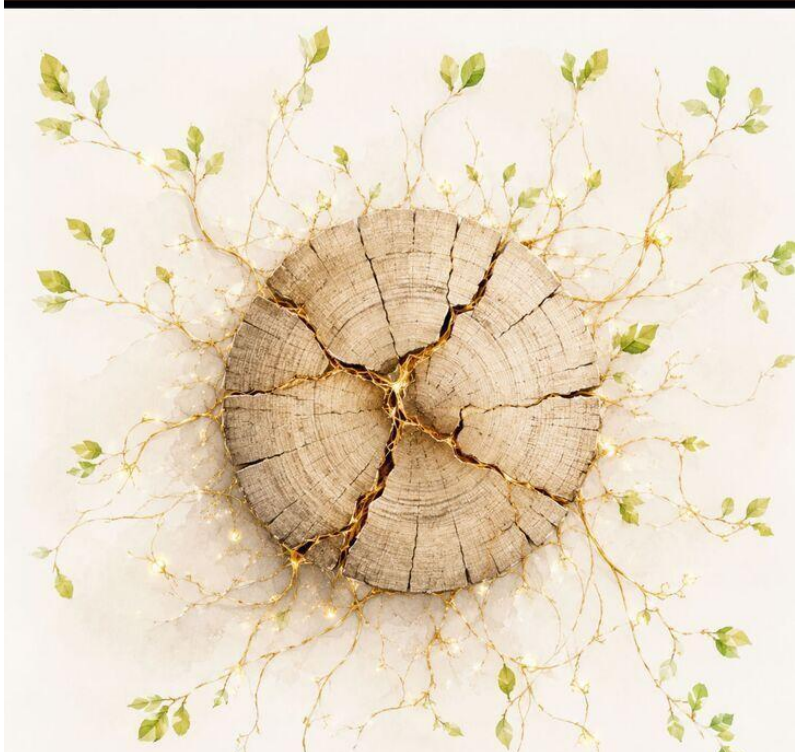


18+

ЕКАТЕРИНА МИРОНОВА

# Страна непрожитых чувств



# Екатерина Миронова

## Страна непрожитых чувств

*<https://litres.ru/74307103>*

*ISBN 9785007088855*

### Аннотация

Эта книга — о том, как травмы XX века живут в нас сегодня. О молчании, которое передаётся из поколения в поколение, и о теле, которое помнит то, о чём мы боимся говорить. О репрессиях, голоде, войне и распаде страны, которые стали фундаментом нашей психики. И о том, как перестать быть заложником чужой боли, начать называть вещи своими именами и вернуть себе право на чувства, радость и покой. Для всех, кто хочет понять себя и свою семью.

# Содержание

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Молчание, которое длится поколениями                            | 5  |
| Глава 2. Что такое коллективная травма и чем<br>она отличается от личной | 11 |
| Глава 3. Непрожитые чувства: почему мы не<br>умеем скорбеть              | 17 |
| Глава 4. Травма как невидимый фундамент<br>национального характера       | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                        | 28 |

# **Страна непрожитых чувств**

**Екатерина Миронова**

© Екатерина Миронова, 2026

ISBN 978-5-0070-8885-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Глава 1. Молчание, которое длится поколениями

В нашей семье ужин всегда был похож на тщательно отрепетированный спектакль. На столе — дышащий паром борщ, в котором ложка стоит намертво, гора пирожков с капустой, соленые огурцы из прошлогодних запасов. Мы сидим за круглым столом под старой люстрой с хрустальными висяюльками, звякаем вилками о тарелки и говорим о том, что у подъезда опять перекладывают плитку, о ценах на гречку, о болезни соседского кота. Но стоит мне поднять глаза от своей тарелки и спросить бабушку Валю, как они пережили ту осень сорок второго в эвакуации, воздух густеет.

Бабушка замирает с надкусанным пирожком в руке, смотрит куда-то сквозь меня, на стену, где висят выцветшие обои в мелкий цветочек. Она медленно опускает руку, промокает губы салфеткой и говорит своим ровным, ничего не выражающим голосом: «Ой, да разве ж я помню? Столько лет прошло, деточка. Память уже не та, дырявая совсем». И тут же переводит тему на то, что варенье в этом году удалось особенно душистое. Дед Николай, до этого молча крошивший хлеб в суп, поднимает свои выцветшие, почти прозрачные глаза. Он никогда не кричал. Он просто произносил одну фразу, которая обрывала любую попытку раскопать про-

шлое глубже, чем на полштыка лопаты: «Нечего там помнить, Валь. Было и было. Живы остались — и слава богу». После этого говорить становилось физически невозможно. Словно невидимая рука сжимала горло. Я чувствовала это с самого детства: за этим стерильным благополучием ужина, за этими гладкими фразами зияла огромная, холодная пустота. Там была война, которую никто не оплакал. Там были репрессии, фамилию автора которых боялись называть вслух даже шепотом. Там была боль, которой не дали имени.

Я выросла с ощущением этой фантомной тяжести. Мне казалось, что я тащу на спине невидимый рюкзак, набитый острыми камнями чужих историй. Долгие годы я думала, что со мной что-то не так. Почему при виде серых заборов или запаха мокрого брезента меня накрывает такая беспричинная, животная тревога? Почему успех вызывает не радость, а липкий, парализующий страх расплаты? Ответы пришли позже, когда я начала читать. Сначала бессистемно, глотая всё подряд, потом — выстраивая карту собственной наследственности. В кабинете психолога я наткнулась на термин «коллективная травма» — сухой, академичный, он никак не вязался с запахом бабушкиных пирожков. Но книги французского психогенеалого Шутценбергер, где она пишет о «синдроме предков», словно сняли с моих ощущений защитную плёнку. Оказывается, незавершённые трауры и семейные тайны передаются через поколения не мистически, а вполне материально — как родовое проклятие, запи-

санное в нервных окончаниях. Это была не теория. Это была точная карта нашей кухни. Моя семья десятилетиями практиковала эту «физику» вслепую: мы передавали по наследству не сервиз и квартиру, а невысказанное горе. То, что дед называл «было и было», для моей нервной системы звучало как неразорвавшийся снаряд, лежащий прямо под фундаментом моего спокойствия. Когда чувства моих предков — их ужас, их гнев, их отчаяние — не нашли выхода, они кристаллизовались в молчание. И это молчание стало плотнее бетона. Оно легло в основание нашего семейного сценария. Исследовательница Татьяна Литвинова в своей работе о послевоенных семьях точно подметила этот механизм: мы возводим вокруг себя непроницаемый кокон, где любая попытка копнуть глубже воспринимается системой как покушение на жизнь. Я узнала себя в этом описании. Ведь если признать, что тогда случилось, придётся признать масштаб потери. Придётся плакать. А плакать было нельзя — слёз не осталось, они замерзли ещё в первую военную зиму. Безопаснее сделать вид, что прошлого не существует. Что бабушка родилась сразу пятидесятилетней, уставшей женщиной, умеющей штопать колготки на лампочке и прятать карточки в чулок.

Это коллективное забвение передаётся не только словами, но и телом. Моя вечно напряжённая шея, привычка спать свернувшись в тугой комок, чтобы занимать как можно меньше места, паническая аллергия на любые закрытые две-

ри — всё это оказалось буквальным слепком страхов бабушки, стоящей в очередях за хлебом, и деда, просыпающегося от каждого стука в дверь. Травма транслируется через интонации, через способ смотреть на мир. Мой отец, например, всю жизнь проработал на износ, словно пытаясь отработать право на существование, которого его лишили обстоятельства рождения сына врагов народа. Он не умел отдыхать. Отдых казался ему предательством тех, кто «там остался». Эта программа включилась во мне автоматически: чувство вины за любое проявление лени, иррациональный стыд за покупную чашку кофе вместо того, чтобы экономить каждую копейку. Мы живём в стране непрожитых чувств, потому что наши родители, бабушки и дедушки сделали единственно возможный тогда выбор — выбрали выжить. Выживание требует заморозки. Чтобы не чувствовать голод, нужно отключить чувствительность рецепторов. Но беда в том, что разморозить их обратно гораздо сложнее. Молчание кажется нам актом милосердия — мы оберегаем детей от страшного. Но на деле мы оставляем их один на один с последствиями этих страхов, лишёнными карты местности. Ребёнок чувствует фоновый ужас, но не знает его источника. Ему говорят: «Всё хорошо», а его тело заходится в истерике. Этот диссонанс ломает базовое доверие к реальности.

Мы молчим, потому что нас этому научили те, кто прошли через настоящий, некнижный ужас, часто теряет дар речи не метафорически, а буквально. Слова кажутся картонны-

ми, фальшивыми, неспособными вместить произошедшее. Легче выстроить стену из повседневности. Пирожки, плитка, кот. За стеной безопасно. Но эта стена не пропускает не только боль, она не пропускает и свет. Живя в доме, построенном на умолчаниях, мы дышим спёртым воздухом старых склепов и удивляемся, почему нам постоянно нечем дышать, почему кружится голова и хочется распахнуть окно в декабрьскую стужу. Мы ищем причины своих депрессий и панических атак в биохимии мозга, в экологии, в тяжёлом характере, упорно игнорируя тот факт, что фундамент нашего внутреннего здания подмочен чужими невыплаканными слезами.

**Простые упражнения,** которые помогут немного приоткрыть эти запертые двери

**1. Инвентаризация пауз.** Возьмите лист бумаги и ручку. Не пытайтесь вспоминать события — вспоминайте тишину. Выпишите пять вопросов о семейной истории, которые вы никогда не решались задать (например: «Куда исчез прадед в тридцать седьмом?», «Почему мы никогда не празднуем девятое мая?»). Напротив каждого вопроса напишите телесную реакцию, которая возникает при мысли о нем: сжалось горло, похолодели пальцы, свело живот. Не анализируйте. Просто зафиксируйте место, где ваше тело отказывается хранить семейную тайну дальше.

**2. Археология быта.** Найдите в доме один предмет, который старше вас минимум на два поколения. Старая сахар-

ница, довоенное платье, ржавый ключ, потерянная фотография без подписей на обороте. Положите его перед собой. Опишите его фактуру, вес, запах максимально подробно, избегая любых оценок («страшный», «бедный»). Чьи руки держали его последним? Представьте этот день. О чем человек думал, пока пользовался им? Попробуйте написать три предложения от лица этого предмета, начав со слов: «Я видел (а), как...»

**3. Разрешение на незнание.** Напишите письмо тому самому предку, чей образ самый туманный — тому, про кого говорят «он был сложным человеком» или «она рано ушла». Начните со слов: «Я не знаю твоей истории, но я чувствую твою усталость в своих плечах. Тебе больше не нужно быть сильным ради меня. Ты можешь рассказать правду, а можешь продолжать молчать. Я перестану долбиться в эту закрытую дверь. Разрешаю тебе твой покой». Сложите письмо и спрячьте. Цель этого действия — снять с мертвых обязанность защищать живых ценой собственного забвения.

## **Глава 2. Что такое коллективная травма и чем она отличается от личной**

Я проснулась от того, что кто-то невидимый сидел на моей груди. Сердце колотилось где-то в горле, по спине тек холодный пот, а руки тряслись так, словно я только что разгрузила вагон угля. В комнате пахло озоном после грозы и старой книжной пылью — запах моего детства, проведённого на антресолях с пыльными подшивками «Роман-газеты». Я села на кровати, включила ночник с треснувшим абажуром и долго смотрела в темноту за окном. На улице не было ни войны, ни бомбёжки, мой телефон лежал беззвучным экраном вверх, ипотека платилась вовремя. Объективных причин для паники не существовало уже лет двадцать. И тем не менее моё тело знало: случилось непоправимое. Оно помнило этот ужас задолго до моего рождения.

На следующий день, сидя в кабинете с книгой Тихамера Бако и Каталин Зана «Трансгенерационная травма и терапия» — я листала её в попытке сбежать от утренней тахикардии, — я наконец нашла слово для этого фантомного ужаса. Личная травма всегда имеет дату начала. Вот здесь меня предали, вот тут я потеряла работу, вот там попала в аварию. У неё есть границы, пусть и размытые временем. Коллектив-

ная же травма границ не имеет. Она похожа на радиоактивное заражение: пропитывает почву, воду, геном. Это когда страх становится частью национальной ДНК, вплетается в узор ковра над кроватью и передаётся через пуповину вместе с материнской кровью. Американский социолог Джеффри Александер в своих работах о культурной идентичности называет это процессом сакрализации боли — когда событие перестаёт быть просто историческим фактом и превращается в священную рану, определяющую, кто мы такие. Мы — народ, переживший блокаду, народ, прошедший лагеря, народ, потерявший империю. Но проблема в том, что пока эта боль остаётся лишь маркером идентичности, бронзовым памятником на площади, она мертва. А как только мы пытаемся вдохнуть в неё жизнь, назвать вещи своими именами, нас накрывает та самая ночная тревога.

Личная травма кричит одним голосом. Коллективная говорит хором миллионов шепотов, сливающихся в один сплошной гул, который мы принимаем за тишину или за фоновую усталость. Моя личная история началась в девяносто восьмом, когда отец принёс домой коробку с сахаром и сказал, что теперь мы выживем. Мне было семь, и я запомнила только сладкие кристаллы на зубах. Но тот животный ужас банкротства, потери почвы под ногами, который испытал тридцатилетний инженер, стоявший в очереди у обменника, прописался в моём гипоталамусе жирным шрифтом. Теперь любая финансовая неопределённость выключа-

ет во мне взрослого человека, превращая его в напуганного ребёнка, готового закапывать банки с тушёнкой в лесу. Как показывают современные нейробиологические исследования, наш мозг феноменально экономен: он не видит разницы между реальной угрозой жизни и рассказом бабушки о ней, услышанным в полудрёме. Если эмоция была слишком велика, чтобы предок мог её переварить, психика консервирует её в виде чистой физиологии. Мой дед никогда не рассказывал, каково это — ждать ареста каждую ночь, прислушиваясь к шагам на лестничной клетке сталинского дома. Он просто научил всю семью спать одетыми и держать узелок с сухарями под кроватью. Бабушка не объясняла, почему при звуках духового оркестра она бледнеет и хватается за сердце. Она просто говорила, что ненавидит парады. Эти инструкции по выживанию прошли мою нервную систему напрямую, минуя сознание. Я не знаю истории их страха, но мои надпочечники знают биохимию их отчаяния.

Мы носим в себе чужие биологические справки о смерти. Моя подруга Катя, успешный юрист с квартирой в центре Москвы, падает в обморок от голода, если не съест кусок хлеба с маслом каждые два часа. Её прабабушку раскулачили и выслали в голую степь зимой; из всей семьи выжила только она одна, потому что прятала за пазухой мёрзлую картофелину. Прабабушка давно лежит в земле, но картофельные страхи проросли в Кате невозможностью выбросить даже засохшую корочку и этим странным гипогликемическим

ритуалом безопасности. Другая знакомая годами лечится от бесплодия, объезжая лучшие клиники Европы, хотя анализы идеальны. Врачи разводят руками. Но стоит открыть семейный альбом, как картинка складывается сама собой: её пра-родители потеряли троих детей в годы Гражданской войны от испанки и голода. Выжившая мать дала себе зарок: больше никого не привязывать к себе любовью, чтобы не сходить с ума от горя. Этот запрет на привязанность, мутировавший за сто лет, превратился в телесную невозможность выносить плод. Тело отказывается создавать новую жизнь, потому что генетическая память всё ещё охраняет женщину от новой потери. Травма сворачивает время в петлю. Событие закончилось в учебниках истории, но оно продолжает репетировать себя в наших бессонницах, мигренях и внезапных приступах агорафобии.

Самое страшное в коллективной травме — её нормализация. Когда болит у всех вокруг, собственная боль кажется признаком здоровья. Мы смотрим друг на друга воспалёнными от недосыпа глазами в утреннем метро и видим не травму, мы видим характер. Суровый. Настоящий. Закалённый. Мы называем национальную апатию мудростью, хроническую тревожность — предусмотрительностью, неспособность радоваться успеху — скромностью. Мы возвели нашу замороженность в культ, назвали его загадочной русской душой и поставили на полку собирать пыль. Нам кажется, что если мы перестанем сжимать челюсти, то рассыплемся

в прах. Что если позволим себе расслабиться, бдительность будет потеряна, и воронка истории затянет нас снова. Поэтому мы предпочитаем жить с фоновой зубной болью размером со страну, делая вид, что так и должно быть.

## **Простые упражнения**

1. **Карта ложной нормы.** Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В левую выпишите пять фраз, которые вы привыкли говорить о себе или своей семье с гордостью, считая это чертой характера (например: «Я никому не доверяю», «У меня должен быть запас денег на чёрный день», «Я должна всё контролировать», «Радость нужно заслужить»). В правой колонке честно напишите, какой исторический ужас прикрывает эта фраза. Чьё лицо смотрит на вас из-за слов «я никому не доверяю»? Лицо раскулаченного прадеда, лишившегося дома? Женщины, чей муж исчез после звонка в дверь?

2. **Сканирование эха.** Вспомните свою самую иррациональную привычку или физическую реакцию, которая не имеет смысла в вашей нынешней благополучной жизни (сжиматься от звука тормозов, копить мыло, бояться открытых окон). Положите руку на ту часть тела, где живёт эта реакция. Сделайте глубокий вдох и скажите вслух, обращаясь к этой части тела: «Это больше не моя война. Моё окно безопасно. Я могу выдохнуть сейчас». Повторяйте это каждый раз, когда ловите себя на автоматизме, разрывая сцепку между прошлым стимулом и настоящим моментом.

**3. Архив фактов против архива чувств.** Найдите одну статью или главу из учебника истории о событии, которое коснулось вашей семьи (коллективизация, репрессии, блокада). Прочитайте сухой факт: цифры, даты, постановления. А затем запишите рядом вопрос: «Что они почувствовали в этот вторник?» Не ищите ответ в книгах. Позвольте телу ответить за них комком в горле или жаром в ладонях. Признание чужой беспомощности — первый шаг к тому, чтобы вернуть себе право на собственную силу.

## Глава 3. Непрожитые чувства: почему мы не умеем скорбеть

Мы хоронили соседа Ивана Петровича. Сухонький, тихий старичок из квартиры напротив, который тридцать лет молча чинил всем на лестничной клетке выключатели и никогда не брал за это денег. Двор был серый, мартовский, с тяжёлыми шапками ноздреватого снега на крышках гробов соседних могил. Падала та самая крупа, которая пробирает до костей даже сквозь самую тёплую шерсть. Священник торопливо махал кадилом, от него пахло ладаном и дешёвым одеколоном. Родственники плакали тихо, интеллигентно, утирая глаза платочками. Когда комья земли застучали по лакированной крышке, я поймала себя на странном, почти кощунственном желании: мне хотелось, чтобы кто-нибудь — жена, сын, хоть кто-то — завыл в голос. Разорвал бы на груди пальто, упал бы лицом в эту грязную жижу и кричал бы о несправедливости, о боли, о том, как пусто стало в подъезде номер три. Но никто не выл. Мы просто стояли, втянув головы в плечи, переминаясь с ноги на ногу, пока рыжая глина не скрыла фамилию. Потом так же буднично пошли в столовую при церкви, ели кутью алюминиевыми ложками, пили кислый компот и говорили о том, что надо менять трубы в подвале.

Мы возвращались домой с моей подругой Мариной, кутаясь в шарфы, и она сказала фразу, которую я буду помнить ещё долго: «Странно, да? Будто ему пенсию недодали, а не жизнь забрали. Словно смерть — это такая бытовая неловкость, о которой неприлично напоминать». В этой сцене — больше правды о нас, чем во всех диссертациях по социологии. Мы живём в стране людей, которые разучились скорбеть. Мы умеем выживать, терпеть, мобилизоваться, строить БАМ в нечеловеческих условиях, поднимать целину, стоять в очередях за синими курами. Но когда приходит настоящая, личная беда, мы теряемся, словно школьники, не выучившие урок. Нам стыдно быть слабыми. Стыдно показывать боль. Как пишет Татьяна Литвинова, анализируя послевоенное поколение, публичный плач в нашей культуре долгое время приравнивался к предательству. Тот, кто плакал, деморализовал окружающих, он мешал общей задаче — выжить любой ценой. Слезы были непозволительной роскошью, истерика — кражей ресурса у тех, кому ещё хуже. Горе требовалось утрамбовать поглубже внутрь, засыпать сверху землёй повседневности и посадить сверху герань для приличия.

Эта неспособность прожить горе — прямое наследие коллективной травмы. Невыплаканные слёзы наших бабушек превратились в гранит под нашими собственными ногами. Посмотрите, как мы реагируем на потерю. Сначала — суета. Организация похорон превращается в логистический квест государственной важности: обзвонить морг, заказать венки,

найти место на кладбище, купить водку. Суэта отлично анестезирует. Пока ты выбираешь обивочную ткань для гроба, тебе некогда чувствовать, что человека больше нет. Потом — еда. Застолье после кладбища, где разговоры старательно обходят чёрную яму посередине комнаты. Мы поминаем усопшего пирожками с капустой и сплетнями про курс доллара, создавая иллюзию, что ткань жизни осталась прежней, плотной, неразорванной. А через сорок дней наступает глухое раздражение. Почему оно всё ещё болит? Почему мир не встал на место? Включается знаменитый механизм «соберись, тряпка», завещанный нам дедами, вернувшимися с фронта без права на ПТСР. Любое затянувшееся переживание клеймится нытьём. Окружающие начинают избегать горющего не со зла, а от ужаса — его открытое горе слишком ярко подсвечивает трещины в их собственных тщательно замазанных фасадах. Оно напоминает им, что броня тоже ржавеет.

Непрожитое чувство никуда не уходит. Психоаналитические исследования трансгенерационных травм описывают этот процесс предельно физиологично: непрожитая скорбь кристаллизуется. Она становится хроническим напряжением в плечах, привычкой спать лицом в подушку, задерживая дыхание, панической атакой в метро без видимых причин. Это то самое ощущение камня на сердце, которое наши кардиологи так любят списывать на вегетососудистую дистонию. Энергия горя, запертая внутри, начинает бродить,

как брага в закупоренной бутылки. Рано или поздно она либо разорвёт сосуд изнутри инфарктом, либо будет выдавлена наружу в виде внезапной агрессии на кассира в супермаркете, в виде саморазрушительного поведения, алкоголизма или той самой фоновой апатии, когда человек вроде бы жив, но давно перестал хотеть чего-либо, кроме как доползти до дивана. Моя собственная мигрень, накрывающая меня строго по выходным, оказалась прямым эхом бабушкиных воскресений. В войну выходных не было — была бесконечная работа. Отдых означал смерть от голода. Моё тело до сих пор наказывает себя головной болью за попытку расслабиться, потому что глубоко внутри живёт убеждение: право на покой нужно сначала выстрадать до кровавых мозолей.

Но есть и другой слой этого национального запрета на чувства. Скорбь требует времени, а время в парадигме вечного выживания — самый дорогой ресурс. Остановиться, чтобы оплакать мёртвых, значило дать слабину, отстать от поезда, увозящего остальных в светлое будущее. Так сформировался наш уникальный культурный код: мы празднуем Девятое мая как день вселенской мощи и танков, салютов и георгиевских лент, но совершенно не умеем держать пространство для матерей, чьи сыновья вернулись в закрытых цинковых гробах из Афганистана или Чечни. Мы боимся чужой уязвимости, потому что она работает как зеркало. Если я позволю себе увидеть твою боль, мне придётся признать существование своей собственной. А моя боль надёжно приколо-

чена ржавыми гвоздями к внутренней стороне рёбер. Легче предложить валерьянку и сменить тему на политику.

Когда мы запрещаем себе скорбеть по ушедшему деду, мы заодно ампутуруем способность радоваться рождению внука. Психика экономна: если закрыт кран слёз горя, неизбежно пересыхает и ручей живой радости. Мы становимся плоскими, двумерными, функциональными. Ходячими инструкциями по эксплуатации самих себя. И только иногда, оставаясь одни в пустой квартире, слушая гул холодильника, мы вдруг ловим беспричинную, оглушающую тоску. Это просятся наружу те самые непрожитые чувства. Они стоят за дверью нашего сознания уже в третьем поколении и всё настойчивее просят их впустить.

## **Простые упражнения**

**1. Ритуал отложенного прощания.** Выберите один объект, связанный с вашей потерей (неважно, умер ли это человек, ушедшая любовь или утраченная возможность), который вы спрятали подальше с глаз долой. Положите его на стол. Поставьте рядом свечу. Дайте себе ровно пятнадцать минут — заведите таймер — на то, чтобы смотреть на этот предмет и ничего не делать. Не анализировать, не искать смыслы, не утешать себя. Просто позволить телу реагировать: дрожать, плакать, злиться или сидеть абсолютно пустым. Таймер снимет вину за потраченное время.

**2. Письмо в бутылке.** Возьмите лист бумаги и напишите письмо тому, кого вы потеряли, или той версии себя, которой

больше нет. Не пытайтесь писать красиво или литературно. Пишите самым корявым, бытовым языком. Расскажите, на что именно вы злитесь, чего вам сейчас дико не хватает, в чём вы виноваты перед ними. Написав, запечатайте конверт. Не сжигайте и не рвите его сразу. Оставьте на подоконнике на сутки, признавая: эти слова существуют, они материальны, они имеют вес.

**3. Аудиация тишины.** Найдите двадцать минут, когда вас гарантированно никто не тронет. Выключите музыку, телевизор, уведомления. Сядьте удобно. Главная задача — выдержать возникающую пустоту. Непрожитое горе всегда прячется прямо за скукой. Скорее всего, на третьей минуте вам захочется вскочить и начать мыть посуду. Досчитайте до ста. Позвольте фоновому шуму бытия стать громче вашего страха перед ним.

## **Глава 4. Травма как невидимый фундамент национального характера**

Я стояла в очереди на почте. Обычное, до боли знакомое каждому из нас действо: вытертый линолеум, запах сургуча и мокрой собачьей шерсти от чьих-то валенок, усталые спины впереди. Передо мной мужчина средних лет, лицо цвета пергамента, спорил с оператором из-за неправильно заполненного бланка наложенного платежа. Он говорил тихо, почти шёпотом, но в этом шёпоте звенела такая стальная, загнанная внутрь пружина, что у меня свело затылок. «Я просто хочу отправить посылку матери, — повторял он в пятый раз. — Почему это должно быть так сложно? Я же ничего не нарушаю». Оператор, тоже уставшая женщина с химической завивкой, отвечала ему казёнными фразами про регламент. И вдруг этот крепкий с виду человек осел на пол, привалившись плечом к стойке. Это не был обморок. Это было внезапное, полное осознание собственного бессилия перед бумажкой формата А4. Очередь молчала. Никто не бросился поднимать его, вызывать скорую или даже возмущаться задержкой. Мы просто замерли, образовав вокруг него идеальный круг отчуждения, и сделали вид, что очень увлечённо изучаем стенд с лотерейными билетами. В этой вяз-

кой, пахнувшей пылью тишине я почувствовала нечто большее, чем неловкость за чужого человека. Я узнала в нём себя. И в молчаливой очереди я увидела всю страну.

То, что мы привыкли называть нашим национальным характером — эта вечная готовность к худшему, эта фоновая тревога, которая шелестит где-то под диафрагмой даже в самый солнечный день, наш стоицизм, похожий на анестезию, — часто оказывается лишь верхушкой айсберга. Фундаментом, на котором возведена вся конструкция нашей психики, служит коллективная травма. Исследования Журавлева, Юревича и Воловиковой в области макропсихологии показывают удивительную вещь: базовые черты, которые мы считаем исконно русскими, формировались как единственно возможный ответ на невыносимый ужас. Как пишет Николай Эппле в книге «Неудобное прошлое», когда государство становится непредсказуемым источником угрозы, единственным способом сохранить рассудок становится попытка слиться с ландшафтом, стать невидимым.

Посмотрите на наши главные добродетели.

**Выживаемость.** Умение жить в любых условиях, варить кашу из топора, зимовать в землянках. Любой западный коуч продаёт это как навык антихрупкости, суперспособность. Но если копнуть глубже, наша выживаемость — это застывшее тело боксёра, пропустившего удар. Мышцы окаменели от спазма. Мы не живём, мы обороняемся от жизни. Моя бабушка хранила в диване мешочек с сухарями вплоть до нуле-

вых, когда хлеб можно было купить на каждом углу. Она не была выживальщицей из модных блогов. Её нервная система просто отказывалась верить, что завтра еда будет снова. Этот страх пустых полок транслировался мне через то, как она резала батон — тонкими, почти прозрачными ломтиками, чтобы растянуть удовольствие, хотя в доме были деньги на десять таких батонов.

**Доверие только ближнему кругу.** Знаменитый русский индивидуализм и недоверие к институтам власти, полиции, соседям по лестничной клетке. Мы строим трёхметровые заборы в дачных посёлках не потому, что нам есть что скрывать, а потому что генетическая память прекрасно помнит: любой контакт с системой может закончиться воронком под утро. Тотальный контроль государства в двадцатом веке научил нас гениальной мимикрии. Чтобы тебя не тронули, нужно стать невидимым. Не высовываться. Быть как все. Любая инициатива снизу десятилетиями каралась либо штрафом, либо ссылкой. Так сформировалась наша глубинная аллергия на публичный успех и яркую одежду. Мой дедушка, талантливый инженер, намеренно отказывался от должности начальника цеха, предпочитая оставаться рядовым чертежником. На семейных советах он объяснял это скромностью, но я понимаю сейчас: начальник — это тот, чья фамилия написана на двери. Его легче найти. Легче спросить. Эта стратегия избегания опасности стала частью нашего культурного кода, превратившись в пословицу про синицу в руках.

**Апатия как форма защиты.** То, что психиатры иногда диагностируют как алекситимию — неспособность называть и проживать чувства, — для нас является нормой социального взаимодействия. Если ты не чувствуешь (или делаешь вид, что не чувствуешь), тебя сложнее сломать. Боль требует ресурса, а ресурс в системе вечного дефицита всегда принадлежал государству, а не человеку. Зачем тратить силы на гнев, если нельзя пойти и свергнуть тирана? Зачем плакать о потере дома, если новый тебе всё равно не дадут? Проще выключить рубильник эмоций и перейти в режим энергосбережения. Именно поэтому нас так искренне изумляет чужой бурный восторг или открытая скорбь в публичном пространстве. Нам кажется это фальшивым, театральным. Мы забыли, как выглядит живое человеческое горе без оглядки на партком. Оно пугает нас своей интенсивностью, напоминая о том, от чего мы так долго прятались за маской равнодушия.

Но самое коварное проявление этой травмы — наше отношение к правилам. С одной стороны, мы панически боимся любого официального документа, трепещем перед человеком в форме. С другой — мы виртуозно умеем эти правила обходить, обманывать систему, договариваться «по-человечески». Это шизофреническое расщепление родом из эпохи репрессий, когда закон был инструментом уничтожения случайных людей. Закон стал восприниматься не как договор между гражданином и государством, а как капкан, замаскированный под ковравую дорожку. Поэтому мы соблю-

даем его формально, скрежеща зубами, а настоящую жизнь выносим в серую зону, где действуют понятийные договорённости. Травма научила нас тому, что прямая дорога ведёт в тупик, и единственный способ дойти до цели — двигаться зигзагами.

Этот невидимый фундамент диктует нам выбор профессии, партнёров и даже болезней. Мы выбираем стабильную работу с гарантированным окладом, даже если ненавидим её всей душой, потому что голос прабабушки, спасшейся от голода благодаря пайке заводского рабочего, звучит громче наших собственных желаний творить. Мы вступаем в созависимые отношения, где любовь равна служению и спасению, потому что именно так функционировали семьи в годы войн: выжить можно было только сцепив зубы и вытянув на себе всех остальных. Наш национальный характер — это не данность свыше. Это сложный, многослойный протез, который когда-то помог народу не исчезнуть с лица земли, но который теперь отчаянно мешает ходить ровно, заставляя хромать при каждом шаге в благополучное будущее.

# 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.