

ВНУТРЕННИЙ ЭКЗАМЕН



Как перестать доказывать
родителям, что вы правильно
живёте

МАРИЯ КРУТОВА

18+

Мария Крутова

ВНУТРЕННИЙ ЭКЗАМЕН

<https://litres.ru/74457244>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вам давно не нужно разрешение родителей. Почему же перед важным решением в голове всё ещё звучит: «А что скажет мама?»

«Внутренний экзамен» — книга о том, как родительское одобрение незаметно становится мерилom правильности нашей жизни. Как слышать близких, не отдавая им последнее слово? Как выдерживать их несогласие, не оправдываться и не бунтовать назло? И как наконец выбирать самому — даже если мама окажется права.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. Мне тридцать семь. Можно я соглашусь?	10
Глава 2. Комиссия уже внутри	17
Глава 3. Хороший ребёнок вырос	25
Глава 4. Назло — тоже форма согласования	34
Глава 5. А если мама права?	45
Глава 6. Автономия — не расстояние до мамы	55
Глава 7. Когда любовь ощущается как оценка	65
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Мария Крутова

ВНУТРЕННИЙ ЭКЗАМЕН

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вам тридцать пять. Или сорок два. Или двадцать девять — возраст, в общем-то, уже такой, когда разрешение на жизнь официально можно ни у кого не спрашивать.

Вы сами зарабатываете деньги, платите счета, выбираете врачей, покупаете билеты, решаете, с кем жить, куда ехать и стоит ли заводить собаку, которая потом почему-то спит поперёк всей кровати, хотя в семейном договоре такого пункта точно не было.

И вот однажды вы принимаете какое-нибудь вполне взрослое решение.

Сменить работу.

Переехать.

Не ехать в воскресенье на дачу.

Развестись.

Наоборот, выйти замуж за человека, которого семья считает «немного странным».

Потратить деньги не так, как советовал отец.

Не приехать на Новый год.

И вдруг, ещё до того, как решение успело толком стать

вашим, в голове возникает мысль:

«А что я скажу маме?»

Иногда вместо мамы там папа. Иногда оба. Иногда родителей уже много лет нет рядом, а объяснение им всё равно почему-то готовится — подробное, убедительное, с цифрами, аргументами и приложением на четырёх листах.

И это довольно странное открытие.

Потому что мы привыкли представлять взрослость как состояние, которое однажды наступает окончательно. Вот детство, вот юность, а дальше человек получает паспорт, зарплатную карту, ипотеку — и вместе с ними, видимо, внутреннюю независимость.

Но ипотеку действительно выдают. А внутреннюю независимость почему-то нет.

Приходится разбираться самим.

Эта книга не о том, как перестать слушать родителей. И уж точно не о том, как наконец объяснить маме всё, что вы думаете о её советах с 1998 года.

Родители бывают правы.

Иногда даже в тот самый момент, когда ужасно хочется, чтобы они ошибались.

Они могут заметить риск, который мы пропустили. Могут лучше разбираться в деньгах, ремонте, людях или зимней резине. Они могут переживать за нас не потому, что мечтают управлять нашей жизнью, а потому, что любят, боятся, помнят собственные ошибки и временами не очень хорошо

умеют отделять одно от другого.

Да и мы сами не обязаны превращаться в людей, которые на любое родительское «я бы на твоём месте...» немедленно делают наоборот. В конце концов, если мама советует взять зонт, а за окном ливень, промокнуть до носков исключительно во имя психологической сепарации — довольно дорогой способ доказать зрелость.

Проблема начинается в другом месте.

Там, где мнение близкого человека незаметно превращается во внутреннее разрешение.

Где недостаточно решить — нужно ещё суметь объяснить.

Где чужое разочарование ощущается почти как доказательство собственной ошибки.

Где после простого «нет» мы несколько часов составляем мысленную защитительную речь.

Где успех хочется принести родителям как зачётку: вот, смотрите, я всё-таки не испортил себе жизнь.

А иногда происходит вещь ещё интереснее: родителей рядом вообще нет. Они давно не спрашивают, не дают, не советуют. Возможно, они даже сказали бы: «Да делай что хочешь, господи».

Но комиссия продолжает заседать.

И вот с ней нам и предстоит познакомиться.

Не для того, чтобы выгнать её из головы. Человек вообще устроен не настолько аккуратно, чтобы можно было удалить из себя голоса людей, рядом с которыми он рос, оста-

вить только собственный и торжественно объявить внутренний суверенитет.

Мы состоим из отношений гораздо больше, чем иногда хочется признать.

Из семейных фраз. Из привычек. Из того, что у нас считалось приличным и неприличным, надёжным и безрассудным, успешным и стыдным. Из родительских страхов, надежд, способов заботиться. Из воскресных обедов, разговоров о деньгах, школьных пятёрок и случайных реплик, которые взрослый человек произнёс двадцать лет назад и давно забыл, а ребёнок почему-то унёс с собой.

Не всё это нужно выбрасывать.

Многое стоит оставить.

Но сначала хорошо бы увидеть, что именно мы оставляем — и кто принимает это решение.

Пожалуй, это и есть главное обещание этой книги.

Не научить вас всегда выбирать себя — фраза красивая, но жизнь обычно устроена сложнее. Иногда мы выбираем близких. Иногда обязанности. Иногда компромисс. Иногда откладываем собственные планы, потому что отец заболел, ребёнку нужна помощь или семья действительно зависит от нас. А иногда возможностей для свободного манёвра мало: мешают деньги, жильё, безопасность, реальные обязательства.

Авторство собственной жизни не означает, что никаких ограничений больше нет.

Оно начинается с другого: я вижу, что происходит со мной в момент выбора.

Я могу услышать совет и согласиться.

Могу услышать и не согласиться.

Могу огорчить близкого человека и не броситься немедленно чинить его настроение.

Могу почувствовать вину и разобраться, действительно ли я кого-то подвёл или просто нарушил старое семейное ожидание.

Могу попросить помощи и не считать, что вместе с помощью отдал право решать.

Могу ошибиться.

И — пожалуй, самое трудное — могу однажды обнаружить, что мама была права, не превращаясь от этого обратно в ребёнка.

В этой книге не будет финального экзамена на взрослость.

Потому что сама идея такого экзамена подозрительно напоминает ту проблему, от которой мы пытаемся отойти.

Никто не выдаст справку о том, что вы достаточно сепарировались. Не существует правильного количества звонков родителям в неделю, километров между вашими квартирами или отказов на одно семейное воскресенье. Можно жить в другой стране и по-прежнему мысленно просить разрешения. А можно жить этажом выше родителей, каждый день пить с ними чай и довольно хорошо понимать, где заканчивается их мнение и начинается ваше решение.

Поэтому нам предстоит не отдаляться.

Нам предстоит различать.

Где любовь, а где страх потерять одобрение. Где совет, а где требование. Где настоящая обязанность, а где привычное «так положено». Где собственное желание, а где попытка на-
конец что-то доказать.

И постепенно вопрос «Что они скажут?» перестанет быть главным.

Не исчезнет — вряд ли.

Мама ещё много чего скажет.

Папа тоже.

Семья вообще редко страдает недостатком комментариев.

Но однажды рядом с их голосами появится ещё один. Не самый громкий, не всегда уверенный и совершенно не гарантированно правый.

Ваш.

И после всех советов, сомнений, аргументов и чужих ожиданий именно ему предстоит ответить на простой взрослый вопрос:

«А как хочу поступить я — зная, что жить с последствиями этого решения тоже мне?»

Вот с этого места и начинается наша книга.

ЧАСТЬ I. ЭКЗАМЕН, КОТОРОГО НИКТО НЕ НАЗНАЧАЛ

Глава 1. Мне тридцать семь. Можно я соглашусь?

Письмо пришло в половине шестого, когда Аня уже собиралась закрывать ноутбук. Она прочитала его один раз, потом второй — медленнее, хотя содержание от этого, конечно, не изменилось. Компания подтверждала предложение. Зарплата была ровно той, о которой они говорили на последнем собеседовании, должность — тоже. Внизу стояла вежливая фраза: «Будем рады видеть вас в нашей команде. Если предложение вам подходит, подтвердите, пожалуйста, до пятницы». Аня откинулась на спинку стула и зачем-то посмотрела на часы. Был вторник. До пятницы оставалось столько времени, что можно было принять решение, передумать, снова принять и ещё денёк пожить с ощущением, что впереди целая жизнь. Хотя решать, если уж совсем честно, было почти нечего.

Эту работу она хотела. Не отчаянно, не в том прекрасном состоянии, когда кажется, будто новая должность сейчас откроет дверь в другую реальность, где по утрам легко встаётся, начальники разговаривают исключительно уважительно, а люди почему-то перестают уставать к четвергу. Аня в такие чудеса давно не верила. Просто работа была интереснее нынешней, денег предлагали больше, команда ей понравилась.

И ещё нужно было переехать в Петербург. Вот это слово она пока старалась произносить про себя без лишнего восторга.

Она открыла объявление с квартирой, которое сохранила утром. Двушка на Петроградской стороне была ей дороговата, зато кухня там выглядела как кухня, а не как место, где холодильник и человек вынуждены по очереди втягивать живот. Аня ещё раз посмотрела фотографии, закрыла вкладку, открыла калькулятор. Всё это она уже считала вчера. И позавчера тоже. Получалось. Страшновато, но получалось.

Она встала, поставила чайник и, пока тот шумел, снова вернулась к письму. Можно было ответить прямо сейчас. Написать два предложения, нажать кнопку — и всё. Дальше начались бы уже нормальные, понятные хлопоты: документы, коробки, перевозка вещей, кому отдать цветы, которые она почему-то продолжала покупать, хотя половина из них не переживала знакомства с её подоконником. Аня взяла телефон. Маме она позвонила почти не задумываясь.

— Привет. Не отвлекаю?

— Картошку чищу. Говори.

На заднем плане работал телевизор. Судя по голосам, кто-то там опять выяснял отношения; мама любила такие сериалы и всегда утверждала, что совершенно их не смотрит.

— Мне работу предложили.

— Ту самую?

— Угу.

— И что предлагают?

Аня рассказала про деньги, обязанности, страховку, испытательный срок. Всё самое безопасное выложила сначала, а переезд почему-то оставила напоследок.

— Только офис у них в Петербурге.

В трубке ненадолго стало тихо.

— В смысле в Петербурге?

— В обычном. Который Санкт.

— Я поняла, какой Петербург. Ты переезжать, что ли, собралась?

И тут Аня почувствовала знакомое желание немедленно добавить к своему решению пояснительную записку. Она рассказала, что билеты сейчас недорогие. Что работать можно два дня из дома. Что квартиру она, конечно, сначала снимет. Что нынешнюю продавать никто не собирается — хотя вопрос о продаже вообще пока не возникал. Мама слушала.

— Ань, ты чего мне всё это доказываешь? Я просто спросила.

— Я не доказываю.

— Ну хорошо.

И именно это мамино «ну хорошо» почему-то раздражало сильнее, чем если бы она начала спорить.

— А ты как думаешь?

Вопрос прозвучал совершенно естественно. Настолько естественно, что Аня не сразу заметила в нём ничего странного. Мама снова замолчала. Было слышно, как нож проходит по картофельной кожуре.

— Не знаю, Ань. У тебя здесь всё устроено. Квартира своя, работа нормальная. Я бы, наверное, не дёргалась. Но тебе решать, конечно.

Последние три слова должны были всё исправить, но не исправили.

— Работа нормальная — это не значит, что я должна на ней до пенсии сидеть.

— Я сказала, что должна?

— Нет.

— Тогда с кем ты сейчас споришь?

Аня открыла рот и закрыла. Вопрос был неприятно хороший.

— Ни с кем я не спорю.

— Ну и славно. Ты взрослая женщина, сама разберёшься. Я тебе что, запрещаю?

Через несколько минут они уже обсуждали другое. У папы опять барахлил телефон, тётя Лариса собиралась делать ремонт, а мама обнаружила, что картошки начистила «как на роту», хотя собиралась сварить суп на двоих. Попрошались совершенно нормально. Аня положила телефон рядом с ноутбуком и какое-то время сидела молча. Потом открыла письмо.

«Добрый день! Большое спасибо за предложение...»

Дальше пальцы остановились. Ещё полчаса назад ей казалось, что она готова согласиться. Теперь в голове почему-то стало тесно от аргументов, большинство из которых

она уже обдумывала раньше. А если там не понравится? Если не пройдёт испытательный срок? Если квартира окажется ужасной? Если через три месяца она вернётся обратно? Последняя картинка возникла особенно отчётливо: она открывает дверь своей квартиры, заносит чемодан, а потом приходится звонить маме и говорить, что Петербург закончился раньше, чем предполагалось. Аня даже заранее услышала возможное: «Ну ничего. Зато попробовала». Мама, скорее всего, сказала бы именно так. Но где-то рядом существовала другая версия: «Я же говорила».

Причём эта мама была уже не совсем настоящей. Настоящая сидела сейчас у себя дома, варила суп и, возможно, вообще переключилась на проблемы тёти Ларисы. Зато та, в Аниной голове, времени даром не теряла. Аня закрыла письмо и открыла заметки. Сверху написала: «Петербург». Ниже: «За». Потом: «Против». Получилось скучно. В «за» стояли деньги, работа, новый опыт, сам город. В «против» — переезд, расходы, риск, расстояние. Ничего нового. Всё это она знала ещё до звонка. Аня походила по кухне, вернулась и зачем-то добавила третью строчку: «Если не получится». Под ней почти сразу написала: «Что сказать маме». Вот теперь она остановилась. Перечитала. Сначала ей стало смешно. Потом уже не очень.

Ей было тридцать семь лет. Квартиру, в которой она сейчас сидела, она купила сама. Работу нашла сама. Ипотеку выплатила сама — последние два года этого факта хватало,

чтобы время от времени чувствовать себя человеком, победившим взрослую жизнь хотя бы по очкам. Она могла уехать в Петербург, могла остаться, могла через полгода признать, что ошиблась, и вернуться. Но среди рисков переезда почему-то обнаружился ещё один, которого не было ни в одном калькуляторе: оказаться неправой на глазах у мамы. Аня удалила строчку. Посидела немного и нажала «отменить удаление». Пусть остаётся.

На следующий день она всё ещё не отправила ответ. И в этом, пожалуй, не было ничего страшного. Хорошие решения не портятся от лишней ночи, а родители иногда действительно видят то, что мы в своём энтузиазме предпочитаем не замечать. Утром Аня сварила кофе, открыла ноутбук и снова прочитала предложение. Она попробовала представить, что вчерашний разговор закончился иначе. «Петербург? Конечно соглашайся. Отличная возможность». Что бы она сделала тогда? Ответ пришёл слишком быстро. Уже вчера вечером написала бы компании. Аня отодвинула кружку.

За окном начинался обычный серый день. Во дворе мужчина пытался запихнуть картонную коробку в переполненный контейнер, коробка сопротивлялась, мужчина нервничал — мир, в общем, продолжал заниматься своими делами и совершенно не интересовался её судьбоносным выбором. Аня снова посмотрела на письмо. Она ещё не знала, поедет ли. Зато впервые заметила одну вещь, которую раньше принимала за обычную осторожность: ей мало было самой счи-

тать решение разумным. Хотелось, чтобы кто-нибудь очень важный посмотрел на него со стороны и сказал: да, можно. Ты ничего не испортишь. Если испортишь — мы всё равно не будем думать, что ты дура. Странное желание для человека, которому давно не требовалось ничьё разрешение. И очень знакомое.

В детстве всё было проще. Показываешь дневник — получаешь реакцию. Приносишь домой решение — узнаёшь, хорошее оно или плохое. Со временем дневники исчезают, решения становятся дороже, а родители всё чаще говорят: «Тебе виднее, ты взрослая». Только иногда внутри нас словно забывают сообщить, что экзамен отменили. Аня поставила курсор в поле ответа и некоторое время смотрела, как он мигает. Потом вместо вопроса «что скажет мама, если я ошибусь?» попробовала задать другой:

«А что выбрала бы я, если бы мне не пришлось никому объяснять свой выбор?»

Ответ всё ещё не был простым. Но это был уже совсем другой вопрос.

Глава 2. Комиссия уже внутри

У Ильи была рубашка, которую отец никогда не видел. Это обстоятельство совершенно не мешало отцу её не одобрять. Рубашка была обычная, льняная, тёмно-зелёная. Илья купил её перед отпуском, потому что жена сказала: «Возьми, тебе идёт», — а продавец добавил что-то про цвет глаз. На цвет глаз Илья не повёлся — сорок два года прожил и примерно представлял, какого они цвета, — но рубашку всё-таки взял. Дома надел ещё раз, покрутился перед зеркалом. Хорошая. И тут откуда-то совершенно отчётливо пришло: «Ты чего вырядился?»

Даже интонация была папина. Илья расстегнул верхнюю пуговицу, потом застегнул обратно. Посмотрел на рукава. Вроде нормальные рукава. Не золотые, не с перьями. Но настроение уже слегка испортилось. Отец жил в другом городе. Они виделись два-три раза в год, разговаривали по воскресеньям, отношения у них были вполне приличные. Без громких семейных драм, многолетних молчаний и сцен с хлопанием дверями. Папа спрашивал про работу, жаловался на давление в системе отопления на даче, рассказывал, сколько теперь стоит нормальная колбаса. Илья слушал, иногда давал советы по телефону, которые отец всё равно не выполнял. Одежду сына они не обсуждали лет двадцать.

Последний раз, кажется, это случилось ещё в институте,

когда Илья купил себе длинное пальто. Отец посмотрел и сказал:

— Ты в нём как артист.

В их семье «как артист» не было комплиментом. Артисты существовали где-то в телевизоре, носили шарфы не по погоде и в целом занимались чем-то ненадёжным. Илья тогда пальто всё равно носил. Более того, любил его. Потом оно протёрлось на локтях и отправилось на дачу, где несколько лет служило одеждой для походов за дровами. История закончилась. По крайней мере, Илья был уверен, что закончилась. Зелёную рубашку он в отпуск всё-таки взял, но в чемодан положил ещё две привычные — голубую и серую. На всякий случай.

Такие вещи трудно заметить именно потому, что в них нет ничего выдающегося. Никто не стоит над нами с указкой. Телефон не звонит в тот момент, когда мы выбираем рубашку, работу или место для отпуска. Мама не появляется из-за плеча у банковского приложения, когда мы переводим деньги за новый диван. Часто родители вообще заняты своей жизнью. Но однажды обнаруживается, что для семейного совета уже не требуется кворум. Все необходимые участники давно находятся внутри.

У моей знакомой Оли мама умерла восемь лет назад. Оля рассказывала о ней тепло, без попытки превратить прошлое в идеально отполированный семейный портрет. Они были близки, иногда ругались, мама могла быть резкой, Оля —

тоже. В общем, обычная любовь двух людей, которые знают друг друга слишком давно, чтобы всё время быть друг с другом деликатными. Однажды Оля выбирала диван. Диван был жёлтый. Не ядовито-жёлтый и не тот оттенок, который заставляет подозревать хозяина квартиры в тяжёлом увлечении современным искусством. Спокойный горчичный цвет. Оле он понравился сразу. Она села, встала, снова села. Проверила механизм. Спросила про ткань. Сделала фотографию. А потом сказала продавцу:

— Я подумаю.

Вышла из магазина и уже на улице поняла, почему. Мама терпеть не могла цветную мебель. «Диван покупают не на один год. Через два месяца надоест». Оля даже засмеялась, когда рассказывала мне это.

— Представляешь? Мама восемь лет нет. А диван она мне до сих пор не разрешает.

Конечно, если смотреть строго, ничего мама ей не запрещала. Не было ни разговора, ни давления, ни угрозы обидеться. Было старое знание о том, что мама сочла бы разумным, практичным, приличным, красивым. Такие знания накапливаются годами. Мы довольно рано узнаём, что папа считает настоящей работой, а что «баловством». Что мама думает о людях, которые берут кредиты. Какие мужчины в семье считаются надёжными, какие женщины — легкомысленными, сколько денег «нормально» тратить на отпуск и в каком возрасте уже несолидно менять профессию.

Не обязательно, чтобы нам читали по этому поводу лекции. Иногда хватает нескольких реплик, выражения лица, семейной шутки, истории про дальнего родственника, который «тоже когда-то решил заняться бизнесом — видели, чем кончилось». Ребёнку вообще приходится многое узнавать таким способом. Он приходит в семью без инструкции и постепенно осваивает местную систему координат: что здесь смешно, что стыдно, чем гордятся, чего боятся, о чём лучше не рассказывать за ужином. Проблема начинается не в тот момент, когда у человека есть эта система координат. Было бы странно вырасти среди людей и совершенно от них не зависеть.

Интереснее другое: что происходит спустя двадцать или тридцать лет, когда семейное мнение уже не просто звучит рядом, а начинает восприниматься как часть собственного решения. Иногда отличить одно от другого совсем не просто. «Мне не нужна эта дорогая машина». Хорошо. Не нужна — или в вашей семье людей, покупающих дорогие машины, всегда считали выпендрёжниками? «Я не хочу уходить с нормальной работы неизвестно куда». Возможно, действительно не хотите. А возможно, слово «нормальная» досталось вам в наследство вместе с представлением о том, что зарплата пятого числа важнее интереса к тому, чем вы занимаетесь. «Мне самой нравится принимать гостей на все праздники». Прекрасно. А если однажды не захочется — насколько легко будет сказать об этом вслух?

Здесь очень хочется достать большой психологический фонарь, посветить внутрь и наконец выяснить: вот это моё, а вот это мамино, это папино, это бабушка положила, убедите, пожалуйста. В жизни так не получается. Мы не собраны из аккуратных отдельных деталей с бирками владельцев. То, что когда-то пришло от родителей, вполне могло стать нашим собственным. Человек может искренне любить ту же профессию, которую ему советовал отец. Может считать разумной мамину осторожность с деньгами. Может печь на Новый год тот самый пирог не потому, что «не сепарировался», а потому что пирог действительно вкусный и вообще кто-то же должен съесть три банки варенья, накопившиеся с августа. Совпадение ещё ничего не доказывает. Как и несовпадение.

Поэтому вопрос «это точно моё желание?» иногда заводит в тупик. Слишком уж заманчиво представить, будто где-то под слоями воспитания, культуры, чужих советов и собственного опыта спрятано идеально чистое желание — заводская комплектация личности, не тронутая никем. Вряд ли мы найдём себя в такой стерильной упаковке. Зато можно наблюдать за другим. Что происходит, когда ваше решение не совпадает с тем, которое одобрил бы близкий человек? Возникает обычное сомнение — или необходимость срочно собрать доказательства? Хочется ещё подумать — или добиться разрешения? Вы пересматриваете аргументы — или уже репетируете будущую защитную речь? И самое любо-

пытное: присутствует ли вообще тот человек, перед которым вы сейчас оправдываетесь?

Илья зелёную рубашку всё-таки надел. Они с женой пошли вечером в ресторан, потом долго гуляли по набережной. Никто не показал на него пальцем. Ни один прохожий не подошёл сообщить, что в сорок два пора одеваться посерьёзнее. Жена сказала, что он отлично выглядит, и на этом история могла бы закончиться. Но когда она достала телефон, чтобы сфотографировать его у воды, Илья неожиданно сказал:

— Только отцу не отправляй.

Жена опустила телефон.

— Почему?

Илья хотел ответить: «Да ну его». Потом подумал.

— Не знаю.

И это «не знаю» оказалось честнее. Отец вполне мог посмотреть фотографию и сказать: «Хорошо отдохнуть». Мог вообще не заметить рубашку. Мог спросить, тепло ли там вечером. Настоящий отец за двадцать лет тоже изменился — постарел, стал мягче в одних вещах, упрямее в других, научился ставить смайлик с большим пальцем и теперь вставлял его примерно в половину сообщений, независимо от содержания. А тот отец, которого Илья только что не хотел видеть среди получателей фотографии, словно остался где-то в прошлом — рядом с длинным пальто и словом «артист». Мы часто продолжаем спорить именно с такими версиями

близких.

Не обязательно потому, что с нами произошло что-то ужасное. Просто человеческая память экономна. Несколько особенно важных реакций способны задержаться надолго, а дальше мы уже сами достраиваем прогноз: это папе не понравится, мама расстроится, родители не поймут. Иногда прогноз оказывается точным. Иногда родители действительно продолжают давить, критиковать, требовать отчёта, напоминать о помощи или превращать несогласие в семейную чрезвычайную ситуацию. Это реальность, и дальше нам ещё придётся отдельно говорить о ней — в том числе о случаях, когда цена несогласия совсем не символическая. Но бывает и по-другому. Родители постепенно отпускают, а мы не сразу замечаем, что держаться теперь приходится уже не за их руку.

Через неделю после отпуска Илья всё-таки отправил отцу несколько фотографий. На одной был в зелёной рубашке. Ответ пришёл минут через десять.

«Красиво там. Вы загорели.»

Илья показал жене.

— Всё?

— Всё.

Он почему-то почувствовал лёгкое разочарование, хотя сам не смог бы объяснить, какого продолжения ждал. Шутки? Замечания? Возможности наконец ответить: «Пап, мне сорок два, я сам разберусь, что носить»? Речь, видимо, бы-

ла подготовлена заранее. А выступление отменили. В этом и есть одна из неприятных особенностей внутренней комиссии: она умеет работать без присутствия тех, чьими голосами разговаривает. И прежде чем пытаться её разогнать, полезно хотя бы однажды заметить, кто именно там сидит — и сколько лет этим людям в нашей голове.

Глава 3. Хороший ребёнок вырос

Когда Лена опаздывала, ей хотелось сообщить об этом заранее всем. Не только человеку, который её ждал. Это было бы понятно. Нет, ей хотелось, чтобы мир в целом получил официальное уведомление: Лена не безответственная, просто автобус застрял, потом перекрыли улицу, а выйти раньше она сегодня не могла, потому что курьер привёз заказ не в обещанный промежуток с десяти до двенадцати, а в двенадцать двадцать. Если бы существовала справка о невиновности в пятнадцатиминутном опоздании, Лена, вероятно, носила бы её в паспорте. В тот четверг она ехала на встречу с подругами и уже из автобуса написала: «Девочки, я минут на десять позже, простите. Тут всё стоит намертво». Через две минуты добавила фотографию пробки. Катя ответила:

«Да расслабься, мы ещё меню не открыли». Лена поставила сердечко. Потом зачем-то написала: «Я правда вышла заранее». На этом можно было бы остановиться, но мозг уже вошёл в рабочий режим и начал собирать доказательства добросовестности. Лена посмотрела на часы, прикинула, во сколько вышла из дома, вспомнила курьера, мысленно восстановила маршрут автобуса. Потом поймала себя на этом и убрала телефон.

— Господи, — сказала она тихо.

Женщина рядом чуть отодвинулась. В кафе никто, разу-

меется, не потребовал объяснений. Катя махнула рукой из-за стола:

— О, наша виноватая пришла.

— Я не виноватая.

— У тебя лицо виноватое.

— У меня лицо человека, который сорок минут ехал три километра.

— Нет. Это твоё специальное лицо «простите, что существую».

Лена показала ей язык, сняла пальто и села. Шутка была старая. Подруги знали друг друга со студенчества и за эти годы успели распределить роли примерно так же естественно, как в старом доме распределяются любимые места за столом. Катя могла за десять минут до встречи написать: «Не приеду, лежу», — и никто не выяснял, чем именно она лежит и насколько уважительна причина. Света всегда заказывала еду первой. Лена помнила дни рождения, покупала подарки от всех и обычно спрашивала официанта, можно ли разделить счёт, ещё до того, как кто-нибудь успевал об этом подумать.

— Ты в детстве отличницей была? — спросила новая знакомая Светы, с которой Лена виделась второй раз.

Все почему-то засмеялись.

— А что, настолько заметно?

— Есть немного.

— Конечно, была, — сказала Катя. — У неё синдром отличницы в терминальной стадии.

— Спасибо, доктор.

— Обращайтесь.

Лена улыбнулась вместе со всеми. Выражение ей было знакомо. В интернете таких названий вообще оказалось удивительно много: синдром отличницы, хорошей девочки, удобного ребёнка, вечной пятёрки. Стоило открыть социальные сети после тяжёлого рабочего дня, и через десять минут можно было обнаружить у себя целый консилиум состояний, о существовании которых утром ещё не подозревал. Особенно Лене нравилось, насколько быстро всё становилось понятным. Не умеешь отказывать? Хорошая девочка. Переживаешь из-за критики? Синдром отличницы. Берёшь на себя лишнее? Снова она. Стараешься сделать работу хорошо? Тут уже начиналась опасная территория: ещё немного — и выяснится, что аккуратно составленная таблица тоже свидетельствует о непрожитом детстве.

В таких названиях есть одна приятная вещь: узнавание. Иногда человек годами считает какую-нибудь свою привычку странностью характера, а потом встречает слова, которыми кто-то уже описал похожий опыт. И становится легче. Значит, не у меня одной после слова «нет» начинается внутреннее совещание. Не я одна перечитываю сообщение начальнику семь раз, чтобы случайно не показаться грубой. Не только мне хочется сначала выполнить все обязательства, а уже потом отдыхать — примерно в тот прекрасный день, когда обязательства закончатся. Проблема начинается чуть

позже, когда удобное название незаметно превращается в объяснение. «У меня синдром хорошей девочки, поэтому я такая». И точка.

Но никакого единого психологического диагноза «хорошая девочка» не существует. «Синдром отличника» тоже не медицинская печать, которую можно поставить на человека, любящего получать пятёрки или болезненно переживающего ошибки. Это скорее разговорные названия, под которыми могут скрываться довольно разные вещи. Один человек боится критики. Другому действительно очень важно нравиться. Третий привык связывать собственную ценность с достижениями: сделал хорошо — можно собой быть довольным, сделал плохо — как будто сам стал немного хуже. Четвёртый вырос в семье, где за успехи хвалили особенно тепло, а неудачи встречали холоднее, и хорошо запомнил эту разницу.

Пятый вообще рос у довольно спокойных родителей, зато попал в школу, где четвёрка воспринималась как личное оскорбление классного руководителя, а потом в профессию, где ошибка могла дорого стоить. А шестому просто нравится делать вещи хорошо. И с ним, возможно, ничего срочно делать не надо. Исследования перфекционизма тоже не дают нам красивой схемы, в которой достаточно найти одну причину и провести от неё стрелку во взрослую жизнь. Есть данные о связи некоторых родительских ожиданий, критики и способов воспитания с отдельными проявлениями перфек-

ционизма. Но связь — ещё не приговор и не доказательство того, что родители однажды «создали» в ребёнке взрослого, который теперь двадцать минут выбирает формулировку для сообщения «спасибо, получил».

Человек вообще получается из слишком большого количества ингредиентов, чтобы честно объяснить его одной семейной сценой. Лена, например, действительно была отличницей. Но если бы кто-нибудь решил снять о её детстве психологическую драму, материал быстро закончился бы. Мама не рвала тетради из-за четвёрок. Папа не спрашивал, почему не пять. За второе место на олимпиаде её водили есть мороженое, причём папа, кажется, вообще не понимал, по какому предмету была олимпиада. Зато Лена прекрасно помнила другое. Во втором классе она пришла домой с первой тройкой по математике. Мама посмотрела в дневник и сказала:

— Бывает. Исправишь.

И всё. Но Лена весь вечер ходила с ощущением, что произошло что-то ужасное.

— Мам, ты не сердисься?

— Нет.

Через полчаса:

— Точно?

— Лен, иди мультики смотри.

Ещё через час она сама села переписывать примеры. Никто не заставлял. Вот такие воспоминания плохо укладываются в простую историю о родительском давлении. Иногда

ребёнок сам оказывается чувствительным к оценке. Иногда темперамент встречается с семейными ожиданиями, школа — с характером, похвала — с тревогой, а потом всё это ещё двадцать лет взаимодействует с работой, отношениями и жизненным опытом. Разобрать задним числом, какой процент кому принадлежит, невозможно. Да и не очень нужно. Для нашей темы важнее другое: что сегодня происходит с Леной, когда она думает, что кого-то разочаровала?

После ужина девушки ещё долго сидели в кафе. Разговор перескакивал с работы на отпуск, с отпуска на чужой развод, потом почему-то на роботы-пылесосы. К десяти Лена устала. Завтра нужно было рано вставать, и ей хотелось домой. Катя предложила перейти в бар через дорогу. Света сразу согласилась.

— Лен?

И вот здесь произошло то самое крошечное движение, которое со стороны почти невозможно заметить. Лена хотела сказать: «Я домой». Но прежде чем эти два слова добрались до рта, внутри уже появились другие. Я и так опоздала. Мы давно не виделись. Катя специально приехала с другого конца города. Если сейчас уйду, будет как-то некрасиво. В баре можно посидеть хотя бы час. Завтра выпью кофе.

— Пойдём, — сказала она.

Никто её не уговаривал. Это, пожалуй, самое неудобное в роли хорошего ребёнка, когда ребёнок давно вырос: окружающим иногда даже не приходится ничего от нас требовать.

Мы довольно ловко выполняем работу за них. В баре было шумно. Лена взяла минералку и минут через двадцать начала незаметно смотреть на часы.

— Ты чего не ушла? — спросила Катя.

— В смысле?

— Ты же спишь уже глазами.

— Да нормально.

— Лен.

— Ну что?

— Иди домой.

— Я вас сто лет не видела.

— Поэтому должна досидеть до закрытия?

— Ничего я не должна.

Катя посмотрела на неё и улыбнулась.

— Конечно.

Опять это слово. Лена посидела ещё минуты три, потом всё-таки начала собираться. И тут случилось самое интересное: никто не расстроился. Света обняла её, Катя попросила написать, когда доедет, новая знакомая Светы сказала: «Пока». Через минуту они уже обсуждали что-то своё. Лена вышла на улицу. Было прохладно, и после бара тишина казалась почти физической. Она вызвала такси, увидела цену, возмутилась, закрыла приложение и пошла к метро. По дороге ей пришло в голову, что быть «хорошей» вообще довольно странная работа. Особенно если никто тебя на неё официально не нанимал. Но дело было даже не в этом.

Лена действительно любила своих подруг. Ей нравилось помнить дни рождения. Нравилось выбирать подарки. Нравилось, когда на неё можно положиться. Она не хотела превращаться в человека, который опаздывает на час, забывает обещания и гордо называет это свободой от чужих ожиданий. Ей хотелось оставить всё хорошее. Только, может быть, перестать каждый раз доказывать этим хорошим, что она сама тоже хорошая. Разница небольшая на словах и довольно большая в жизни. Потому что заботиться о людях — одно. А всё время проверять по их лицам собственную оценку — немного другое. На следующий день Лена снова опаздывала. На этот раз на рабочий созвон. Всего минуты на три: предыдущая встреча затянулась. Она открыла общий чат и привычно начала печатать:

«Коллеги, прошу прощения, предыдущая встреча неожиданно...»

Остановилась. Стерла. Написала: «Подключусь через три минуты». И отправила. Небо не упало. Никто даже не поставил сердитый смайлик. Через три минуты Лена вошла в конференцию, извинилась один раз и занялась работой. Это не было большой победой над детством. Никакой старый сценарий торжественно не разрушился. К вечеру она всё равно дважды перепроверила отчёт перед отправкой и потом ещё минут десять думала, не слишком ли сухо ответила коллеге. Но одна маленькая вещь стала заметнее. Возможно, вопрос не в том, чтобы перестать быть хорошей девочкой. Гораздо

интереснее понять, что именно мы делаем потому, что это нам близко, важно и дорого, — а что продолжаем делать ради той едва заметной внутренней пятёрки, которую уже давно никто не обязан ставить.

Глава 4. Назло — тоже форма согласования

— Только маме пока не говори.

Даша сказала это мужу, не отрываясь от телефона. На экране была фотография небольшой мастерской: кирпичная стена, два высоких окна, белый стол у входа и трубы под потолком, которые риелтор предусмотрительно не включил в описание объекта.

— Почему? — спросил Антон.

— Потому что начнётся.

— Что начнётся?

Даша наконец подняла глаза.

— Ты мою маму первый день знаешь?

Антон знал её шесть лет и потому решил не спорить. Мастерскую они нашли случайно. Вернее, случайно нашёл Антон, а Даша после этого три вечера подряд делала вид, что просто смотрит фотографии. Последние четыре года она шила сумки и рюкзаки из кожи: сначала по выходным на кухне, потом в маленькой комнате, которую они торжественно называли мастерской, хотя половину помещения занимал шкаф с зимними куртками, гладильная доска приходилось раскладывать в коридоре, а коробки с фурнитурой постепенно освоили пространство под кроватью. Заказы были. Не

столько, чтобы однажды проснуться богатой, но достаточно, чтобы перестать считать это милым увлечением. Даша давно хотела отдельное помещение. И одновременно давно знала, что скажет мама.

«Зачем тебе аренда?»

«Работай дома, пока можно». «Сейчас вообще неизвестно, что завтра будет». «Нормальные люди расходы сокращают, а ты себе новые придумываешь». Самое обидное заключалось в том, что по отдельности ни одна из этих фраз не была глупой. Аренда действительно стоила денег. Что будет завтра, действительно никто не знал. Дома действительно можно было работать ещё какое-то время, если не обращать внимания на коробки, куртки и мужа, который уже дважды находил карабин для сумки в ящике с носками. Но Даша всё равно чувствовала, как внутри заранее поднимается знакомая волна раздражения.

— Я ей скажу, когда договор подпишу.

Антон посмотрел на неё поверх кружки.

— А если мы решим не снимать?

— Почему это мы решим не снимать?

— Ну, например, посчитаем и поймём, что дорого.

— Я уже посчитала.

— Вчера ты сказала, что надо ещё подумать.

— Я подумала.

— За ночь?

— У меня быстро работает мозг.

Антон усмехнулся.

— Особенно когда твоя мама ещё ничего не сказала.

Вот теперь Даша отложила телефон.

— При чём здесь мама?

— Ни при чём.

— Нет, раз начал, говори.

Он не хотел. Это было видно. За годы брака Антон усвоил простое семейное правило: в спор между Дашей и её матерью лучше не входить даже в качестве миротворца. Миротворцев там разоружали первыми. Но было поздно.

— Мне иногда кажется, — осторожно сказал он, — что достаточно твоей маме сказать «не надо», и ты уже почти готова это сделать.

— Очень смешно.

— Я не шучу.

— То есть мастерскую я хочу снять назло маме?

— Я не знаю. Ты сама пять минут назад говорила, что ещё думаешь.

Даша встала и понесла свою чашку в раковину, хотя чай в ней оставался почти нетронутым.

— Отлично. Теперь, значит, если я принимаю решение, которое маме не нравится, это всё равно мама принимает решение. Очень удобная теория.

— Я вообще никакой теории не выдвигал.

— Вот и прекрасно.

Разговор на этом закончился. Точнее, они перестали раз-

говаривать. Это не одно и то же. Даша ушла в комнату, включила швейную машинку и минут двадцать шила ремень для сумки с такой сосредоточенностью, будто от ровности строчки зависела судьба семьи. Её раздражало само предположение. Она никогда не была послушной дочерью. Даже в школе. В пятнадцать лет покрасила волосы в почти чёрный цвет после того, как мама сказала, что её натуральный русый «очень благородный». В семнадцать отказалась поступать на экономический, хотя родители уже нашли подготовительные курсы. В двадцать три ушла с работы в банке. В двадцать семь сделала первую татуировку и специально надела на семейный ужин платье без рукавов. Мама посмотрела на рисунок.

— Это навсегда?

— Представляешь.

— Даш, я просто спросила.

— А я просто ответила.

Таких разговоров у них было много. Даша привыкла считать их доказательствами собственной независимости. Она не из тех, кто всю жизнь спрашивает: «Мам, а можно?» Скорее наоборот. Если мама начинала особенно активно объяснять, как лучше, у Даши появлялось почти физическое желание сделать по-своему. Иногда это было полезно. Банковскую работу она действительно ненавидела. Через два года после увольнения зарабатывала больше и впервые перестала просыпаться по воскресеньям с мыслью о понедельнике.

Татуировка ей тоже до сих пор нравилась. С экономическим вообще смешно получилось: через много лет мама призналась, что сама толком не понимала, почему так за него держалась. Просто тогда казалось, что экономисты никогда не останутся без работы.

— Ну, слава богу, ты нас не послушала, — сказала она однажды.

Даша помнила, как неожиданно неприятно ей стало это слышать. Как будто из старой истории вынули главный предмет: мамину неправоту. Вечером Даша снова открыла объявление о мастерской. Помещение ей нравилось. Район был удобный, до метро семь минут, хозяин разрешал поставить дополнительный свет. Можно было наконец фотографировать изделия не на кухонном столе, предварительно убрав солонку и хлебницу. Можно было приглашать клиентов. Можно было закрывать вечером дверь и уходить домой, а не жить среди работы круглые сутки. Цена всё ещё кусалась. Она открыла таблицу расходов. Аренда. Залог. Коммунальные платежи. Стеллажи. Свет. Страховка.

Ещё нужен был нормальный рабочий стол. Старый из квартиры они не вытащат — он каким-то чудом был шире дверного проёма и, судя по всему, когда-то появился в комнате одновременно со строительством дома. Даша посчитала. Потом ещё раз. Если заказы останутся на нынешнем уровне, мастерская съест заметную часть прибыли. Если просядут — придётся залезать в накопления. Вчера именно

на этом месте она решила подумать ещё неделю. Сегодня хотелось позвонить риелтору прямо сейчас. Даша посмотрела на цифры и вдруг заметила, что спорит не с ними. В голове шёл совсем другой разговор. «Ну вот увидишь, всё получится». Мама отвечала: «Посмотрим».

Даша представляла мастерскую через год: стеллажи, новые заказы, красивую вывеску. Мама приходит, оглядывается и говорит что-нибудь вроде: «Да, хорошо ты всё придумала». Картина была приятная. Слишком приятная. Даша закрыла таблицу. В детстве она часто мечтала услышать от матери «ты была права». Мама вообще не очень любила эту фразу. Она могла поменять мнение, перестать спорить, даже начать советовать другим то, против чего сама выступала год назад, но торжественное признание ошибки в её репертуар не входило. Даша научилась обходиться без него. По крайней мере, ей так казалось. Теперь выяснялось, что иногда она всё-таки продолжает его добиваться — только очень длинным способом. Не спором за кухонным столом, а целой жизнью.

На следующий день позвонила мама. Никакой мистики: был четверг, а по четвергам она обычно звонила по дороге из бассейна.

— Как дела?

— Нормально.

— Заказы есть?

— Есть.

— Антон как?

— Тоже есть.

— Очень содержательно с тобой разговаривать.

Даша рассмеялась. Мама рассказала про бассейн, про соседку, которая опять оставила велосипед на лестничной площадке, и про какую-то новую аптеку возле дома. Даша слушала вполуха и всё время думала о мастерской. Можно было не говорить. Она же сама решила: сначала подпишет договор. Но молчание теперь тоже почему-то стало частью игры.

— Я помещение смотрю, — сказала Даша.

— Какое помещение?

— Под мастерскую.

Пауза получилась именно такой, какую она ожидала.

— Снимать хочешь?

— Думаю.

— А дома уже никак?

Вот. Первая фраза практически совпала с прогнозом. Даша почувствовала, как всё внутри мгновенно собирается в знакомую стойку.

— Можно и дома. Можно вообще всю жизнь на кухне работать.

— Зачем сразу всю жизнь? Я спросила, тебе уже тесно?

— Мам, если я смотрю помещение, наверное, тесно.

— Даш, я тебя не отговариваю.

— Ты ещё не успела.

— Господи, ну что ты начинаешь?

Даша уже собиралась ответить, но вдруг вспомнила вчерашний разговор с Антоном. И промолчала. Мама тоже промолчала.

— Сколько стоит? — спросила она.

Даша назвала сумму.

— Ничего себе.

Обычно после «ничего себе» начиналась основная программа. Но Даша почему-то не стала ждать.

— Да, недёшево. Поэтому пока считаю.

— А место хорошее?

— Хорошее.

— Тогда считай. Тебе виднее.

И всё. Это «тебе виднее» было почти тем же, что мама говорила раньше, только Даша впервые услышала в нём не скрытую издёвку и не дипломатическое отступление перед новой атакой. Возможно, мама действительно считала, что ей виднее. После звонка Даша долго сидела с телефоном в руке. Ей стало немного смешно. Она приготовилась к бою, выбрала позицию, мысленно расставила артиллерию, а противник пришёл с вопросом про аренду и ушёл в аптеку. Конечно, один спокойный разговор ничего не менял. Мама ещё могла вернуться к теме. Могла начать тревожиться. Могла через неделю сказать, что аренда — безумие. И Даша имела полное право с ней не согласиться. Но теперь появлялся другой вопрос.

Если мама завтра скажет: «Снимай, хорошее помещение»,

станет ли Даше хотеться его меньше? Она уже знала за собой эту странность. Когда мать неожиданно одобряла то, за что Даша приготовилась сражаться, решение словно теряло часть вкуса. Как будто свобода была вкуснее с сопротивлением. Вечером они с Антоном снова сели считать деньги. На этот раз Даша не показывала ему фотографии кирпичной стены и не рассказывала, как всё прекрасно разместится. Просто открыла таблицу.

— Я думаю, ты вчера был немного прав.

Антон поднял голову.

— Записать дату?

— Не наглей.

— Хорошо.

— Я правда очень хочу мастерскую. Но, кажется, я ещё хочу доказать маме, что могу её потянуть.

— А можешь?

Даша посмотрела на цифры.

— Вот это и надо понять.

Они пересчитали расходы. Убрали из прогноза два крупных заказа, которые ещё не были подтверждены. Добавили налог, о котором Даша в первом варианте почему-то «забыла», хотя обычно ничего такого не забывала. Получилось хуже. Не ужасно. Но хуже. В итоге мастерскую они не сняли. Не потому, что мама была против. Мама, как выяснилось, вообще не успела определиться, против она или нет. Даша решила подождать три месяца, накопить ещё немного и по-

смотреть два помещения дешевле. Первые пару дней её это бесило. Ей казалось, что она сдалась, испугалась, вернулась в ту самую точку, где взрослые люди выбирают «разумно» и потом до старости рассказывают, как когда-то могли рискнуть. Потом раздражение прошло.

Через месяц она нашла другую мастерскую — чуть дальше от метро, зато почти на треть дешевле. Там не было красивой кирпичной стены. Зато были два окна, нормальный санузел и хозяин, которому совершенно не хотелось обсуждать дизайнерский ремонт. Даша подписала договор. Маме сообщила вечером.

— Поздравляю, — сказала та. — Покажешь?

— Покажу.

— А дорого?

Даша засмеялась.

— Мам.

— Всё, молчу.

На этот раз в её смехе не было злости. Мы привыкли думать о зависимости от родительского мнения как о движении в одну сторону: родители хотят одного, взрослый ребёнок подчиняется. Но иногда связь устроена хитрее. Можно всю жизнь поступать наоборот и всё равно держать родительскую реакцию в центре карты. Если мама говорит «налево», а я автоматически иду направо, направление по-прежнему задаёт мама. Это не значит, что любой наш протест подозрителен. Иногда родители действительно ошибаются. Ино-

гда человеку приходится защищать решение, которое окружающие считают безрассудным, и хорошо, что у него хватает на это упрямства. А иногда именно злость помогает впервые выйти из положения, которое давно стало тесным.

Вопрос начинается чуть позже, когда первая злость уже сделала своё дело. Что останется от моего решения, если мне больше не нужно никому ничего доказывать? Даша хотела мастерскую и без маминого сопротивления. Вот это осталось. А красивое помещение с кирпичной стеной — нет. И, пожалуй, в тот момент, когда она смогла отказаться от него не ради мамы и не назло маме, в этой истории впервые стало немного больше самой Даши.

Глава 5. А если мама права?

Когда Максим сказал, что собирается увольняться, отец не стал его отговаривать. Это было подозрительно. Они сидели на кухне у родителей. Мать нарезала торт, отец возился с электрическим чайником, который последние полгода включался только после лёгкого удара по крышке. Максим ждал хотя бы одного вопроса про деньги, ипотеку или здравый смысл. Ничего.

— Нашёл уже куда? — спросил отец.

— Пока нет.

Вот сейчас.

— Понятно.

И снова ничего. Максим даже почувствовал лёгкое раздражение.

— Я вообще думаю пару месяцев не искать.

Отец наконец посмотрел на него.

— А что делать будешь?

— Отдохну. Подумаю.

— Ну, если деньги есть.

— Есть.

— Тогда отдыхай.

Мать поставила перед Максимом кусок торта.

— Только сначала съешь, потом увольняйся.

— Мам, мне сорок лет.

— Поэтому можешь взять два.

Тема закрылась настолько мирно, что Максим уехал домой почти недовольный. В машине жена спросила:

— Ты чего молчишь?

— Да так.

— Папа не отговаривал — и теперь тебе не с кем спорить? Максим посмотрел на неё.

— Вы сегодня сговорились?

— Кто «вы»?

— Все.

— Конечно. У нас отдельный чат.

Он усмехнулся и включил поворотник. На самом деле увольняться он собирался уже месяцев восемь. Работа, которую когда-то любил, постепенно превратилась в бесконечное обслуживание чужой срочности. Совещания размножались быстрее задач. Каждое утро начиналось с писем, помеченных красными восклицательными знаками, и к обеду Максим обычно уже не понимал, что из происходящего действительно важно, а что просто громче пищит. Он не был несчастен. Это почему-то усложняло дело.

Когда работа откровенно ужасна, решение выглядит почти прилично: вот причина, вот последствия, вот дверь. А у Максима была хорошая зарплата, нормальный начальник, медицинская страховка и коллеги, с которыми приятно обедать. Просто последние два года он всё чаще замечал, что воскресенье портится примерно после четырёх часов дня.

Уйти хотелось. Плана, что делать дальше, не было. Через неделю Максим написал заявление. Начальник предложил отпуск. Потом повышение. Потом спросил:

— Ты уверен?

Максим сказал, что уверен. И в этот момент почти поверил себе. Первые две недели после увольнения были прекрасны. Он спал до девяти, ходил в бассейн в середине дня и с некоторым превосходством наблюдал за людьми, которые в одиннадцать утра торопились куда-то с ноутбуками. На третьей неделе стало скучновато. На четвёртой он открыл вакансии. На пятой встретился с бывшим коллегой Сергеем, который год назад ушёл в небольшую технологическую компанию и теперь позвал Максима к себе. Работа выглядела интересно. Денег предлагали меньше. Не катастрофически, но заметно.

Зато команда была маленькая, продукт — понятный, а вместо шести уровней согласования, по словам Сергея, существовало всего два. Максим подозревал, что после трудоустройства обнаружится третий, тайный, но даже три звучали неплохо. Он прошёл два собеседования. Ему сделали предложение. И вот тогда отец впервые вмешался. Не сам. Максим сам ему позвонил.

— Слушай, мне работу предложили.

— Поздравляю.

— Зарплата меньше.

Отец спросил насколько. Максим сказал.

— Нормально меньше.

— Угу.

— Но работа интереснее.

— Тогда чего звонишь?

Хороший вопрос.

— Хочу услышать, что ты думаешь.

Отец немного помолчал.

— А ты хочешь услышать, что я думаю, или чтобы я подтвердил то, что ты уже решил?

— Просто скажи.

— Я бы не пошёл.

Максим почувствовал, как внутри мгновенно что-то на-
пряглось.

— Почему?

— Потому что у тебя сейчас есть возможность не хвататься за первое предложение. Ты сам говорил, что хотел подумать, чем дальше заниматься.

— Это не первое предложение.

— Хорошо. За второе.

— И что?

— Ничего. Ты спросил — я ответил.

— То есть лучше сидеть без работы?

— Максим.

— Что?

— Ты уже начинаешь со мной спорить.

Максим встал из-за стола и прошёлся по комнате.

— Я не спорю. Я пытаюсь понять логику.

— Логика простая. Ты восемь месяцев собирался уйти, чтобы передохнуть и разобраться. Прошло сколько? Полтора месяца? И ты уже готов идти на меньшие деньги, потому что тебе стало неуютно без работы. Я бы подождал.

— Тебе легко говорить.

— Конечно. Я же не ты.

Это прозвучало почти издевательски. Хотя, если подумать, отец всего лишь констатировал факт. После разговора Максим был зол. Он открыл письмо с предложением и перечитал его ещё раз. Хорошая компания. Интересные задачи. Нормальные люди. Можно соглашаться. Особенно теперь. Последняя мысль ему не понравилась. Максим закрыл ноутбук. Есть особенная разновидность взрослого упрямства, которую трудно распознать именно потому, что внешне она очень похожа на самостоятельность. «Я сам решу». Прекрасная фраза. Но иногда за ней прячется продолжение: «И желательно не так, как советовал ты».

После многих лет, когда родительское мнение казалось слишком громким, легко начать относиться к несогласию как к доказательству собственной взрослости. Если я выбрал иначе — значит, выбрал сам. Если согласился — будто снова стал ребёнком, которому объяснили, как правильно. Только жизнь устроена не настолько удобно. Родители иногда правы. Не вообще. Не потому, что «они старше». Не потому, что «мама плохого не посоветует» — мама, как и любой человек,

вполне способна посоветовать плохое, устаревшее, неподходящее именно вам или просто то, что больше соответствует её страхам, чем вашей жизни. Но иногда она права. Отец тоже.

И тогда возникает неожиданно трудная задача: взять у родителя хороший совет, не почувствовав, будто вместе с советом вы отдали ему руль. Максим несколько дней не отвечал компании. Сначала ему казалось, что он размышляет над предложением. Потом стало понятно, что половину времени он размышляет над отцом.

«Почему он решил, что я хватаюсь?»

«С чего он взял, что я не подумал?»

«А если я откажусь, он решит, что убедил меня». Последняя мысль оказалась особенно неприятной. Максим даже представил будущий разговор.

— Отказался?

— Да.

— Ну вот и правильно.

От одного воображаемого «правильно» снова захотелось принять предложение. Он рассмеялся. Жена выглянула из спальни:

— Ты чего?

— Ничего. Кажется, я сейчас выбираю работу так, чтобы папа случайно не оказался прав.

— Хороший карьерный план.

— Очень.

— Можно в резюме добавить.

Она ушла обратно. Максим открыл чистый лист. На этот раз он решил не составлять привычные «плюсы» и «минусы». Они у него уже были. Вместо этого написал сверху: «Если бы эту мысль сказал Сергей». Отец говорил: ты хотел время, чтобы разобраться, а теперь торопишься избавиться от неопределённости. Если бы то же самое сказал Сергей — что бы Максим подумал? Наверное, что в этом есть смысл. Если бы это сказала жена? Тоже. Если бы он сам додумался до этого утром в душе? Тем более. Проблема, значит, была не только в совете. Проблема была в его авторе. Максим закрыл глаза и попытался представить ситуацию, в которой отец вообще ничего не знает о вакансии. Хотел бы он согласиться? Да. Вот здесь стало интересно.

Потому что ответ пришёл не тот, которого Максим ожидал. Он действительно хотел эту работу. Но хотел ли он её сейчас? Уже не так очевидно. На следующий день он позвонил Сергею и попросил ещё несколько дней.

— Сомневаешься?

— Да.

— В нас?

— В себе.

— Это даже обиднее.

Они поговорили почти час. Сергей рассказал о проектах подробнее, Максим задал вопросы, которые почему-то не задал на собеседованиях. Выяснилось, что часть задач, ра-

ди которых он собирался переходить, появится только через полгода. А ближайшие месяцы придётся заниматься примерно тем же, от чего он только что ушёл, просто в компании поменьше. Это не делало предложение плохим. Просто оно перестало выглядеть спасательным кругом. Максим отказался. Отец узнал об этом через неделю.

— Не пошёл в ту компанию? — спросил он.

— Нет.

— Почему?

Максим приготовился услышать что-нибудь вроде «я же говорил». Но отец ждал ответа.

— Понял, что тороплюсь. И задачи там сейчас не совсем те, что мне нужны.

— Ясно.

— И да, ты был прав.

На другом конце возникла пауза.

— Запиши где-нибудь, — сказал отец. — Может, больше такого случая не будет.

Максим засмеялся.

— Уже.

— В рамочку поставь.

Через три месяца он нашёл другую работу. Зарплата там тоже оказалась ниже прежней, зато именно эту работу Максим выбрал почти без мучений. Отец, кстати, сначала отнёсся к ней скептически. На этот раз Максим выслушал его, задал пару вопросов и всё равно согласился. Оба решения

— отказаться тогда и согласиться теперь — были его. Хотя в первом случае он пришёл примерно туда, куда советовал отец. Возможно, именно здесь проходит одна из самых важных границ взрослой автономии. Не между «послушался» и «не послушался». И даже не между «согласен» и «не согласен».

Автономия вообще плохо измеряется расстоянием между вашим решением и родительским советом. Можно жить на другом конце страны, принимать противоположные решения и всё ещё мысленно сверяться с родительской реакцией. А можно позвонить матери, спросить её мнение, согласиться с каждым словом — и остаться автором своего выбора. Потому что влияние само по себе не отменяет авторства. Мы все принимаем решения не в вакууме. На нас влияют партнёры, друзья, дети, книги, чужой опыт, банковский счёт, цены на квартиры, погода и человек из интернета, который написал очень убедительный отзыв о гостинице и почему-то поставил ей две звезды за отсутствие гречки на завтраке. Родители тоже входят в этот мир влияний. Вопрос не в том, как перестать их слышать.

Вопрос в том, что происходит после того, как мы услышали. Можем ли мы рассмотреть совет, не превращая его в приказ? Можем ли отвергнуть его, не превращая отказ в доказательство взрослости? Можем ли признать: «Да, здесь ты увидел лучше меня» — и не уменьшиться от этих слов? И можем ли после всего этого всё равно сказать себе: послед-

ствия этого решения проживать мне, поэтому последнее слово тоже моё? Это уже совсем другой вид взрослости. В нём родителям не обязательно проигрывать, чтобы мы наконец выиграли.

ЧАСТЬ II. КАК ЧУЖОЕ «ПРАВИЛЬНО» СТАНОВИТСЯ ВНУТРЕННИМ

Глава 6. Автономия — не расстояние до мамы

У Ромы было всё, что в некоторых семьях считается убедительным доказательством взрослости. Отдельная квартира. Своя машина. Работа, о которой родители понимали примерно половину, но знали главное: платят хорошо. Три тысячи километров между ним и родным городом. И ключи от маминой квартиры. Последний пункт немного портил картину. Ключи лежали у него в верхнем ящике комода рядом с загранпаспортом, запасной сим-картой и двумя батарейками неизвестного происхождения. Рома видел их несколько раз в год, когда приезжал к родителям. Мама свои ключи от его квартиры тоже имела. Никого это особенно не беспокоило. До тех пор, пока Рома не познакомился с Лизой.

Лиза выросла в семье с совершенно другими правилами. В восемнадцать она уехала учиться, в двадцать два сама снимала квартиру, а к тридцати разговаривала с родителями тепло, регулярно и как-то удивительно необязательно. Могла не ответить маме вечером и перезвонить утром. Могла купить билеты на майские, а потом сообщить:

— Мы улетаем в Тбилиси.

Не спросить. Сообщить. Первое время Рома наблюдал за этим почти с антропологическим интересом.

— И твоя мама нормально относится?

— К чему?

— Что ты на майские не приедешь.

— А почему она должна ненормально относиться?

Рома пожал плечами. Ему трудно было объяснить. В его семье майские не считались обязательным праздником. Никакого письменного договора о совместном поедании шашлыка не существовало. Но обычно приезжали все: Рома, сестра с мужем и детьми, иногда двоюродный брат. Отец доставал мангал. Мама начинала покупать продукты примерно за неделю и к моменту приезда гостей имела запас еды, достаточный для небольшой спасательной операции. Можно было не приехать. Теоретически. Практически это требовало причины. В тот год Рома действительно не хотел ехать. Он устал, отпуск намечался только летом, билеты стоили безумных денег. Кроме того, они с Лизой недавно съехались и впервые за несколько месяцев получили четыре свободных дня одновременно.

— Давай никуда, — сказала Лиза. — Будем спать, гулять и наконец разберём балкон.

Балкон звучал почти романтично. Рома согласился. А вечером позвонила мама.

— Я тут мясо заказала на первое.

— Мам, погоди. Мы, кажется, не приедем.

— В смысле?

Он почувствовал, как в животе что-то слегка сжалось.

— Решили остаться дома.

— Что-то случилось?

— Нет.

— Лиза работает?

— Нет.

— Ты работаешь?

— Нет.

— А почему тогда не приедете?

Вот он. Вопрос, на который Рома почему-то сразу начал искать ответ посерьёзнее, чем «не хотим». Дорого. Далеко. Устал. Надо разобрать балкон. Последний аргумент он предусмотрительно не озвучил.

— Просто хочется побыть дома.

Мама помолчала.

— Ну хорошо. Жалко, конечно. Папа думал, вы приедете.

Рома закрыл глаза. Папа. В семейных переговорах папа часто появлялся как дополнительный вес, хотя сам в этот момент мог спокойно смотреть хоккей и вообще не знать, что участвует в обсуждении.

— Мам, мы летом приедем.

— Да я что? Вы взрослые люди.

Фраза была знакомая. Разговор закончился нормально. Через десять минут Рома открыл сайт авиакомпании. Лиза заметила.

— Что делаешь?

— Билеты смотрю.

— Зачем?

— Не знаю. Может, всё-таки слетаем.

— Ты хочешь?

— Ну... родители ждут.

— Я не спрашиваю, ждут ли родители.

Рома раздражённо закрыл ноутбук.

— А что такого вообще в том, чтобы поехать к родителям?

— Ничего.

— Ты так говоришь, будто я маменькин сынок.

— Я вообще этого не говорила.

— Но думаешь.

— Ром.

Лиза села напротив.

— Мне всё равно, поедem мы или нет. Я правда спрашиваю: ты сейчас хочешь купить билеты потому, что решил ехать, или потому, что тебе стало неприятно после разговора с мамой?

Это был тот тип вопросов, который Рома не любил именно за отсутствие удобного неправильного ответа. Он встал и пошёл проверять чайник. Воды там не было. Пришлось наливать. Расстояние между взрослыми детьми и родителями вообще легко переоценить. Отдельное жильё видно. Деньги можно посчитать. Километры прекрасно измеряются. Поэтому возникает соблазн считать независимость главным доказательством того, что человек действительно вырос: сам

зарабатывает, сам живёт, сам оплачивает стоматолога — значит, сам принимает решения. Но это разные вещи.

В психологии, особенно в рамках теории самодетерминации, под автономией понимают не одиночество и не способность обходиться без помощи. Речь скорее о том, насколько человек переживает своё действие как добровольное, внутренне принятое, соответствующее тому, что он сам считает важным. Можно зависеть от других в каких-то практических вещах и при этом принимать решение как своё. И можно быть чрезвычайно независимым снаружи, но внутри по-прежнему жить под сильным давлением чужого «надо». Это различие кажется теоретическим, пока не начинаешь замечать его в обычной жизни. Например, две взрослые дочери каждое воскресенье обедают с матерью.

Первая любит эти воскресенья. Иногда ей лень ехать, иногда мама раздражает её вопросами, иногда хотелось бы остаться дома, но в целом семейный обед — часть жизни, которую она сама хочет сохранять. Вторая тоже приезжает каждое воскресенье. Только уже в субботу начинает злиться. В воскресенье отменяет свои планы, потому что «мама обидится». За столом раздражается ещё сильнее, а вечером рассказывает подруге, что у неё опять украли выходной. Снаружи поведение одинаковое. Если измерять автономию количеством семейных обедов, получим бессмыслицу. И наоборот. Два сына живут за тысячу километров от родителей. Один уехал ради работы, которая ему важна, поддерживает

близкие отношения с семьёй и приезжает, когда хочет и может.

Второй когда-то уехал с мыслью: «Буду как можно дальше от вас», — и спустя пятнадцать лет всё ещё выбирает города, работу и образ жизни так, будто продолжает старый спор. Километры одинаковые. Свобода — не обязательно. Это не означает, что материальная независимость не важна. Ещё как важна. Когда жильё принадлежит родителям, когда они оплачивают учёбу, помогают с детьми, дают деньги или участвуют в семейном бизнесе, возможности человека действительно могут быть ограничены. Иногда вместе с помощью появляются условия. Иногда совершенно открытые: «Мы оплачиваем квартиру, поэтому ты будешь жить здесь». Иногда расплывчатые и потому особенно трудные для обсуждения.

Нельзя честно сказать человеку: «Просто выберите себя», — если после этого выбора он рискует остаться без жилья или средств к существованию. Но и обратное неверно: получать помощь от родителей не значит автоматически быть психологически несамостоятельным. Взрослые семьи вообще редко устроены по принципу «каждый сам за себя». Родители помогают детям с первоначальным взносом, взрослые дети возят родителей к врачам, бабушки сидят с внуками, кто-то оплачивает лекарства, кто-то каждую осень приезжает копать картошку, хотя ещё в июле обещал себе, что больше никогда. Люди связаны. В некоторых семьях —

очень тесно. И сама эта связь не является поломкой.

Исследования отношений между взрослыми детьми и родителями показывают гораздо более сложную картину, чем простая лестница «сначала зависимость, потом полная независимость». В отношениях могут одновременно существовать близость, помощь, чувство долга, раздражение, материальная поддержка, конфликт и собственная воля. Кроме того, представления о том, сколько взрослый ребёнок «должен» семье и насколько отдельной должна быть его жизнь, заметно различаются между культурами и семьями. Поэтому универсальная инструкция «сепарируйтесь сильнее» легко превращается в ещё один чужой стандарт. Только теперь человек сдаёт экзамен не родителям, а психологически правильной взрослости. Рома, например, любил приезжать домой. Правда любил.

Ему нравилось утром пить с отцом кофе на балконе. Нравилось возиться с племянниками. Нравилось, что мама всё ещё покупает к его приезду тот самый сыр, который он любил лет в шестнадцать, хотя Рома уже много раз говорил, что теперь предпочитает другой. Иногда он даже съедал старый, чтобы не объяснять. Но это уже отдельная история. Проблема была не в том, что он часто виделся с родителями. И не в том, что расстраивался, когда мама расстраивалась. Если нам дорог человек, его чувства неизбежно что-то для нас значат. Полная эмоциональная невосприимчивость к близким была бы довольно странной целью для книги о челове-

ческих отношениях. Вопрос был в другом: что Рома делал со своим неприятным чувством после маминого «жалко»?

Он воспринимал его как часть цены собственного решения? Или как доказательство, что решение надо срочно поменять? На следующий вечер Рома снова открыл сайт авиакомпании. Билеты стали ещё дороже. Это почему-то помогло. Он позвонил отцу.

— Пап, вы сильно расстроитесь, если мы на майские не приедем?

— А вы не приедете?

— Скорее нет.

— Ну, жаль.

— Мама сказала, ты ждёшь.

— Жду.

— Вот.

— Что «вот»?

Рома помолчал.

— Ничего.

Отец тоже помолчал.

— Ты мне сейчас разрешение звонишь спрашивать?

Рома засмеялся.

— Видимо.

— Тогда не разрешаю.

— Что?

— Приезжайте. Забор покрасим.

— Спасибо.

— Всегда пожалуйста.

Они поговорили ещё немного. Отец рассказал, что сосед опять затопил гараж, потом спросил, как Лиза. Перед тем как положить трубку, сказал:

— Летом только приезжайте подольше.

— Приедем.

И Рома вдруг понял, что это обещание ему хочется дать. Не потому, что надо компенсировать майские. Он просто хотел летом приехать подольше. Первого мая они проснулись почти в десять. Лиза сварила кофе, Рома пожарил яйца. Потом они часа два разбирали балкон и обнаружили там сломанный вентилятор, три банки краски, коробку старых проводов и пакет с пакетами такого размера, что его уже можно было регистрировать как отдельного жильца. Мама прислала фотографию семейного стола. «Жалко, вас нет». Рома посмотрел на сообщение. Неприятно кольнуло. Совсем немного. Он написал: «Нам тоже. Летом приедем». И не стал покупать билет. Вот, пожалуй, и всё.

Никакого торжественного отделения не произошло. Ключи от маминой квартиры остались в комоде. Мамины ключи от его квартиры — у мамы. Летом они действительно приехали на две недели, и Рома вместе с отцом всё-таки красил тот несчастный забор. Автономия не всегда выглядит впечатляюще. Иногда она вообще не меняет внешнюю картинку. Человек по-прежнему приезжает, помогает, советуется, принимает помощь, скупает, уступает, меняет планы ради

близких. Разница может находиться в месте, которое со стороны почти не видно: между «я делаю это, потому что иначе не выдержу их недовольства» и «я делаю это, потому что при всех сложностях это мой выбор». Мы не становимся взрослее от количества километров до родительского дома.

И не становимся менее взрослыми от того, что нам всё ещё хочется туда возвращаться.

Глава 7. Когда любовь ощущается как оценка

В семье Сони хорошие новости сообщали за ужином. Плохие — желательно никогда. Правило это никто не устанавливал. Просто так сложилось.

— Мам, меня повысили.

— Господи, какая умница!

— Пап, мы выиграли тендер.

— Ну вот. Я же говорил, что ты у нас голова.

— Мне премию дали.

— Отлично! Давай шампанское откроем.

Соне нравились эти вечера. Мама начинала звонить бабушке, папа доставал бутылку, которую почему-то всегда хранил «на случай», и на несколько часов жизнь становилась очень простой: случилось хорошее, все радуются, ты молодец. С плохими новостями было сложнее. В тридцать четыре года Соня знала это настолько хорошо, что однажды три недели не рассказывала родителям, что рассталась с мужчиной, за которого собиралась замуж. Мама в это время присылала ей фотографии платьев.

«Не свадебные!!! Просто красивые»

Соня ставила сердечки. Папа спросил, закончили ли они ремонт.

— Почти.

— А Дима сам плитку в ванной делал?

— Нет, мастер.

— Правильно. Каждый должен заниматься своим делом.

Соня согласилась. Дима к этому времени уже жил у брата. Расстались они без измен, разбитых тарелок и вещей, выброшенных из окна. Было бы даже удобнее, случись что-нибудь очевидное. Тогда существовала бы причина, которую можно положить на стол перед родителями и сказать: смотрите, другого выхода не было. Но Дима оказался нормальным человеком. Соня тоже. Просто последние полгода они всё чаще говорили о будущем и каждый раз обнаруживали, что представляют его по-разному. Дима хотел детей в ближайшие год-два. Соня не была уверена, что хочет их вообще. Он мечтал переехать за город. Она после двух выходных на даче начинала нежно вспоминать шум трамвая. Можно было ещё попробовать. Они пробовали.

Потом однажды сидели на кухне среди образцов плитки, которую выбирали для общей квартиры, и Дима сказал:

— Мы сейчас ремонтируем жизнь, в которой один из нас всё равно будет несчастлив.

Соня расплакалась. Через месяц они разъехались. Родителям она не сказала. Сначала потому, что было больно. Потом потому, что мама позвонила в особенно хорошем настроении и сообщить между рассказом о новой кофте и ценах на клубнику «мы с Димой расстались» показалось жестоким. А

потом прошло столько времени, что к самой новости добавилась необходимость объяснить, почему Соня скрывала её три недели. В субботу мама позвала их с Димой на ужин. Дальше отступать было некуда.

— Мам, я одна приеду.

— Дима работает?

— Нет.

— Заболел?

— Мы расстались.

Тишина. Соня стояла возле окна и смотрела, как во дворе мальчик в красной куртке безуспешно пытается ехать на самокате по песку.

— В смысле расстались?

— В прямом.

— Когда?

Вот и он.

— Три недели назад.

— Три недели?

— Мам, давай не сейчас.

— А когда? Ты три недели мне ничего не говоришь, а теперь «не сейчас»?

Соня почувствовала, что начинает злиться. И почти обрадовалась этому. Со злостью было проще.

— Потому и не говорила.

— Почему «потому»? Я что, тебе враг?

— Нет.

— Тогда что происходит?

— Ничего. Мы поняли, что нам лучше разойтись. Мама снова замолчала.

— Сонь, вы же свадьбу собирались делать.

— Я знаю.

— И что случилось?

— Ничего одного не случилось.

— Так не бывает.

— Бывает.

— Может, вы просто поссорились?

— Мам.

— Я же не знаю! Ты ничего не рассказываешь.

Разговор продолжался ещё минут десять и закончился плохо. Не ужасно. Просто плохо. Мама плакала. Соня сказала, что именно поэтому ничего не хотела рассказывать. Мама ответила, что плачет не из-за неё, а потому что переживает. Соня сказала, что это совершенно не помогает. Потом обе извинились примерно за половину сказанного и положили трубки. Соня села на диван. Ей было тяжело не только из-за расставания. К этому она, как ни странно, уже начала привыкать. В квартире стало слишком тихо, зато никто не оставлял кружки на подоконнике, и это неожиданное преимущество одиночества немного её развлекало. Хуже было другое. Ей казалось, что она принесла домой плохую оценку. Чувство было настолько детским, что Соня даже разозлилась на себя. Какая оценка?

Какой дневник? Ей тридцать четыре. Она не провалила экзамен. Не разрушила семью из прихоти. Не обязана была выходить замуж только потому, что родители успели привыкнуть к Диме. Она всё это понимала. А ощущение оставалось. Некоторые вещи мы усваиваем не в виде правил. Нам редко говорят прямо: «Мы будем любить тебя сильнее, если ты будешь успешным, удобным и принимать решения, которые нам нравятся». Большинство родителей вообще никогда не сказали бы ничего подобного — и были бы искренни. Они любят ребёнка. И одновременно могут гораздо теплее реагировать на одни его поступки, чем на другие.

Это нормально до определённой степени. Родитель не обязан одинаково радоваться пятёрке и разбитому окну. Не обязан аплодировать любому решению взрослого сына или дочери. Любовь не превращает человека в круглосуточную службу одобрения. Но для ребёнка есть важное различие, которое не всегда удаётся удержать: «Маме нравится то, что я сделал». И: «Когда я делаю то, что нравится маме, со мной как будто всё особенно хорошо».

Исследователи называют один из близких к этому явлений родительским условным отношением — *parental conditional regard*. Речь идёт о ситуациях, когда родительское внимание, одобрение или тепло переживаются как в большей степени зависящие от соответствия определённым ожиданиям: сделал то, что от тебя хотят, — получил больше одобрения; не соответствовал — столкнулся с его уменьшением или отда-

лением. Это не то же самое, что обычная похвала. И не доказательство того, что родитель «любил только за пятёрки».

Исследования, объединяющие данные разных работ, связывают родительское условное отношение с рядом менее благоприятных психологических показателей, в том числе с более зависимой от достижений самооценкой и с такой мотивацией, при которой человек действует под внутренним давлением — например, чтобы избежать вины или подтвердить собственную ценность. Но здесь особенно важно не сделать шаг дальше, чем позволяют данные. Большая часть таких исследований касается детей, подростков и молодых людей. По ним нельзя честно восстановить детство конкретного сорокалетнего человека, а тем более объявить одну семейную привычку причиной всей его взрослой жизни. Наука здесь даёт нам не семейный приговор. Она даёт полезную возможность присмотреться.

Что именно происходило с одобрением в вашей семье? Соня долго считала, что у неё всё просто. Родители ею гордились. Это было правдой. На школьные концерты приходили оба, хотя папа после третьей песни обычно начинал смотреть на часы. За хороший аттестат ей подарили поездку в Прагу. Когда Соня поступила в университет, мама рассказывала об этом знакомым так часто, что дочь однажды попросила:

— Мам, перестань, я не Нобелевскую премию получила.

— Дай порадоваться.

Соня дала. Были и другие моменты. Когда в девятом клас-

се она бросила музыкальную школу за несколько месяцев до выпуска, мама почти неделю разговаривала с ней сухо. Не молчала. Не наказывала. Просто исчезло обычное тепло.

— Жалко, — сказала мама. — Столько лет потрачено.

Соня потом долго думала, не вернуться ли. Не потому, что любила фортепиано. К тому времени она ненавидела даже запах кабинета. Хотелось вернуть маму в прежнее настроение. Это было одно воспоминание. Были другие, совершенно противоположные. В одиннадцатом классе Соня завалила пробный экзамен, пришла домой в слезах, и мама полвечера лежала с ней на кровати, кормила мандаринами и рассказывала, как сама когда-то получила двойку по химии. Какую историю считать настоящей? Обе. Семьи вообще редко помещаются в одну психологическую формулу.

Можно любить ребёнка безусловно и всё же иногда делать своё одобрение слишком заметной наградой. Можно ошибаться, потом быть рядом. Можно в одном вопросе давать свободу, а в другом так тревожиться, что ребёнок начинает чувствовать себя ответственным ещё и за родительское спокойствие. И ребёнок тоже не пассивный лист бумаги. Двое детей в одной семье способны совершенно по-разному пережить одну и ту же родительскую реакцию. Поэтому искать в прошлом сцену, которая «всё объяснила», — занятие заманчивое, но ненадёжное. Полезнее посмотреть, какую систему оценки мы носим с собой сейчас. После разговора с мамой Соня несколько дней чувствовала раздражение. Потом мама

позвонила.

— Я не буду тебя расспрашивать.

— Спасибо.

— Но я хочу сказать одну вещь.

Соня приготовилась.

— Если ты решила, что так лучше, значит, наверное, так и есть. Я просто расстроилась. Я Диму любила.

Соня неожиданно улыбнулась.

— Я тоже.

Мама вздохнула.

— Вот поэтому вообще непонятно, зачем вы расстались.

— Мам.

— Всё. Молчу.

Они обе рассмеялись. Это ничего волшебным образом не исправило. Мама ещё несколько месяцев иногда произносила Димино имя не к месту. Соня раздражалась. Потом перестала. Но после того разговора она заметила одну старую привычку. Родителям она действительно чаще рассказывала о том, что получилось. О повышении — сразу. О проваленном проекте — когда уже исправила последствия. О новом мужчине — когда отношения становились достаточно серьёзными. О сомнениях — желательно после того, как сомнения закончились. Получалось, что родители знали очень хорошую версию её жизни. Не фальшивую. Просто отредактированную. Как фотографию, на которой никто не врёт, но пакет с мусором из кадра всё-таки убрали.

Соня не стала немедленно звонить матери и выкладывать всё, что скрывала с пятого класса. В этом не было необходимости. Взрослая близость не требует круглосуточной прозрачности. Она сделала другое. Когда через несколько месяцев на работе сорвался большой проект и начальник вызвал её на неприятный разговор, мама вечером спросила:

— Как дела?

Обычно Соня ответила бы:

— Нормально.

А потом рассказала бы обо всём недели через две, желательно после удачного решения. Она уже открыла рот.

— Плохо сегодня.

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.