оно необходимо для отношений. Без разделения на «моё» и «чужое» не с кем встречаться. Остаётся только неразличимое единое поле, где некому протянуть руку и некому её принять.

Оно необходимо для потери. Горе имеет смысл лишь там, где было что-то отдельное, что можно потерять: нельзя тосковать по тому, с чем никогда не был разделён.

Оно необходимо для возвращения. Нельзя вернуться туда, откуда никогда не уходил, — а без ролей, которые можно надеть и снять, возвращаться было бы некуда.

Роль, эго, инструмент разделения — не помеха жизни. Это её сцена, её правила, сама возможность истории, а не только бесформенного присутствия без начала и конца.

Вопрос никогда не стоял так: играть роль или не играть.

Вопрос всегда стоял иначе. Помнит ли исполнитель, что он больше своей роли? Или роль незаметно стала единственной реальностью — за пределами которой он себя не узнаёт и которой поэтому боится лишиться сильнее, чем стоило бы.

Практика. Возвращение за кулисы

Когда в очередной раз возникает импульс защититься, дока-

зять, удержать, спасти или оказаться незаменимым, полезно на секунду остановиться и спросить:

Какую роль я играю прямо сейчас — и с какого момента жизни я играю её без остановки?

Что случилось бы, если бы в этой конкретной сцене я не сыграл её ни на секунду?

Это моя ценность как человека сейчас проверяется — или только устойчивость привычной роли?

Есть ли за кулисами кто-то, кто существует не потому, что держит, чувствует за всех или исключителен, а просто потому, что есть?

Могу ли я сегодня хотя бы на несколько минут выйти из роли — и посмотреть, что из меня останется без неё?

Дмитрий, скорее всего, ещё не раз найдёт повод подсказать дочери то, о чём она и без него прекрасно помнила. Роль не исчезает от одного честного вопроса, заданного вечером после того, как всё уже случилось. Тринадцатилетний мальчик, однажды решивший держать всё, не получит письма о том, что чрезвычайное положение окончено. Это решение принимает заново уже взрослый Дмитрий — снова и снова, в каждой отдельной кухне, в каждом отдельном разговоре.

Но вопрос, заданный однажды, имеет свойство возвращаться раньше. Сначала после разговора, потом во время него, а иногда — ещё до того, как он успевает открыть рот на пороге кухни.

Это и есть начало пути от исполнителя, забывшего о зрительном зале, к актёру, который умеет полностью войти в роль — и полностью из неё выйти.

Глава 3. Зачем нужен второй игрок

Матвей узнаёт правду только через три недели.

Всё это время он носил в себе одну и ту же историю: Ольга Петровна, редактор, у которой он учился писать с двадцати трёх лет, прочитала его текст и промолчала. Не написала ни строчки — ни критики, ни поддержки. Мнение Ольги Петровны он ценил больше похвалы всех остальных вместе взятых. Её молчание он прочитал однозначно: *значит, ей не понравилось. Значит, я перерос её похвалу, но не дотянул до её вкуса. Значит, вот теперь я знаю настоящую цену текста.*

Он строил на этом молчании целую внутреннюю драму. Ольга Петровна была в ней почти персонажем — молчаливым судьёй с безупречным вкусом, чей приговор откладывался, но неотвратимо приближался.

За три недели он дважды переписал текст без единой внешней причины — просто чтобы у воображаемого судьи стало меньше поводов для отказа.

Один раз почти отправил ей сообщение: всё ли в порядке. И стёр. Сама мысль спросить прямо казалась унижительной — будто он признавался бы, что нуждается в её одобрении сильнее, чем хотел бы показать.

Они встречаются случайно, на дне рождения общего знакомого. Матвей готовится к неловкому разговору, заранее

репетируя, как небрежно спросит о тексте, чтобы не выдать, сколько тревоги стоило это ожидание.

«Прости, что пропала, — говорит она, обнимая его первой. — У дочери родилась девочка, я три недели прожила у них, спала урывками, телефон разряжался за час — я даже не помню, что читала эти недели. Расскажи, как твой текст, ты же собирался опубликовать?»

Матвей не сразу находит слова.

О том, что у неё есть дочь, он знал. О том, что дочь ждала ребёнка, не слышал ни разу.

Три недели напряжённой внутренней драмы. Он — главный герой, Ольга Петровна — молчаливый вершитель его судьбы. И всё это время он был её единственным участником.

Не потому, что не был важен. А потому, что в те недели у неё шла своя, отдельная, ничуть не менее настоящая жизнь. Его текст в ней просто не появился — не из пренебрежения, а потому, что телефон разряжался за час в квартире, где третью неделю никто толком не спал.

Разделение существует не для того, чтобы играть в одиночку

В прошлой главе прозвучала мысль: различие «я» и «другой» необходимо для выбора, отношений, потери, поиска и возвращения к себе. Но у этого различия есть более простое и более неудобное следствие, которое Матвей только что прожил на собственном опыте.

Если разделение существует — значит, по другую его сторону есть кто-то, чья внутренняя жизнь устроена не проще и не менее плотно, чем ваша.

Легко согласиться с этим как с общей идеей. Гораздо труднее прожить её в конкретный вторник, когда молчание конкретного человека складывается в готовую историю о себе. В момент, когда история складывается, она не ощущается как одна из многих версий. Она ощущается как единственно возможное объяснение.

Матвей не ошибся в том, что молчание было реальным фактом. Он ошибся ровно в том месте, где решил, что молчание — это ответ, адресованный лично ему. В эти недели он вообще не находился в поле её внимания. Не как отвергнутый — как попросту отсутствующий, вытесненный чужой новорождённой девочкой, бессонными ночами и хлопотами, не имевшими к нему никакого отношения.

Второй игрок — это не тот, кто существует, чтобы реагировать на вас

Здесь и рождается центральное понятие книги.

Второй игрок — не аудитория. Не зеркало, в которое вы смотрите, чтобы понять, хорошо ли сыграли свою роль. Не персонаж, введённый в сюжет вашей жизни для того, чтобы одобрить, отвергнуть, поддержать или предать.

Второй игрок — тот, у кого есть собственная партия: полностью плотная, полностью настоящая, идущая параллельно вашей. А иногда и вовсе не пересекающаяся с ней — как раз

в те минуты, когда вам кажется, что это пересечение и есть всё происходящее в мире.

Дмитрий видит в команде фигуры, которые либо справляются, либо нуждаются в его контроле. Марина видит в муже человека, чьё молчание — это сообщение, адресованное ей. Матвей видит в Ольге Петровне судью, ожидающего повода вынести приговор.

Во всех трёх случаях — одна и та же незаметная ошибка. Другой воспринимается не как игрок со своей партией, а как функция внутри чужой. Деталь декорации, назначенная реагировать на главного героя, — а не такой же полноценный центр собственной, отдельной истории.

Это устроено не по злому умыслу и не от недостатка ума. Скорее наоборот. Чем важнее для нас человек, тем сильнее соблазн сделать его частью своей внутренней пьесы. Удерживать в голове целую отдельную, недоступную нам жизнь — работа трудная и непрерывная, а свести человека к предсказуемой роли почти всегда проще и спокойнее.

Одинокая игра — не игра

Вообразите игру с одним настоящим участником. Все остальные фигуры на доске подчинены его воле, лишены собственных намерений и лишь исполняют предсказанную партию. У такой игры не может быть ни риска, ни удивления, ни подлинной встречи — только более или менее сложная разновидность управления собственными ожиданиями.

Разделение на «я» и «другой», о котором говорилось в

прошлой главе, существует не для того, чтобы человек в одиночестве совершенствовал свою роль перед воображаемым залом. Оно существует, чтобы за той же доской оказался кто-то, чьи ходы не запрограммированы вашей потребностью в определённом исходе.

Это неудобная, отрезвляющая и, в конечном счёте, освобождающая мысль.

Неудобная — потому что лишает привычной иллюзии: будто, разгадав достаточно тонко чужие мотивы, можно управлять исходом любой встречи, если только приложить достаточно старания.

Отрезвляющая — потому что означает: молчание, отказ, недовольство другого человека почти никогда не являются целиком сообщением о вас. Чаще всего это часть его собственной, отдельной партии. У вас в ней лишь эпизодическая роль — какой бы центральной она ни казалась изнутри.

Освобождающая — потому что снимает с плеч работу, которую вы никогда не были в силах выполнить. Удерживать в равновесии чужую внутреннюю жизнь, полностью вам недоступную, по одной лишь тщательно нарисованной карте.

Где заканчивается моя карта и начинается его территория

Именно здесь встречаются два вопроса, с которых началась эта часть книги.

Карта, о которой шла речь в первой главе, — это то, как я истолковываю происходящее. Роль, о которой шла речь во

второй, — это то, из какой позиции я это истолковываю. Второй игрок — то, ради чего вообще стоит различать карту и территорию, роль и себя. Чтобы за всем этим стал виден ещё один человек, чья территория никогда полностью не совпадёт с моей картой о нём. Просто потому, что территория настоящая, а карта — всегда лишь моя.

Вопрос, который откроет всю дальнейшую книгу, звучит просто. Если рядом со мной — не функция, не аудитория, не персонаж моей истории, а полноценный второй игрок со своей собственной, отдельной партией, — то что мне на самом деле от него нужно? И как об этом попросить, не превращая его в средство для утоления моей тревоги?

Пролог уже дал первый набросок ответа — модель «Мост к другому», пять точек: нужда, слово, просьба, ответ, я. Тогда она прозвучала как обещание. Теперь, в конце этой части, понятно, зачем она нужна: рядом с вами не декорация вашей истории, а кто-то, чья жизнь идёт по собственным, не всегда известным вам законам. И единственный способ по-настоящему встретиться с этим человеком — не разгадать его карту точнее, а спросить, назвать, попросить и выдержать настоящий, не гарантированный ответ.

Дальше книга спускается с этой высоты в самую простую и самую пугающую точку. От признания, что рядом — второй игрок, к вопросу, который многие годами избегают задавать вслух даже себе.

Что мне на самом деле от него нужно?

Практика. Второй игрок в моей истории сегодня

Прежде чем закрыть эту часть книги, полезно остановиться на одном человеке — не абстрактном, а конкретном, о ком сегодня уже возникла готовая история — и спросить себя:

Кого я сегодня воспринимал не как отдельного человека, а как персонажа своей собственной драмы?

Что из его слов или молчания я истолковал как сообщение, адресованное лично мне?

Какая совсем другая, отдельная от меня партия могла в этот момент идти в его жизни?

Готов ли я допустить, что моя карта этого человека почти наверняка неполна — не потому, что я плохо думаю, а потому, что территория ему одному и принадлежит?

Если бы я перестал считать его функцией в своей истории, что бы мне на самом деле хотелось у него спросить?

Матвей ещё вернётся к своему тексту, к своей потребности быть услышанным, к страху, что молчание означает конец. Но теперь в этой истории есть трещина, через которую видно: рядом с ним не было судьи. Была женщина, у которой родилась внучка и которой было не до чужих текстов. Однажды не до чужих текстов будет и самому Матвею — и это не станет приговором никому.

Часть I заканчивается не ответом, а вопросом, который дальше держит на себе всю книгу. Мост к другому начина-

ется с первой из пяти точек — с нужды.

Рядом с вами — второй игрок.

Что вам на самом деле от него нужно?

ЧАСТЬ II. ПРАВО НУЖДАТЬСЯ

Глава 4. Миф о зрелой самостоятельности

В понедельник Марина в порядке — по крайней мере, так она говорит себе, застёгивая куртку в прихожей.

Во вторник — немного устала, но это ничего не значит: у всех бывают такие дни, и глупо делать событие из простой усталости.

В среду она ловит себя на раздражении из-за вещей, которые обычно её не задевают: невытая чашка на столе, слишком долгий ответ мужа на простой вопрос о планах на выходные. Она списывает это на усталость на работе и мысленно обещает себе взять себя в руки.

В четверг раздражение меняет форму. Весь день она откладывает важный звонок клиенту — не может собраться с мыслями, слова разбегаются прежде, чем она успевает их выстроить, — а вечером срывается на дочь из-за раскиданных по коридору вещей — хотя половина этих вещей, если честно, младшего, — резче, чем того заслуживала эта мелочь. Дочь смотрит на неё удивлённо, и сама Марина пугается тона, которым это было сказано: будто говорила не она, а кто-то другой, накопивший куда больше усталости, чем один-единственный трудный день.

В пятницу вечером муж спрашивает, всё ли у неё хоро-

шо, — и она вдруг плачет. Неожиданно для себя самой, из-за пустяка, который никак не заслуживает слёз: забытого в магазине пакета молока. Он растерян. «Что случилось? — говорит он. — Скажи, я же вижу, что-то не так уже несколько дней».

Марина и сама не сразу находит ответ. Только позже, в темноте, перебирая неделю день за днём, она находит слово, всё это время прятавшееся за усталостью, раздражением и слезами о молоке.

Ей нужна была помощь.

Не сочувствие вечером в пятницу — а простая договорённость, произнесённая ещё в понедельник: в среду он заберёт дочь из секции. Потому что в среду у неё важная встреча, к которой нужно готовиться заранее, а не собирать остатки внимания в последнюю минуту, разрываясь между звонком и школьным чатом.

Она не попросила об этом ни разу за всю неделю. Мысль о том, чтобы в понедельник сказать «мне нужна твоя помощь в среду», всякий раз проскальзывала и тут же гасла — будто была не совсем уместна, будто права на неё не было, пока Марина ещё хоть как-то держалась сама.

Нужда никуда не девается — она меняет форму

Если не назвать нужду прямо, она не исчезает. Она перемещается — в раздражительность на вещи, которые сами по себе не заслуживают такой реакции; в усталость, объяснимую чем угодно, кроме своей настоящей причины; в слёзы

из-за пустяка, в котором пустяка на самом деле не было, а была лишь последняя капля поверх целой невидимой недели.

К пятнице Марина несла не один трудный день, а пять дней невысказанной потребности. Каждый добавлял немного веса — именно потому, что ни один не получил имени.

Тело реагировало раньше разума: сжатием в груди при виде чужой чашки, коротким гневом при виде разбросанных вещей. А разум искал объяснение где угодно — только не в той простой фразе, которую легче всего было произнести ещё в понедельник утром.

Это не история о слабости характера. Это механика, устроенная у всех одинаково: нужда, которой не дали слова, всё равно найдёт выход. Просто не тот, который человек выбрал бы сам, — а тот, что первым найдётся в теле, уже переполненном напряжением.

Культ зрелой самодостаточности

Существует образ взрослого человека — устойчивый и на первый взгляд весьма привлекательный. Тот, кто справляется сам. Ничего не просит. Не создаёт другим неудобств своими потребностями. Полагается только на себя — и гордится этим как достижением, а не как вынужденной привычкой.

В этом образе есть доля правды — зрелость действительно предполагает способность выдерживать одиночество, не разваливаться от каждого отказа, не требовать от других решения всех своих внутренних вопросов, не превращать лю-

бую трудность в чужую обязанность.

Но у этого образа есть тихая, редко проговариваемая изнанка: он незаметно превращает саму по себе человеческую нужду — в помощи, во внимании, в разделённой тяжести обычных будней — в нечто постыдное. В признак недостаточной зрелости. В слабость, которую взрослый человек, по идее, должен был давно перерасти, как перерастают детские страхи.

Марина выросла в семье, где нуждаться означало создавать проблему. Мама уставала — тяжело, видимо, без всякого притворства. И нужды детей превращались в то, что следовало убрать подальше, чтобы не подкладывать своё в чужой и без того непростой день. Ребёнок, наблюдающий это годами, не выучивает урок «нужды не существует» — он выучивает куда более тонкий и стойкий урок: «нужды существуют, но называть их вслух — эгоистично». Взрослая Марина унаследовала не отсутствие потребностей, а выработанную с детства привычку не называть их — даже себе, даже наедине с собственными мыслями перед сном.

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.