

СИСТЕМА МЁРТВЫХ ДУШ

как общества, ультиматумы
и функциональный брак убивают человека



Дарья Корякина

Дарья Корякина

**Система мертвых душ: как
общества, ультиматумы
и функциональный
брак убивают человека**

«Автор»

2026

Корякина Д.

Система мертвых душ: как общества, ультиматумы и функциональный брак убивают человека / Д. Корякина — «Автор», 2026

«Если завтра ваша способность обеспечивать, решать и выдерживать исчезнет, что останется в этом союзе, кроме претензии, — и, зная ответ, что именно вы до сих пор называли любовью?» Автор показывает, как традиционный брак сменился капитализацией отношений. В центре книги — треугольник системных деформаций. Мужчина-донор, продавший живую часть себя за статус и комфорт и мстящий за напоминание о сделке. Женщина-ультиматум, требующая доказать её ценность отказом партнёра от призвания, — и теряющая к нему влечение ровно в день победы. Женщина-функция, для которой партнёр ценен как донор и социальный костыль, пока исправно выполняет функцию. Ни одна из фигур не злодей: система работает без злодеев, ей достаточно людей, согласившихся считать обслуживание чужих ожиданий содержанием собственной жизни. После прочтения вы поймете как, почему и зачем возникают треугольные отношения и почему в большинстве случаев они не закончатся разводом - механизм слишком отлажен, чтобы дать сбой.

© Корякина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Рынок вместо жизни	5
Блок I. Первый типаж. Мужчина, согласившийся на казнь	20
Глава 1. Кастрация успехом и синдром «надёжного робота»	23
Глава 2. Страх небытия: почему мужчина бежит от жизни?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Дарья Корякина

Система мертвых душ: как общества, ультиматумы и функциональный брак убивают человека

Введение. Рынок вместо жизни

Человек редко умирает сразу. Гораздо чаще он гаснет постепенно, сохраняя при этом безупречную работоспособность: выходит из дома в назначенный час, отвечает на письма, платит по счетам, шутит на корпоративах, целует супруга в щёку, покупает детям подарки к праздникам. Внешне — полноценная жизнь. Внутри — ровная серая тишина, в которой давно ничего не происходит. Такая тишина не считается несчастьем. У неё нет симптома, который можно предъявить врачу, нет даты, которую можно вписать в анкету, нет виновного, на которого можно подать в суд. Она не мешает налоговой отчётности. Именно поэтому она остаётся самой массовой и самой неопознанной катастрофой современности.

Книга посвящена механике угасания. Не измене, не разводу, не конфликту темпераментов и не дурному характеру отдельно взятого партнёра. Механике. Тому, как устроен процесс, в котором взрослые, умные, зачастую вполне добросердечные люди последовательно лишают друг друга внутренней жизни и при этом остаются уверены, что заняты строительством семьи.

Смерть, у которой нет свидетельства

Всякая катастрофа опознаётся по трём вещам: по следу, по времени и по причине. Пожар оставляет пепел, авария оставляет протокол, болезнь оставляет запись в карте. Угасание не оставляет ничего. Человек, у которого отмерла способность к живому отклику, физически цел, юридически дееспособен, социально исправен и экономически полезен. Ни одна инстанция не располагает графой, куда можно занести такую утрату, а то, что не занесено, для цивилизации не произошло.

Отсутствие следа — первое условие незаметности. Живое в человеке гаснет не обвалом, а вычитанием: сначала исчезает привычка петь в одиночестве, потом — интерес к разговорам, которые ни к чему не ведут, потом — способность бесцельно смотреть в окно, потом — вкус к чужому уму. Каждое вычитание по отдельности объяснимо взрослением, занятостью, экономией сил. Сумма вычитаний равна биографии, в которой не осталось ни одного лишнего, то есть свободного, движения.

Отсутствие даты — второе условие. Вас никогда не спросят, когда именно вы перестали хотеть; вопрос неприличен и бессмыслен, потому что перестают не в четверг. Человек, вспоминая собственный обрыв, обычно указывает на событие: увольнение, переезд, рождение ребёнка, долгую болезнь родителя. Событие почти всегда невиновно. Оно лишь легализовало решение, принятое задолго до него и по частям — *привычку выбирать не худшее вместо привычки выбирать своё*.

Отсутствие виновного — третье и самое цепкое условие. Никто вас не убивал. Мать желала устойчивости, партнёр просил надёжности, работодатель платил за предсказуемость, среда одобряла умеренность. Все участники действовали из лучших доступных им побуждений, и каждый по отдельности прав. В таком устройстве обвинение невозможно в принципе: предъявлять счёт пришлось бы конструкции, а конструкция не имеет лица, адреса и умысла.

Оттого пострадавший поворачивает счёт на себя и называет случившееся собственной слабостью, что окончательно закрывает вопрос.

Обратите внимание на странную симметрию. Общество располагает подробным словарём для описания телесной гибели, довольно точным словарём для описания психического расстройства и почти пустым словарём для описания угасания при сохранной функции. Слова, которыми пользуются в таких случаях, — «выгорел», «остепенился», «стал взрослым», «остыл» — либо диагностически пусты, либо содержат похвалу. Пустота словаря не случайна: язык описывает то, за что сообщество готово отвечать, и умалчивает о том, что ему выгодно.

Предмет исследования и что в него не входит

Книга не занимается несчастными браками в бытовом смысле. Скандал, измена, развод, борьба за детей, взаимная неприязнь двух истощавших друг друга людей — явления шумные и потому хорошо изученные; у них есть виновники, поводы и сюжет. Предмет этой книги противоположен по акустике: тихие союзы, где не бьют, не изменяют, не кричат и не уходят, и где при этом оба участника постепенно исчезают как личности, оставаясь рядом как функции.

Разница между конфликтом и угасанием принципиальна. Конфликт есть форма присутствия: ссорятся живые, поскольку спор требует желания, воли и надежды быть услышанным. Угасание есть форма отсутствия: спорить некому и не о чем, претензии сменяются расписанием, а расписание не порождает боли. Именно поэтому пары, находящиеся в глубокой стадии, кажутся со стороны образцовыми, а нередко и сами себя таковыми считают, ссылаясь на редкость ссор как на доказательство благополучия.

Второе исключение из предмета — насилие. Там, где есть удары, угрозы, экономическое удержание, изоляция, сексуальное принуждение, работает другая логика и требуется другая помощь; системная оптика здесь не только бесполезна, но и опасна, поскольку разговор о взаимном вкладе в конструкцию легко превращается в оправдание насильника. Правило простое и не подлежит толкованию: при насилии или угрозе насилия первоочередная задача — безопасность и обращение к специалистам, а не углубление в механику отношений.

Третье исключение — клиника. Тяжёлая депрессия, тревожные расстройства, зависимости, посттравматические состояния требуют профессиональной оценки и, во многих случаях, лечения. Книга описывает экзистенциальный и системный слой происходящего и не претендует на медицинскую компетенцию; всюду, где описанное вами состояние пересекается с клиническими признаками, приоритет принадлежит врачу и психотерапевту.

Внутри же очерченных границ остаётся огромное, почти не размеченное поле: союзы, добровольно устроенные как предприятия, и люди, добровольно согласившиеся стать в них сотрудниками. Как такое устройство сложилось исторически, как оно воспроизводится ежедневно, какими словами маскируется и чем расплачивается — составляет содержание дальнейших глав.

Честность старого контракта

Чтобы понять, почему современный союз устроен как рынок, придётся вернуться к тому, чем брак был до эпохи чувств. Исторически *супружество почти нигде не мыслилось как встреча двух внутренних миров*. Оно решало задачи выживания, наследования и статуса, и решало их открыто.

Крестьянский двор соединял рабочие руки. Брак был производственным решением: хозяйство требовало двух взрослых с разделёнными операциями, и выбор невесты обсуждался в терминах здоровья, трудолюбия, родни и приданого. Дворянский союз соединял фамилии, земли и политические линии; чувство считалось делом частным, допустимым вне контура

брака и не обязательным внутри него. Городской брак ремесленника соединял мастерскую и вложенный капитал, а вдова мастера нередко наследовала дело и вместе с ним право на нового мужа-подмастерья — сделка называлась сделкой без стыда.

Жестокость такой конструкции очевидна. Женщину выдавали, не спрашивая; мужчину женили по расчёту семьи; несовместимость характеров не считалась основанием ни для чего; бездетность превращалась в приговор; уйти было почти невозможно, а цена попытки — социальная гибель. Никакой романтизации старый порядок не заслуживает, и книга её не предлагает.

Однако у него имелось качество, утраченное позже: *прозрачность*. Обязанности назывались обязанностями, выгода — выгодой, роль — ролью. Супруги не ждали от союза душевной полноты и потому не переживали её отсутствие как личное поражение. Женщина, не любившая мужа, не считала себя неудачницей; мужчина, не находивший в жене собеседницы, не подозревал себя в неспособности к близости. Внутренняя жизнь помещалась вне брака — в вере, в ремесле, в дружбе, в родовой памяти, в общинном ритуале — и там получала свой законный объём.

Отсюда следует неудобный вывод, определяющий всю дальнейшую логику книги. Старый брак был честным контрактом с ясной ценой; новый брак сохранил контрактную природу, но утратил ясность. Расчёт не исчез — он ушёл в подполье и перестал называться своим именем. Договор, который не проговаривается, не становится менее обязывающим; он лишь лишает участников права обсуждать условия.

Распад рамки

Двадцатый век демонтировал внешние опоры супружества последовательно и по разным линиям, причём почти каждая линия была освобождением.

Экономическая линия: массовая занятость женщин, собственный доход, право распоряжаться имуществом и заключать сделки лишили брак статуса единственного способа прокормиться. Демографическая и медицинская линия: контрацепция и падение младенческой смертности отделили супружество от непрерывного воспроизводства, и рождение ребёнка превратилось из судьбы в решение. Юридическая линия: доступный развод перестал быть социальной казнью, а внебрачное рождение — несмываемым клеймом. Бытовая линия: городская квартира, техника и сфера услуг обесценили домашнее производство, ради которого двор когда-то соединял руки. Наконец, линия репутации: ослабление общинного контроля лишило соседей и родню права на суд, а значит, лишило брак внешнего надзирателя.

Каждая из перемен по отдельности расширяла человеческую свободу, и возвращаться назад ни к одной из них не следует. Совокупный же результат оказался иным, нежели обещали. Брак лишился внешних опор и был объявлен пространством свободного чувства — единственным контуром, где взрослый человек рассчитывает получить принятие, страсть, дружбу, понимание, соразвитие, надёжность, родительство и смысл. Одна конструкция получила нагрузку, которую прежде несли десять институтов: род, община, приход, цех, двор, улица.

Перегрузка меняет физику любой конструкции. Ожидания, предъявленные к союзу, выросли многократно, а инструменты для их удержания остались прежними или ослабли. Там, где раньше брак опирался на невозможность выхода, теперь он опирается исключительно на добровольность двух людей — состояние честное, но крайне неустойчивое. Устойчивость требовалось откуда-то взять, и взяли её в той логике, которая к тому моменту сделалась универсальным языком цивилизации.

Формула эпохи получилась красивой: люди соединяются потому, что выбрали друг друга. Беда формулы в слове «выбрали». Выбор предполагает критерии, критерии предполагают сравнение, сравнение предполагает шкалу, шкала предполагает рынок. Освободив брак от сосло-

вия и нужды, эпоха вручила его самой развитой из доступных процедур — процедуре оценки товара.

Приватизация расчёта

Произошло не то, чего ждали. Свободу заняла не любовь, а рынок. Исчезновение сословных и экономических предписаний не отменило расчёта, а приватизировало его: расчёт переехал внутрь отношений и стал личным делом каждого. Там, где раньше семья вела переговоры с семьёй, теперь человек ведёт переговоры с человеком — и ведёт их в единственной логике, которую цивилизация предлагает ему в качестве универсальной. В логике сделки.

Приватизация расчёта имеет несколько следствий, и ни одно из них не безобидно.

Первое следствие: исчез посредник, а вместе с ним исчезла возможность апелляции. Когда о браке договаривались старшие, договор был плох, но внешний: недовольный мог винить обстоятельства, обычай, отца. Договор, заключённый лично, лишает такой возможности; неудача становится доказательством личной несостоятельности, и человек предъявляет себе счёт, который прежде предъявлял бы миру.

Второе следствие: расчёт, лишившись законного имени, ушёл в область непроговариваемого. Вслух произносятся слова о любви и близости, тогда как решения принимаются по соображениям обеспечения, статуса, удобства и страха одиночества. Двойной регистр порождает специфическую усталость: вы годами живёте в разговоре, который не соответствует происходящему, и постепенно теряете доверие к собственному слуху.

Третье следствие: самооценка переходит в режим котировки. Человек, приватизировавший расчёт, обязан сам поддерживать собственную привлекательность на неопределённо долгий срок — тело, доход, настроение, интересность, лёгкость. Прежде статус был дан однажды; теперь он подтверждается ежедневно, и любое снижение показателей ощущается как приближение к неликвидности.

Четвёртое следствие: логика рынка требует альтернатив. Рынок функционирует там, где есть сравнение, и современная среда предоставляет сравнение в неограниченном объёме — не только через службы знакомств, но и через непрерывный поток чужих отредактированных биографий. Присутствие альтернативы меняет не поведение, а взгляд: партнёр рассматривается на фоне возможных, то есть перестаёт восприниматься как единственный в смысле незаменимости.

Пятое следствие, наименее заметное: сделочная логика распространяется не только на выбор партнёра, но и на отношение человека к себе. Вы начинаете обращаться с собственной жизнью как с активом — оптимизировать, повышать отдачу, урезать нерентабельные участки. Первым под сокращение попадает то, что не приносит измеримой пользы: медленное чтение, бесцельная прогулка, разговор ни о чём, ремесло без заказчика, тишина. Именно эти участки и составляют внутреннюю жизнь, но в балансовой логике они выглядят издержками.

Язык как улика

Язык выдаёт устройство мышления быстрее, чем любое признание. Современный человек говорит о партнёре словами товароведа: «вложиться в отношения», «инвестировать время», «не окупается», «стоит ли оно того», «повысить свою ценность на рынке», «обесценил меня». Речь идёт не о неудачных метафорах. Метафора, повторённая миллионы раз, перестаёт быть украшением и становится инструкцией: она определяет, какие вопросы о союзе вообще можно задать.

Разберите словарь по операциям, и конструкция станет видна. «Вложиться» предполагает наличие вкладчика, отдельного от вклада, и ожидание возврата с процентом. «Окупа-

емость» вводит срок, после которого отношения обязаны выйти в прибыль, а также право закрыть убыточное направление. «Повысить ценность» превращает человека в позицию в преysкуранте и требует непрерывной работы над упаковкой. «Обесценил» описывает обиду в терминах падения курса и тем самым признаёт, что курс существует. Каждое слово приносит с собой не только образ, но и целый комплект допустимых действий: оценить, сравнить, оптимизировать, диверсифицировать, выйти из позиции.

Отдельного разбора требует главная подмена. Слово «ценность» вытеснило слово «достоинство» и заняло его место незаметно, хотя между ними лежит пропасть. Достоинство неотчуждаемо и не измеряется: оно не растёт от повышения дохода и не падает от болезни, старения или неудачи, оно не зависит от наличия желающих. Ценность назначается извне, колеблется вместе с конъюнктурой и требует постоянного подтверждения.

Последствия подмены ощутимы на уровне ежедневных состояний. *Человек, живущий в категории достоинства, может быть отвергнут и остаться целым*: отказ означает несоответствие, а не приговор. Человек, живущий в категории ценности, каждым отказом получает уведомление о переоценке и потому либо избегает риска вовсе, либо переходит к непрерывной самопрезентации. Первый способен на прямую просьбу и на «нет»; второй вынужден торговаться даже в близости, поскольку в его системе координат бесплатного принятия не существует.

Есть и обратная сторона: язык оценки удобен. Он *избавляет от труда понимания*. Гораздо легче сказать «он мне не подходит по параметрам», чем признать «я не умею быть с ним близко»; легче объявить отношения невыгодными, чем обнаружить собственный страх зависимости. Рыночная лексика работает как анестетик для совести, и потому сопротивление ей требует усилия, несопоставимого с усилием лингвистической аккуратности. Пока вы говорите о себе и о близком как о позициях в портфеле, вы не сможете увидеть ни его, ни себя — не по злему умыслу, а по устройству оптики.

Взаимный аудит: процедура без финала

Из рыночной логики вырастает главная процедура современного союза — взаимный аудит.

Двое сходятся не для того, чтобы узнать друг друга, а для того, чтобы проверить друг друга на соответствие спецификации. Проверка начинается задолго до первой встречи: анкета, фотографии, доход, жильё, статус, образование, наличие или отсутствие детей, скорость ответа на сообщение. Продолжается она после свадьбы и не прекращается никогда, потому что аудит по своей природе не имеет финала. Проверяющий не может позволить себе завершить проверку: завершить её означало бы довериться, а доверие в рыночной модели квалифицируется как утрата контроля.

Анкетная стадия заслуживает внимания как школа взгляда. Формат анкеты требует, чтобы человек описал себя набором сопоставимых полей, а поля по определению отбираются по признаку измеримости. В анкету входят рост, доход, город, привычки, семейный статус; в неё не входят способность выдерживать чужую печаль, верность обещанию, поведение в беде, наличие внутренней тишины, качество юмора после трёх лет совместности. Отобранное вытесняет неотобранное не только из профиля, но и из самого представления о человеке: вы пытаетесь узнавать о другом сначала то, что подлежит сравнению, и лишь потом — и почти всегда слишком поздно — то, из чего складывается совместная жизнь.

Далее аудит обзаводится инструментами. Появляются контрольные точки («к тридцати пяти должно быть»), сроки («если за год не решится»), бенчмарки («у них уже второй ребёнок и дом»), отчётные периоды (годовщина как сверка показателей), протоколы («мы должны обсудить наши ожидания») и, разумеется, аудиторский скепсис — привычка трактовать вся-

кую неясность в сторону риска. Процедуры сами по себе выглядят разумно: взрослые люди договариваются о существенном. Незаметно они меняют предмет: обсуждается уже не жизнь, а соблюдение условий.

Аудит превращает партнёра в набор параметров. У набора параметров нет внутренней жизни — у него есть характеристики. Характеристики можно улучшать, сравнивать, ранжировать и заменять более выгодными. Именно поэтому современные отношения так часто сопровождаются странным ощущением: люди живут вместе годами и остаются друг для друга нераспакованными. Каждый знает о другом всё, что подлежит учёту, и почти ничего из того, что подлежит встрече.

Бесконечность проверки имеет ещё одно, почти незаметное следствие: она отменяет настоящее. Пока идёт аудит, союз находится в статусе испытательного срока, а испытательный срок не предполагает жизни, он предполагает демонстрацию. Пара, годами живущая в таком статусе, не переходит к общему быту как к своему; она обустроивает временное жильё, даже владея квартирой. Отсюда характерная жалоба, которую помогающие специалисты слышат постоянно: «Мы вместе восемь лет, но у меня нет ощущения, что моя жизнь началась».

Отчётность и рождение фасада

У аудита есть вторая, менее очевидная сторона. Проверяемый быстро понимает правила и начинает готовить отчётность. Он предъявляет ту версию себя, которая пройдёт проверку, и прячет ту, которая её не пройдёт. Прячется, как правило, самое живое: сомнение, усталость, страх, странное призвание, неприбыльный талант, потребность в одиночестве, невыгодная нежность. Так рождается фасад — социально одобряемая оболочка, предъявляемая вместо личности.

Фасад не есть ложь в обычном смысле. Лгуший знает правду и скрывает её; носитель фасада постепенно утрачивает доступ к скрытому, поскольку то, что не предъявляется годами, перестаёт оформляться в слова даже для внутреннего употребления. Механизм известен психологии привязанности и объектных отношений в других терминах: ребёнок, чьи состояния принимались избирательно, обучается показывать одобряемую часть и вытеснять остальное, а взрослый переносит навык в брак, где навык оказывается востребован.

Обслуживание фасада требует энергии, и здесь начинается донорство — отдача жизненного ресурса в систему, которая его не возвращает. Ресурс уходит на поддержание версии: на бодрость, которой нет, на интерес, который угас, на согласие, которого не было, на бесперебойность, обеспеченную за счёт сна. ***Донор не получает взамен ничего, кроме подтверждения годности, а подтверждение годности расходуется мгновенно и требует нового.***

Дальше начинается арифметика, которую никто не произносит вслух. Двое живут рядом, но встречаются не они, а два фасада. Фасады совместимы прекрасно: они для того и построены. Живые же люди за ними постепенно теряют навык присутствия, потому что навык, который не используется, атрофируется. Через семь или двенадцать лет такого сожительства супруги обнаруживают, что им не о чем говорить. Обычно объяснением служат быт и усталость. Настоящая причина иная: говорить действительно некому.

Отдельно отметьте, какими средствами фасад защищается, когда кто-то подходит слишком близко. Средств немного и все они узнаваемы: перевод разговора в практическую плоскость («давай лучше решим, что с машиной»), ирония, ссылка на усталость, обвинение в драматизации, внезапная занятость, щедрость вместо ответа. Каждое средство выглядит бытовым и потому не вызывает тревоги; в сумме они образуют герметичный контур, в который за десять лет не проникает ни один прямой вопрос.

Эмоциональный некроз

Состояние, к которому приводит долгая жизнь в фасаде, в этой книге называется **эмоциональным некрозом** — *утратой способности к живому отклику при сохранной социальной функции.*

Определение требует точности по трём осям. Первая ось — отклик, а не чувство вообще. Носитель некроза сохраняет реактивность: он раздражается в пробке, беспокоится о деньгах, злится на некомпетентность. Утрачено иное — способность откликаться на присутствие другого и на собственное: на чужую радость, на красоту, на вопрос, обращённый внутрь. Функционируют сигналы угрозы; молчат сигналы смысла.

Вторая ось — сохранность функции, причём не остаточная, а полная, нередко улучшенная. Сотрудник в некрозе работает ровнее прежнего: у него исчезли колебания, снизилась потребность в одобрении и пропала болезненная чувствительность к атмосфере. Именно повышение управляемости объясняет, почему состояние не встречает сопротивления среды и почему близкие замечают его последними.

Третья ось — необратимость по инерции, но не по природе. Отмирание отклика не есть повреждение мозга; речь о навыке, лишённом практики, и о внутренней инстанции, лишённой права голоса. Возвращение возможно, но оно требует не отдыха, а перераспределения власти внутри собственной жизни, и потому оказывается гораздо труднее, чем восстановление после переутомления.

Причина некроза всегда одна и та же: **подлинность обменена на безопасность**. Обмен, который в дальнейшем называется сделкой, совершается добровольно и, как правило, из разумных соображений. Человек отказывается от призвания ради стабильного дохода, от своего темпа ради чужого расписания, от собственного мнения ради мира в доме, от одиночества ради одобрения, от риска ради гарантии. Каждая уступка выглядит незначительной и оправданной. Складываясь, уступки образуют биографию, в которой **не осталось ни одного авторского решения.**

Признаки

Некроз опознаётся по нескольким устойчивым признакам, и ни один из них по отдельности не достаточен.

Первый — неразличение «хочу» и «надо». На прямой вопрос о собственном желании человек отвечает описанием обязанностей, а при настойчивом уточнении испытывает не грусть, а досаду: вопрос ощущается им как неуместный и чуть детский. Второй — обеднение вкуса: еда, музыка, пейзаж, прикосновение перестают различаться по интенсивности и сливаются в нейтральный фон, отчего усиливается тяга к резким стимулам — острому, громкому, быстрому, крепкому. Третий — закрытие будущего: оно представляется расписанием, а не возможностью, и планы строятся исключительно по линии обязательств. Четвёртый — раздражение при встрече с чужой живостью, поскольку чужая живость напоминает о собственной утрате; именно здесь рождается характерная взрослая ирония по адресу всех, кто «носитя со своими мечтами». Пятый — обеднение словаря о себе при сохранном интеллекте: человек виртуозно анализирует рынок, политику и чужую мотивацию, но описывает своё внутреннее тремя словами. Шестой — утрата способности к спонтанной радости при сохранной способности к её изображению, что делает картину особенно трудноразличимой со стороны.

К перечисленному добавьте два поведенческих индикатора, надёжных именно своей бытовой незначительностью. Первый: пустое время вызывает тревогу, а не облегчение; отпуск переносится плохо, первые свободные дни сопровождаются раздражением и лихорадочным

поиском занятия. Второй: покупки заменяют решения. Приобретение оборудования, курса, подписки, инструмента, которым никто не воспользуется, возвращает ощущение воли, не требуя изменений, и потому повторяется циклами.

Почему отмирание переживается как облегчение

Здесь расположен парадокс, без которого некроз невозможно понять. *Утрата живого отклика субъективно ощущается не как потеря, а как наступление покоя.*

Причина первая, психологическая: *живое стоит дорого*. Желание порождает риск отказа, надежда порождает возможность утраты, привязанность порождает уязвимость, призывание порождает вину за неделанное. Отключение желания снимает весь блок издержек одним движением. Тоска по несбывшемуся прекращается не потому, что сбылось, а потому, что перестало быть желанным, и облегчение при этом совершенно настоящее.

Причина вторая, социальная: среда немедленно вознаграждает наступившую ровность. Наконец-то остепенился, наконец-то повзрослел, наконец-то стал надёжным. Похвала подкрепляет утрату и переименовывает её в добродетель, а переименованное невозможно оплакать: *нельзя горевать о том, за что вас хвалят*.

Причина третья, феноменологическая: отсутствие невозможно почувствовать напрямую. Боль ощущается как присутствие; пустота ощущается как отсутствие ощущений, то есть никак. Человек не испытывает нехватки того, чем перестал располагать, поскольку инструмент, которым нехватка обнаруживается, и есть утраченный отклик. Оттого свидетельство приходит не изнутри, а сбоку: по внезапной беспричинной ярости на пустяк, по слезам от случайной песни в машине, по острому уколу при виде чужого увлечённого человека.

Следствие практическое и неприятное: облегчение служит худшим из возможных критериев верности выбора. Вопрос «стало ли спокойнее» ничего не проверяет, потому что спокойнее становится и при выздоровлении, и при отмирании. Работает другой вопрос — о том, расширился или сузился диапазон: стало ли больше того, что вы способны почувствовать, сказать и захотеть, или меньше.

Такты процесса

Угасание разворачивается не единым событием, а последовательностью тактов, каждый из которых выглядит разумным шагом.

Такт первый — уступка. Вы отказываетесь от одного участка своего: от вечернего курса, от старого замысла, от друга, которого не одобряют, от привычки к одиночным поездкам. Отказ мотивирован заботой и представляется временным. Ключевой признак такта — внутреннее «потом».

Такт второй — рационализация. Уступка требует объяснения, и объяснение находится быстрее, чем обнаруживается утрата: «сейчас не время», «семья важнее», «я взрослый человек». Рационализация закрепляет отказ и делает его несъёмным, поскольку теперь он защищён вашей же аргументацией, а спорить с собственным разумным доводом почти невозможно.

Такт третий — фасадизация. На месте убранного участка выстраивается предъявляемая версия: заботливый, стабильный, ироничный, неприхотливый. Версия получает одобрение и начинает требовать обслуживания. Здесь же прекращается речь о себе в первом лице единственного числа: вместо «я хочу» появляется «у нас принято», «так надо», «мы решили».

Такт четвёртый — донорство. Ресурс уходит на поддержание версии и на закрытие чужих дефицитов, обратный поток отсутствует. Появляются первые телесные сигналы: сон, давление, спина, зубы, сжатые ночью. Сигналы трактуются как поломки и лечатся как поломки, без прочтения.

Такт пятый — анестезия. Чувствительность становится не нужна и убирается как источник помех. Возникает то самое облегчение, а вместе с ним — ровная функциональность, дающая максимальные оценки от среды и минимальные основания для тревоги. Точка наибольшей опасности расположена именно здесь, а не в страдании: страдающий ищет выход, анестезированный не ищет ничего.

Такт шестой — передача. Модель воспроизводится следующим поколением, не через слова, а через наблюдаемую норму. Дети, выросшие при двух фасадах, усваивают не правила, а температуру: близость холодна, желание неприлично, взрослость означает отказ. Передача завершает конструкцию и делает её самоподдерживающейся без участия основателей.

Различение

Смешение некроза с похожими состояниями приводит к неверным решениям чаще, чем незнание самого понятия, поэтому различие выносится в отдельный раздел.

Некроз и клиническая депрессия. Депрессия болезненна, она заявляет о себе и мешает работать, она сопровождается тоской или тягостной пустотой, нарушениями сна и аппетита, суточной динамикой, чувством вины, а в тяжёлых случаях — мыслями о смерти. Некроз не болит и функции не разрушает. Ключевое различие — направление жалобы: депрессивный жалуется на невыносимость своего состояния, носитель некроза не жалуется вовсе и приходит по чужой инициативе, чаще всего по настоянию партнёра или после телесного сбоя. Различие не означает разделённости: длительный некроз вполне может обернуться депрессивным эпизодом, а депрессия — сформировать привычку к фасаду. Всякий раз, когда присутствуют выраженное снижение настроения, нарушение сна и аппетита, утрата способности выполнять обычные дела и тем более мысли о том, чтобы не жить, вопрос переходит в медицинскую плоскость и требует обращения к врачу или психотерапевту без отсрочки.

Некроз и усталость, включая выгорание. Усталость обратима отдыхом: после двух недель настоящего сна, тишины и смены обстановки возвращается желание, а вместе с ним раздражение по поводу собственной прежней покорности. При некрозе отпуск не восстанавливает ничего; свободные дни вызывают тревогу, а возвращение к режиму — облегчение. Выгорание располагается посередине: оно начинается как истощение в конкретной роли и заканчивается как цинизм и отчуждение от смысла, то есть служит частным случаем описываемого механизма, локализованным в профессиональной области.

Некроз и интроверсия. Интроверт тратит на общение больше сил и восстанавливается в одиночестве, но внутри его одиночества происходит много: чтение, замысел, наблюдение, интерес. Диагностический признак — плотность внутренней жизни, а не количество контактов. Спросите не «часто ли вы бываете один», а «что происходит, когда вы один»; пустое одиночество и наполненное одиночество различаются радикально.

Некроз и сознательный аскетизм. Человек, добровольно отказавшийся от части удовольствий ради дела, веры или другого человека, сохраняет авторство и горизонт: отказ совершён им, назван им и служит цели, которую он способен сформулировать без ссылки на чужие ожидания. Аскеза сужает поле и углубляет отклик; некроз сужает поле и отклик гасит. Проверяется просто: аскет знает, ради чего лишён, и от разговора о своём выборе оживляется; носитель некроза отвечает ссылкой на обстоятельства и от той же темы гаснет.

Некроз и горе. Утрата близкого закономерно вызывает онемение, и на протяжении месяцев такое онемение служит защитой, а не патологией. Горе, однако, имеет внутреннее движение: оно приходит волнами, смешивает боль с теплом воспоминания, постепенно возвращает вкус к отдельным вещам. Некроз лишён волн и не движется вовсе.

Некроз и разумный компромисс. Зрелая совместность невозможна без уступок, и не всякая уступка равна сделке. Различие лежит в двух точках: обратимость и проговорённость.

Компромисс назван, ограничен по объёму и может быть пересмотрен по инициативе любой из сторон; сделка не названа, распространяется на всё большее и не подлежит обсуждению, поскольку само обсуждение воспринимается как угроза союзу. Спросите себя, можете ли вы сегодня, за обычным ужином, вслух вернуть на стол вопрос, закрытый семь лет назад. Ответ покажет, в какой из двух конструкций вы живёте.

Треугольник системных деформаций

Удобнее всего было бы найти виноватого. Литература о семейных крахах обычно так и поступает: выбирает пострадавшую сторону, назначает вторую сторону палачом и предлагает читателю утешительную ясность. Книга устроена иначе, потому что в реальности палача и жертвы не существует по отдельности. Существует конструкция, в которой каждый участник одновременно несёт удар и наносит его.

Первая фигура конструкции — мужчина, согласившийся на казнь. *Он продал живую часть себя* за фасад, статус и комфорт, и продал добровольно, поскольку социальные институты предложили за неё приличную цену. Расплатившись собой, он утратил право на подлинность и с тех пор охраняет свою сделку от любого, кто напомнит ему о её условиях. Напоминающего он обесценит и вытолкнет, потому что не имеет сил ни вернуться к себе, ни признать утрату. Внешне он образцовый гражданин: не пьёт, не изменяет, обеспечивает, терпит. Внутренняя его работа сводится к одному — не дать себе вспомнить, кем он был.

Вторая фигура — женщина-ультиматум. Она не верит в собственную ценность и потому требует доказательств, причём *доказательством считает только жертву*: отказ партнёра от призвания, дела, замысла, свободы. Её требование вырастает из подлинной боли, но реализуется как психологический садизм, поскольку удовлетворить его невозможно в принципе. Если партнёр ломается, она перестаёт его уважать. Если не ломается, чувствует себя отвергнутой. Победа в её сценарии страшнее поражения.

Третья фигура — женщина-функция. Она не требует жертвы и не воюет: она просто не видит человека. Партнёр для неё — устойчивый источник обеспечения, защиты и социального статуса, донор, закрывающий счета и старые детские дефициты. Его усталость, сомнение, болезнь и духовная потребность не встроены в модель, а потому не существуют. Союз держится на негласном контракте о взаимном обездушивании: она получает безопасность, он — звание хорошего семьянина, и оба медленно исчезают.

Роли распределены по полу в наиболее частом на сегодня варианте, однако природа их социальная, а не биологическая. Мужчина способен требовать от женщины отказа от профессии и мечты; женщина способна продать себя за статус и стабильность и охранять сделку с той же яростью; мужчина способен видеть в партнёрше исключительно набор функций — обслуживание, красоту, материнство. Три фигуры суть позиции в конструкции, и распределение по полу отражает лишь преобладающую культурную разметку, а не приговор.

Почему притяжение работает безошибочно

Фигуры не встречаются случайно. Каждая из них является идеальным ответом на дефицит другой, и потому взаимное узнавание происходит быстро, нередко в первые часы знакомства, задолго до всякого знания друг о друге.

Мужчина, продавший себя, нуждается в партнёре, который не станет спрашивать о проданном. Женщина-функция задаёт вопросы исключительно о внешнем контуре и тем самым обеспечивает ему покой; его немота её не тревожит, поскольку в её модели немота мужчины нормальна. Союз стабилен и по-своему честен: обе стороны получают ровно то, о чём договаривались молча.

Женщина-ультиматум нуждается в человеке, у которого есть что отдать, — в живом, увлечённом, наделённом замыслом. Её притягивает именно то, что она впоследствии потребует уничтожить, и притягивает не по злобе: в её опыте доказательством любви служит утрата, а не дар. Мужчина, внутренне готовый к самоуничтожению, распознаёт её требование как знакомую, почти домашнюю форму отношений и подчиняется с оттенком облегчения — за него наконец решили.

Обратное сцепление столь же прочно. Мужчина в некрозе бессознательно ищет того, кто предъявит ультиматум, поскольку ультиматум избавляет от необходимости выбирать; ответственность за отказ от призвания переходит на другого, и остаток жизни можно провести в позиции пострадавшего, не сделав ни одного шага. Женщина-функция ищет мужчину без внутренней жизни, поскольку живой партнёр создавал бы помехи: он захотел бы говорить о ней как о личности, а не о положении дел, и потребовал бы ответного присутствия.

Отсюда следует вывод, неприятный для обеих сторон любого такого союза: выбор партнёра не был ошибкой. Выбор был точным. Вы нашли того, кто *идеально соответствовал вашему способу не жить*, и потому замена партнёра без изменения собственной конструкции даёт устойчиво повторяющийся результат — второй брак, воспроизводящий первый с точностью до реплик.

Система без злодея

Три фигуры не выстраиваются в иерархию вины. Они образуют самовоспроизводящуюся систему: мужчина, продавший себя, притягивает женщину, которой нужна функция; женщина, требующая доказательств, находит мужчину, готового к самоуничтожению; каждый из них воспитывает детей, которые примут увиденное за норму отношений. Система не нуждается в злодеях. Ей достаточно людей, согласившихся считать обслуживание чужих ожиданий содержанием собственной жизни.

Самовоспроизводство идёт по трём каналам. Канал первый — подражание: ребёнок усваивает не наставления, а наблюдаемую механику, и затем воспроизводит её, нередко в декларативном протесте против родителей. Дочь, поклявшаяся не повторить материнскую участь, выбирает мужчину, у которого нечего отнимать, и тем самым исполняет ту же роль в обратной полярности. Канал второй — распределение роли: в системе, где взрослые не присутствуют друг для друга, ребёнок получает задание *закрывать чужой дефицит* — становится утешителем матери, оправданием брака, проектом отца, поводом не расходиться. Функция, полученная в семь лет, ощущается как собственная личность в тридцать. Канал третий — язык: ребёнку передаётся словарь, в котором «хорошо» означает «одобрено», «взрослый» означает «терпящий», а вопрос о желании отсутствует как класс.

Понимание системной природы происходящего не отменяет ответственности, и здесь требуется точность, чтобы книгу не прочитали как оправдание. Ответственность не тождественна вине. Вина обращена в прошлое и ищет наказуемого; *ответственность обращена в настоящее и ищет того, кто способен действовать*. Никто из участников не виноват в том, что конструкция ему досталась; каждый отвечает за то, что продолжает её поддерживать после того, как увидел.

Отсроченный счёт

Возражение напрашивается: миллионы живут именно так, растят детей, доживают до серебряных свадеб, и мир держится на их дисциплине. Возражение справедливо ровно наполовину. Мир действительно держится на дисциплине, но у дисциплины есть счёт, который предъявляется отсроченно.

Первая статья счёта — телесная. Невыраженное не аннигилируется, оно меняет адрес и уходит в физиологию; психосоматическая медицина давно описывает связь хронического подавления аффекта с сосудистой, гастроэнтерологической и болевой патологией, и типичные мужские карты пятого десятка читаются как реестр невысказанного. *Симптом при этом трактуется как поломка механизма, а не как сообщение, требующее прочтения.*

Вторая статья — зависимости и заменители, устроенные так, чтобы не нарушать функцию: вечерний алкоголь строго по расписанию, работа как убежище, азарт, тренировки на износ, покупки, бесконечная лента. Заменитель обязан быть управляемым, иначе он привлёк бы внимание среды, и потому именно управляемые зависимости оказываются самыми долгими.

Третья статья — внезапные поздние обрушения. Биография, безупречная двадцать лет, разрушается за полгода: уход из семьи в пятьдесят, бросание карьеры, стремительный роман, эмиграция, тяжёлый срыв. Окружающие говорят о бесе в ребро или о кризисе; точнее говорить **о предъявлении счёта за десятилетия отсутствия**, причём в форме, наиболее разрушительной для всех участников, поскольку накопленное выходит не решением, а прорывом.

Четвёртая статья — дети, воспроизводящие модель с точностью до жеста, и оттого сама дисциплина оказывается не бесплатной, а оплаченной следующим поколением.

Расплата, таким образом, приходит не за нарушение правил, а за их безупречное соблюдение. Книга не предлагает разрушать браки. Она предлагает **прекратить путать союз с системой**. Союз возможен там, где двое живут; система работает и там, где оба уже мертвы, и работает даже лучше, поскольку живой человек создаёт помехи. Отличить одно от другого можно только одним способом — вернув себе способность видеть.

Оптика книги

Методологическая позиция определяется тем, от чего она отказывается.

Отказ первый — от языка вины. Обвинительная оптика приятна и бесполезна. Она даёт немедленное облегчение и полную остановку понимания: назвав партнёра тираном или эгоисткой, вы получаете объяснение, закрывающее вопрос, и одновременно теряете доступ к собственной доле конструкции. Практический признак обвинительного тупика легко проверить: в таком разговоре у вас не остаётся ни одного действия, доступного без изменения другого человека.

Отказ второй — от языка жертвы. Позиция пострадавшего по-своему выгодна: она снимает ответственность, гарантирует сочувствие и освобождает от необходимости выбирать. Цена, однако, полная — вместе с ответственностью уходит суверенность, то есть право распоряжаться собственным призванием и временем. Человек, окончательно поселившийся в роли жертвы, защищает свою позицию так же ревностно, как мужчина в некрозе защищает свою сделку, и по той же причине: пересмотр потребовал бы действия.

Взамен книга пользуется системной оптикой, у которой есть три рабочих правила. Первое: всякое устойчивое страдание в паре описывается как процесс с участием обеих сторон, а не как свойство одной из них. Второе: всякая деформация выполняет функцию, и пока функция не найдена, устранять деформацию бессмысленно — она восстановится. Третье: изменение начинается с той точки, где у вас есть власть, а такая точка всегда одна и та же — ваше собственное поведение, ваша речь, ваше согласие или отказ.

Понятийные рамки, к которым книга обращается, названы своими именами и используются как инструменты, а не как авторитеты: экзистенциальный анализ и логотерапия — там, где речь о смысле и о выборе; теория привязанности и объектные отношения — там, где речь о раннем происхождении фасада; нарциссическая регуляция — там, где речь о ценности вместе достоинства; транзактный анализ — там, где речь о скрытых контрактах и повторяющихся

сценариях; системная семейная терапия — там, где речь о треугольниках и о роли ребёнка; концепция отчуждения труда — там, где речь о проданном призвании; исследования выгорания и психосоматическая медицина — там, где речь о цене. Ни одна рамка не объясняет явление целиком, и книга не превращает ни одну из них в догму.

Наконец, о собственных границах метода. Системная оптика бессильна там, где есть насилие и где требуется не понимание, а безопасность. Она бессильна при нелеченной клинической патологии, поскольку разговор о смысле невозможен на фоне состояния, искажающего само восприятие. Она бессильна при отсутствии хотя бы одного заинтересованного участника: конструкцию невозможно пересмотреть в одиночку за двоих. Понимание границ входит в метод и служит его частью, а не оговоркой.

Чего книга не обещает

Готовых счастливых сценариев в тексте нет. Есть зеркало и жёсткая честность. Тот, кто ищет утешения, найдёт его в других книгах, и такой выбор вполне разумен.

Книга не обещает, что после прочтения станет легче. С высокой вероятностью станет труднее, и трудность будет доброкачественной: возвращение чувствительности начинается с боли, потому что *первым возвращается счёт за непрожитое*. Ни один способ пройти назад через анестезию без неприятных ощущений автору неизвестен.

Книга не обещает сохранения брака и не обещает развода. Ни то, ни другое не служит целью; целью служит присутствие. Некоторые союзы, пройдя через пересмотр условий, впервые становятся союзами; иные обнаруживают, что держались исключительно на обоюдном отсутствии, и заканчиваются. Предсказать исход заранее нельзя.

Книга не обещает виновного. Тот, кто читает её ради подтверждения, что во всём виноват партнёр, найдёт материал для обвинения — узнавание чужой фигуры всегда опережает узнавание своей — и уйдёт с пустыми руками, поскольку обвинительное чтение не меняет ничего.

Книга не обещает и техники, гарантирующей результат. Практические разделы предлагают наблюдение, различение и конкретные шаги, но не алгоритм: живое не поддаётся алгоритмизации, и любая попытка получить инструкцию к оживлению воспроизводит ту же рыночную логику, из которой вы пытаетесь выйти.

Обещано единственное, и обещание выполнимо: язык. *Получив слова для того, что с вами происходит, вы перестаете быть безоружным перед процессом, который до сих пор шёл без вашего участия*. Дальнейшее зависит от вас и от того, сколько живого ещё осталось в распоряжении.

Как пользоваться пособием

Книга построена как рабочее руководство, и пользоваться ею следует соответственно.

Четыре блока устроены как последовательное вскрытие. Первые три разбирают три фигуры конструкции изнутри, без сочувствия и без приговора: сочувствие здесь помешало бы точности, а приговор — пониманию. Четвёртый блок посвящён выходу и обращён к тому, кто ещё *жив настолько, чтобы заметить собственную смерть*.

Каждая глава собрана по одному каркасу, и знание каркаса заметно ускоряет работу. Открывающий разбор даёт определение феномена и его границы — чем явление является и чем не является. Генеалогия показывает происхождение механизма: культурный слой, семейный слой, ранний опыт. Механика описывает процесс по тактам, каждый из которых назван, чтобы вы могли узнать его в собственной биографии. Клинические виньетки — безымянные и обобщённые — показывают, как механизм выглядит в жизни; читать их следует ради устройства, а не ради морали, и опознание себя в виньетке не равно диагнозу. Раздел различения

отделяет феномен от похожих состояний: от нормы, от темперамента, от усталости, от клинической депрессии, от сознательного компромисса. Раздел возражений формулирует сильные аргументы против сказанного и отвечает на них; если ваше возражение окажется сильнее приведённых, доверяйте своему. Практика содержит диагностические вопросы, наблюдательные задания, критерии и описание типичных срывов. Узел в конце главы сжимает механизм до одной формулировки и оставляет вопрос, на который у автора нет ответа за вас.

Вопросы в узлах стоит проживать, а не пролистывать; в них и заключается практическая часть книги. Полезная норма работы — одна глава за приём, с паузой не менее суток, и письменный, а не мысленный ответ на вопросы практики: мысленный ответ склонен редактироваться на ходу, письменный остаётся улицей с односторонним движением и через месяц читается как чужое свидетельство о вас.

Порядок чтения свободен, однако у каждого блока свой вход. Если вы узнаете себя в первой фигуре, начинайте с блока о мужчине, согласившемся на казнь; если чувствуете себя тем, кто требует доказательств, — с блока о женщине-ультиматуме; если обнаруживаете, что живёте рядом с функцией или сами превращены в неё, — с третьего блока. Четвёртый блок читается последним в любом случае: выход без разбора устройства превращается в побег, а побег воспроизводит конструкцию на новом месте.

Три режима чтения

Одну и ту же страницу три разных читателя используют по-разному, и путаница режимов — частая причина того, что книга ранит вместо того, чтобы работать.

Режим первый — для того, кто внутри системы и пока не собирается никуда выходить. Ваша задача на этом этапе не решение, а зрение. Читайте медленно, без обязательства действовать, и запретите себе делать выводы о своём браке в первые две недели: узнавание вызывает импульс к немедленным переменам, а импульс, рождённый болью узнавания, почти всегда уводит не туда. Ведите короткие заметки о фактах, а не об оценках: что было сказано, кто что сделал, какое телесное состояние последовало. Через месяц записи покажут механику лучше любого самоанализа. Разговор с партнёром по материалам книги в этом режиме преждевременен; предъявление главы вместо собственных слов обычно читается второй стороной как обвинительное заключение.

Режим второй — для того, кто выходит. Здесь книга становится инструментом навигации, и правила меняются. Проверяйте каждое своё решение на два признака: расширяет ли оно диапазон вашего чувствования и речи, и остаётся ли оно вашим, а не ответным ходом в чужой партии. Ожидайте предсказуемых явлений: возвращения гнева, притом с опозданием на годы и не по адресу; обострения телесных симптомов в первые месяцы; резкого сопротивления среды, включая тех, кто искренне вас любит, поскольку ваше оживление меняет условия для всех; и особенно — тяги вернуться, которая приходит не как слабость, а как разумный довод. Выход требует внешней опоры: терапевта, супервизии, группы, человека, который знает, куда вы идёте. *Одиночный выход из системы, воспроизводившей себя десятилетиями, удаётся редко, и отказ от помощи в этой точке обычно служит последним ходом самой системы.*

Режим третий — для помогающего специалиста. Книга пригодна как концептуальная рамка и как источник вопросов, а не как протокол интервенции. Три предостережения существенны. Первое: типология служит оптикой, а не диагнозом, и приклеивание клиенту роли из треугольника закрывает работу быстрее, чем открывает. Второе: клиент в некрозе не имеет запроса, поскольку утрата запроса входит в само состояние, часто он обесценивает саму терапию; требование сформулировать цель работы в такой ситуации воспроизводит аудит, и первым терапевтическим действием оказывается не постановка цели, а возвращение права гово-

рять о себе без пользы. Третье: системная формулировка при работе с одним из партнёров легко превращается в обвинение отсутствующего либо в скрытое приглашение к разрыву, и следить за этим приходится специально. Отдельно проверяйте собственную реакцию: описанные фигуры узнаваемы настолько, что контрперенос в такой работе обеспечен, и вопрос лишь в том, замечен он или нет.

Границы и безопасность

Текст не заменяет терапию и не ставит диагнозов. Ни одно описание в книге не годится для того, чтобы поставить диагноз себе или близкому, и ни один её раздел не следует читать как разрешение отказаться от лечения, назначенного врачом.

Если вы обнаруживаете у себя стойкое снижение настроения, утрату способности выполнять привычные дела, нарушения сна и аппетита, а тем более мысли о том, что жить не стоит, — прекратите чтение и обратитесь к врачу или психотерапевту. При мыслях о самоубийстве, при намерении причинить себе вред необходима экстренная помощь: телефон кризисной линии вашего региона, служба неотложной медицинской помощи, доверенный человек рядом сегодня, а не после того, как вы разберётесь в устройстве своего брака. Понимание механики никому не помогло при остром состоянии, и попытка сначала понять, а затем обратиться за помощью, в таких случаях опасна.

Если в ваших отношениях присутствуют физическое насилие, угрозы, запугивание, преследование, сексуальное принуждение, удержание документов или денег, изоляция от близких — системная оптика к вашей ситуации не применяется. Приоритет принадлежит безопасности: план на случай обострения, доступ к деньгам и документам, человек, знающий о происходящем, обращение в кризисный центр и, при необходимости, в полицию. Никакой разбор взаимного вклада в конструкцию не должен использоваться для объяснения чужого насилия или для самообвинения пострадавшего, и любое подобное прочтение этой книги противоречит её содержанию.

Наконец, предостережение о самом чтении. Материал такого рода способен вызвать сильную реакцию — бессонницу, ярость, острую тоску по непрожитому, желание немедленно всё изменить. Реакция нормальна и обычно проходит, однако при её затяжном или тяжёлом течении разумно сделать паузу и передать разговор человеку, способному находиться рядом профессионально. Книгу можно отложить в любой момент, и такое решение не является поражением.

Узел

Смерть, о которой идёт речь в этой книге, не приходит извне. Она принимается по частям, в виде разумных уступок, каждая из которых *стоит дешевле, чем кажется, и оплачивается позже, чем замечается*. Рынок занял место, освободившееся после распада старой рамки, и предложил взамен процедуру: непрерывную оценку вместо встречи, ценность вместо достоинства, отчётность вместо диалога, фасад вместо лица. Согласившийся на процедуру получает безопасность и теряет способность откликаться, а поскольку утрата не болит и вознаграждается похвалой, сопротивления она не встречает.

Из сказанного следует единственное практическое требование к дальнейшему чтению: перестаньте искать виновного и начните искать собственную подпись. Она стоит под договором, условия которого вы, вероятнее всего, никогда не проговаривали вслух.

Вспомните, когда в последний раз вы хотели чего-то, что не приносило пользы никому, включая вас, — и что именно вы себе тогда сказали, чтобы не хотеть.

Блок I. Первый типаж. Мужчина, согласившийся на казнь

Первый типаж системы — мужчина, который однажды дал согласие на собственную казнь и подписал согласие сам. Ни принуждения, ни угрозы, ни очевидного шантажа в момент подписания не было. Была логика, и логика выглядела безупречной: рано или поздно нужно перестать метаться, обеспечить близких, занять место, соответствующее возрасту, и прекратить мучить людей своей неопределённостью. *Казнь состоялась под именем зрелости.* Именно потому её нельзя оспорить изнутри: язык, которым мужчина рассказывает о своей жизни, выдан ему той же инстанцией, что изъяла у него живую часть, и в словаре этого языка нет слова «сдался», зато на вершине стоят слова «ответственный», «надёжный», «взрослый». Пока описание совпадает с одобрением, ревизия невозможна — не потому, что мужчина не хочет думать, а потому, что думать ему предложено готовыми единицами, ни одна из которых не обозначает потери.

Границы типажа

Определение требует границ, иначе описание превращается в диагноз всей мужской половине человечества и теряет силу. Речь идёт не о мужчине уставшем. Усталость обратима: неделя сна, отпуск, смена ритма возвращают вкус, желание, раздражение, интерес к чужому лицу. Речь идёт не о мужчине сдержанном по темпераменту: молчаливый человек с плотной внутренней жизнью чувствует много и говорит мало, а носитель некроза говорит ровно столько, сколько требует протокол, и не чувствует почти ничего. Речь идёт не о клинической депрессии, где страдание присутствует и заявляет о себе тяжестью, виной, бессонницей, невозможностью встать; у обсуждаемого типажа страдание как раз отсутствует, и отсутствие его — не выздоровление, а анестезия. Наконец, речь идёт не о человеке, сделавшем сознательный компромисс: взрослый выбор с открытыми глазами предполагает сохранение авторства — «я отказался от этого ради того, и отказ мой, и цену знаю я». Компромисс оставляет человека живым и способным пересмотреть решение. Сделка, о которой пишет настоящий блок, уничтожает саму инстанцию, которая могла бы пересматривать.

Различие проверяется одним простым наблюдением: способностью хотеть без повода. Уставший хочет, но не может. Сдержанный хочет молча. Депрессивный хочет и не верит, что достоин. Мужчина, согласившийся на казнь, не хочет — и не замечает, что перестал. Если задать ему вопрос о желании прямо, он ответит перечислением планов: ремонт, ипотека, поступление старшего ребёнка, замена автомобиля. Все ответы будут о задачах. Ни один — о себе.

Добровольность и её техника

Добровольность есть точное описание способа, которым система забирает человека: она не ломает сопротивление, а делает сопротивление бессмысленным, предоставив на выбор два варианта, где один назван безумием, а другой — нормой. Мужчина, отказывающийся от своего дела, не чувствует, что его вынудили. Он чувствует, что поступил разумно, и чувство подкрепляется немедленной наградой: тревога матери сходит, партнёрша перестаёт задавать вопросы о будущем, друзья кивают, начальник замечает собранность. Плата взимается позже и не выглядит платой — она выдаётся за характер. «Я всегда был таким». «Я не мечтатель». «Мне это не нужно».

Техника подмены работает на уровне понятий, не на уровне принуждения. Призвание переименовывается в блажь, внутренняя необходимость — в незрелость, отказ от себя — в служение, отсутствие желаний — в отсутствие претензий, немота — в силу. Каждое переименование по отдельности звучит приемлемо и даже благородно; вместе они образуют замкнутый словарь, в котором любая попытка сказать «мне плохо» автоматически переводится в «я эгоист». Экзистенциальный анализ описывает похожий провал как утрату способности отвечать на обращённый к человеку вопрос собственной жизни; логотерапевтическая традиция видит здесь не болезнь, а смысловую пустоту, занятую суррогатами — карьерным рангом, метражом, безупречной репутацией отца семейства. Пустота не болит. Она глушит.

Второй слой техники — темп. Казнь не совершается одним ударом, иначе она была бы замечена и оспорена. Она разбита на последовательность мелких уступок, каждая из которых по отдельности разумна: не поехать в этом году, отложить на два месяца, взять смену вместо репетиции, согласиться на должность вместо проекта, промолчать вместо объяснения. Отдельная уступка ничего не стоит. *Сумма уступок стоит биографии.* Момент, после которого возврат уже невозможен, не совпадает ни с одной из уступок и потому не запоминается: человек обнаруживает себя мёртвым не в день сделки, а через восемь или двенадцать лет, в случайную минуту, глядя на собственное отражение в витрине и не узнавая в нём никого конкретного.

Откуда берётся готовность подписать

Согласие не рождается в тридцать лет за столом переговоров. Готовность к нему формируется задолго и складывается из трёх слоёв, различимых при внимательном разборе.

Слой первый — культурный. Мужская роль исторически описывалась через полезность, а не через существование: кормилец, защитник, работник, солдат. Ценность измерялась вкладом, и вклад требовалось подтверждать непрерывно, поскольку прекращение вклада означало прекращение права на место. Наследие этой конструкции сохранилось после того, как исчезли её материальные основания: угроза голода отступила, обязанность доказывать полезность осталась. Мужчина получает в распоряжение язык, где нет ни одного уважительного слова для внутренней жизни, и потому внутренняя жизнь оказывается у него без названия, а безымянное не защищают.

Слой второй — семейный. Теория привязанности описывает, как ребёнок, чья тревога не была принята и названа взрослым, научается регулировать себя отключением: чувствовать меньше выгоднее, чем чувствовать и не получать отклика. Мальчик, которого хвалили за терпение и стыдили за слёзы, усваивает не мужество, а технику анестезии, и техника эта работает исправно всю жизнь. К моменту сделки у него уже есть навык не замечать собственного состояния — навык, без которого никакая казнь не прошла бы незаметно.

Слой третий — ранний опыт цены. Почти в каждой биографии обсуждаемого типажа обнаруживается эпизод, где живое проявление обошлось дорого: выбор, за который наказали презрением; интерес, объявленный бесполезным; попытка сказать о себе, встреченная усталым раздражением. Эпизод не травматичен в клиническом смысле и потому не вспоминается как значимый. Однако из него выводится правило, которое затем управляет десятилетиями: подлинность обходится дороже, чем приносит. *Мужчина, живущий по такому правилу, не сдаётся под давлением — он просто ни разу не рассматривает альтернативу как реальную.*

Почему это не преступление

Нет фигуры, поставившей мужчину на колени и приставившей нож; нет заговора женщин, корпораций, матерей или государства. Есть система обменов, в которой каждый участник ведёт себя рационально по отношению к своему страху, и сумма рациональных ходов даёт

общий убыток. Описывать конструкцию такого рода как преступление означает лишить себя возможности понять её, потому что *преступление совершается против воли жертвы, а здесь всё совершается с её согласия и при её активном участии*.

Распределение выгод и потерь поддается честному учёту, и учёт неприятен для всех сторон. Мужчина получает фасад, предсказуемость, освобождение от тревоги выбора и *право на уважение без внутренней работы*; теряет отклик, желание, авторство и, как правило, здоровье — телесная плата проступает годами позже в форме, которую психосоматическая медицина изучает давно и без сенсаций. Партнёрша получает материальный контур, статус семьи, ощущение, что её выбрали и не оставят; теряет живого человека рядом, а вместе с ним — возможность быть желанной, поскольку желать некому. Родители получают покой и подтверждение своей правоты; теряют взрослого сына, потому что перед ними остаётся исполнительный подросток пятидесяти лет. Работодатель получает донора, чей ресурс изымается стабильно, без конфликтов и без требований; теряет инициативу, за отсутствие которой потом платит консультантам. Дети получают обеспеченное детство и наглядный образец: жить — значит терпеть, а мужчина — тот, кто не жалуется. Полученное наследство они предъявят собственным партнёрам через двадцать лет, и цикл пойдёт заново.

Все участники честны в пределах сделки. Все *обмануты её сутью*. Понимание этой симметрии — условие дальнейшего чтения: без неё блок превращается в жалобу, а жалоба не лечит.

Карта блока

Три главы описывают не три разных явления, а три последовательных этапа одной биографии, и порядок их не произволен.

Первый этап — покупка. Глава о кастрации успехом и синдроме «надёжного робота» разбирает рынок, на котором мужская идентичность приобретается институтами по частям: сначала покупается время, потом амбиция, потом право на слабость, в конце — способность хотеть. Успех в этой оптике не награда, а обезболивающее: чем выше показатели, тем меньше чувствительность, и потому человек, дошедший до вершины выданной ему лестницы, обнаруживает не торжество, а онемение. Отдельно рассматривается фигура робота — состояние, в котором надёжность становится единственным доступным способом существовать и одновременно главным препятствием к возвращению.

Второй этап — обнаружение ядра. Глава о страхе небытия отвечает на вопрос, почему мужчина, имеющий средства, здоровье и формальную свободу, не совершает ни одного живого шага. Ответ лежит глубже лени и глубже привычки: под фасадом располагается тревога особого рода — не страх смерти, а страх любого необратимого процесса, в котором придётся стать другим. *Живое движение всегда предполагает потерю прежней формы, и человек, чья форма единственная опора, защищает её от жизни так же упорно, как от гибели*. Страх этот старше доводов, умнее аргументов и отлично маскируется под трезвость.

Третий этап — расплата, переложённая на ближнего. Глава о механике трусости описывает самую неприглядную операцию системы: неспособность на честный выбор преобразуется в жестокость по отношению к тому, кто рядом. Мужчина, не решающийся ни уйти, ни остаться по-настоящему, начинает делать совместную жизнь непереносимой, чтобы решение приняли за него. Унижение партнёра работает как перчатка, позволяющая не запачкать руки собственным поступком, а вина за распад назначается стороне, которая первой не выдержала. Понимание этой механики нужно не для приговора, а для точной диагностики: без неё вторая и третья части книги, посвящённые женским ролям, будут прочитаны как оправдание, чего система и добивается от каждого своего участника.

Глава 1. Кастрация успехом и синдром «надёжного робота»

Определение и границы

*Кастрация успехом — процедура, в ходе которой человек добровольно отказывается от способности хотеть, чувствовать и выбирать в обмен на признание своей полезности. Слово выбрано не для эффекта. Кастрация в буквальном смысле есть удаление органа, отвечающего за порождение нового, при полном сохранении внешней формы тела и работоспособности: животное после операции спокойнее, послушнее, лучше набирает вес и дольше терпит нагрузку. Ровно того же результата институты ждут от мужчины. Не смерти, не страдания, не покорности в грубом смысле — а *предсказуемой работоспособности без внутреннего источника, который мог бы в любую минуту потребовать другого.**

Успех здесь работает не как награда, а как обезболивающее и как оправдание. Обезболивающее — потому что снимает вопрос о смысле: пока показатели растут, вопрос неприличен. Оправдание — потому что превращает утрату в достижение: человек, отдавший десять лет нелюбимому делу, предъявляет квартиру, должность и школу для детей, и любой упрёк отскакивает от предъявленного. Механизм устойчив именно потому, что снаружи он неотличим от нормальной взрослой жизни, а изнутри описывается словарём, полностью лишённым слова «утрата».

Прежде чем идти дальше, установим, чем описываемое не является, поскольку неверная рамка обесценивает весь дальнейший разбор.

Речь не о критике труда, заработка и ответственности. Способность содержать себя и близких принадлежит к достоинствам зрелого человека, и в книге нет ни одной строки против неё. Патология начинается не там, где мужчина работает много, а там, где работа стала единственным допустимым способом существовать, а всё остальное в нём получило статус помехи. Разница между кормильцем и донором не в количестве отданного, а в наличии обратного потока и в сохранности права отказаться.

Речь не о конфликте мужчин и женщин. Женщина рядом с таким мужчиной чаще всего не палач, а вторая проигравшая сторона: ей достался *исправно работающий механизм вместо живого партнёра*, и её претензии, даже когда они звучат корыстно, обычно указывают на реальную пустоту, которую она чувствует раньше него. Отдельные главы книги разбирают женские роли в той же системе с той же строгостью; здесь важно лишь снять соблазн назначить виновного и на этом успокоиться.

Речь, наконец, не о темпераменте. Существуют люди со врождённо низкой эмоциональной экспрессией, спокойные, немногословные, не склонные к бурным реакциям, — и они не мертвы. Их сдержанность ровная, без цены. Кастрация успехом отличается от темперамента наличием истории обмена: в биографии есть момент или период, когда что-то живое было предъявлено и отвергнуто, после чего человек перестал его предъявлять. Различению этих состояний посвящён отдельный раздел главы, потому что именно здесь совершается больше всего ошибок — и самим человеком, и теми, кто пытается ему помочь.

Существенная деталь: процедура не проводится над сопротивляющимся. *Ни один институт не располагает средствами вынудить взрослого человека отказаться от собственной внутренней жизни.* Институты располагают другим — исключительно точной системой поощрений, выстроенной так, что отказ от себя всегда выгоднее в короткой перспективе и всегда одобряем публично. Согласие покупается по частям, каждая часть стоит недорого, и ни одна отдельная уступка не выглядит предательством себя. Полная сумма обнаруживается через двадцать лет, когда предъявлять счёт некому.

Экономическая генеалогия обеспечителя

Роль мужчины-обеспечителя выглядит вечной, и в её вечности состоит главный источник её власти. Между тем сама конструкция молода, и её молодость легко показать.

В хозяйстве, которое кормило себя своим трудом, разделение на добытчика и хранительницу очага существовало, но не имело нынешней жёсткости и, что важнее, не имело денежного измерения. Двор работал целиком: мужчина, женщина, дети, старики — все внутри одного производственного контура, где вклад каждого был виден физически и не переводился в цифру. Отец обучал сына ремеслу, стоя рядом с ним, и передавал не только навык, но и способ обращения с усталостью, с неудачей, с погодой, с чужой смертью. Мужская идентичность держалась на умении, на принадлежности к месту и роду, на репутации мастера — то есть на вещах, которые нельзя было потерять внезапно.

Разделение дома и мастерской изменило конструкцию радикально. Труд ушёл из поля зрения семьи, превратился в отсутствие, и мера вклада переместилась с наблюдаемого умения на приносимую сумму. Мужчина стал тем, кого дома нет и кто приносит деньги; ребёнок перестал видеть, как отец работает, и начал видеть только результат. Обучение сына сменилось содержанием сына. Отсюда — фигура отца как далёкого источника средств и приговоров, из которой психоанализ впоследствии извлёк половину своих сюжетов.

Следующий такт — закрепление нормы, по которой заработка одного мужчины должно хватать на всю семью. Норма была социальным достижением: за неё боролись, её отстаивали как признак цивилизованности. Одновременно она стала клеткой, поскольку *связала мужское достоинство напрямую с размером выплаты и переложила на одного человека риск*, который прежде распределялся по двору. Мужчина получил монополию на снабжение и вместе с ней монополию на вину за любой сбой. Внутри такой конструкции слабость не просто неприятна — она означает крушение всех зависящих, и потому запрещается не моралью, а арифметикой.

Двадцатый век добавил к арифметике массовые войны, и они завершили сборку. Военный опыт легитимировал полное изъятие человека из его собственной жизни: миллионы мужчин узнали, что личное желание есть роскошь, что боль терпят молча, что живым остаётся тот, кто исполняет приказ и не задаёт вопросов. Вернувшись, они принесли этот навык домой и передали сыновьям в виде характера. Целые поколения выросли под воспитанием людей, для которых бесчувственность была не дефектом, а спасшей их технологией. Вопрос «чего ты хочешь» в таких домах не считался жестоким — он просто не имел смысла.

Дальнейшая история устроена как ловушка. Экономика ушла от производства к услугам, требование к работнику сместилось с силы и выносливости на коммуникацию, гибкость, обучаемость, эмоциональный контакт. Одновременно исчезла та самая гарантия, ради которой стоило терпеть: пожизненного места нет, лестница не строится один раз, профессия может обесцениться быстрее, чем закрывается кредит. ***Мужчина оказался в положении, где старая роль по-прежнему обязательна, а её обеспечение отменено. Он должен быть скалой в мире, где скалы не предусмотрены проектом.***

Культурный слой закрепил экономический с обычным опозданием и потому усилил его. Массовое повествование о мужчине почти целиком строится на функции: он спасает, обеспечивает, выдерживает, платит, защищает, решает. Внутренняя жизнь героя допускается ровно в объёме, необходимом для того, чтобы он героичнее исполнил задачу. *Мужчина, который остановился и спросил себя, чего он хочет, в этом повествовании либо смешон, либо опасен, либо болен.* Отдельно работает почтенная традиция восхищения жертвой: отец, надорвавшийся ради детей, — фигура уважаемая, и уважение выдаётся именно за надрыв, а не за жизнь. Ребёнок, слушающий такие семейные предания, усваивает норму раньше, чем язык: любить — значит израсходовать себя, и чем полнее расход, тем достовернее любовь.

Обратите внимание на итог этой генеалогии. К моменту, когда конкретный мужчина начинает выбирать, никакого выбора уже нет: ему выданы готовые критерии успеха, готовый словарь для описания себя, готовая шкала уважения и готовая интерпретация собственных чувств как помехи. Свобода в такой позиции означает не свободу решать, а *свободу решать в пределах чужой рамки*, что и составляет суть сделки, о которой пойдёт речь.

Первая инстанция: дом

Институты покупают взрослого мужчину дёшево, потому что подготовительная работа проведена в детстве и бесплатно.

Мальчик начинает с полным набором. Он плачет, восторгается, боится, липнет к матери, приходит в ярость от несправедливости, замирает от красоты. Затем происходит обучение, устроенное не как запрет, а как избирательное внимание. Терпение вознаграждается немедленно и публично: «молодец, не заплакал», «вот это мужчина», «терпи, ты же не девочка». Слезы наказываются не поркой, а тремя приёмами, каждый из которых эффективнее наказания.

Первый приём — стыд через сравнение. Ребёнку сообщают, что его состояние принадлежит другому классу существ: девочкам, малышам, слабакам. Он лишается не права плакать, а права быть собой в момент плача; чувство становится доказательством, что он не тот, кем должен быть.

Второй приём — исчезновение взрослого. Родитель не кричит, он отворачивается, замолкает, выходит из комнаты, теряет интерес. Ребёнок оказывается один в состоянии, которое сам выдержать не может, и делает единственный доступный вывод: определённые части меня приводят к тому, что меня оставляют. *Привязанность* в этом месте *сталкивается с подлинностью*, и привязанность всегда выигрывает, потому что от неё зависит выживание.

Третий приём — переопределение. Ребёнку объясняют, что он чувствует не то, что чувствует: «ты не расстроен, ты устал», «тебе не страшно, тебе кажется», «не выдумывай». Приём разрушительнее двух первых, поскольку атакует не выражение чувства, а сам инструмент распознавания. Мальчик, которому годами сообщали, что его внутренние показания ложны, вырастает человеком без доступа к себе. Позже он честно скажет терапевту, жене, себе: «Я не знаю, что я чувствую». Он не скрывает — прибор действительно сломан.

Результат обучения точнее описывать не как подавление, а как переучивание внимания. Подавление оставляет знание о подавленном: человек ощущает давление изнутри и понимает, что держит крышку. Переученное внимание не оставляет ничего — сигнал не доходит до сознания, крышка не нужна. Отсюда специфическая ясность, с которой такие мужчины говорят о себе: у них нет ощущения внутренней борьбы, у них ощущение порядка. Тишина внутри читается не как немота, а как зрелость.

Отдельно работает наблюдение за отцом, и работает сильнее любых слов. Мальчик видит, как мужчина обращается со своей усталостью, со своим страхом, со своим желанием. Видит, что отец возвращается серым и молчит; что о работе говорят как о неизбежности; что фраза «мне это не нравится» в мужском исполнении не существует; что отцовская нежность приходит только через подарки или через совместное дело, но никогда прямо. Ребёнок усваивает не запрет на чувства, а *полное отсутствие в мире образа мужчины, который чувствует и остаётся уважаемым*. Пустое место в области образов действует сильнее любого приказа: запрет можно нарушить, отсутствующий вариант нарушить нельзя, он просто не мыслится.

Мать участвует в подготовке не меньше, хотя иначе. Распространённая конфигурация: мать, разочарованная в муже, назначает сына компенсацией. Он должен вырасти надёжным — то есть не таким, как отец, — и одновременно должен утешать её сейчас. Мальчик получает роль преждевременного мужчины: слушает то, что не должен слышать в его возрасте, отвечает

за её настроение, гордится тем, что «с ним можно поговорить как со взрослым». Его собственная слабость становится недопустимой не потому, что запрещена, а потому, что некому её принять: единственный взрослый в доме уже занят своей. Такой ребёнок вырастает превосходным опекуном и полным инвалидом в области права на нужду.

Ранний генез замыкается моментом, который стоит рассмотреть отдельно, поскольку он повторится потом на всех этажах биографии. Ребёнок делает открытие: *за исполнение он получает больше, чем за существование*. Пятёрка приносит внимание, разряд в спорте приносит гордость, помощь по дому приносит похвалу, а *просто его наличие в мире не приносит ничего заметного*. Открытие выглядит нейтральным наблюдением, но задаёт формулу на всю жизнь: *я стою столько, сколько произвожу*. Мужчина, живущий по такой формуле, не способен принять любовь — он способен только заслужить содержание.

Три подписи: школа, армия, корпорация

Дальше действуют институты, и они работают последовательно, каждый углубляя работу предыдущего. Ни один из них не преследует цели убить в мужчине живое; каждый просто оптимизирован под управляемость, а управляемость и живое плохо совместимы.

Школа — первая инстанция, обучающая главному навыку: производить требуемый результат независимо от отношения к нему. Внутренний интерес в школе не запрещён, он нерелевантен. Оценивается сдача, а не увлечённость; побеждает не тот, кто хочет, а тот, кто ровно исполняет. Ребёнок, который двенадцать лет делает то, что ему безразлично, и получает за это признание, выучивает не физику и не литературу, а нечто более прочное: *желание не имеет отношения к деятельности*. К выпуску у него сформирован рабочий орган — *способность к длительному усилию без внутреннего мотива*, — и одновременно атрофирован другой: *способность выбирать по признаку «мое»*. Именно потому вопрос о профессии в семнадцать лет решается, как правило, по внешним параметрам: перспективно, солидно, куда прошёл, где деньги. Аппарат, которым выбирают своё, к этому моменту не работает уже пять лет.

Армия или любой её функциональный эквивалент — среда, где принцип доводится до чистой формы. Тело и время принадлежат не вам; собственное состояние не имеет статуса; жалоба есть проступок; выживание группы зависит от того, что каждый исполняет предписанное, а не желаемое. Существенно, что среда даёт взамен нечто настоящее: принадлежность, ясность, братство, снятие с человека тяжёлого груза выбора. Многие мужчины позже вспоминают такой период как лучший, и не лгут — там впервые за жизнь было понятно, кто ты и что от тебя нужно. Именно поэтому опыт так глубоко впечатывается: он *связал отказ от себя с ощущением ясности и достоинства*. Мужчина выходит с усвоенной аксиомой: порядок достигается ценой личного, и цена справедлива.

Корпорация завершает сборку и делает её пожизненной. Отличие от предыдущих инстанций в том, что корпорация не требует отказа от внутренней жизни — она требует её конвертации. Ваши способности, страсть, любопытство, привязанность к делу приветствуются в той мере, в какой увеличивают результат, и отсекаются в той мере, в какой создают трение. Вам не говорят «не чувствуй»; вам говорят «будь вовлечён» — и вовлечённость измеряют в отработанных часах. Язык здесь становится главным инструментом: усталость называется низкой стрессоустойчивостью, несогласие — недостатком командности, потребность в отдыхе — слабой мотивацией, отказ от переработки — отсутствием амбиций. Человек, желающий сохранить репутацию, вынужден описывать себя чужими словами, а описав, начинает так и чувствовать. Переименование внутренних состояний — самая недооценённая технология власти: она не подавляет сопротивление, она лишает его словаря.

К тридцати пяти годам все три подписи стоят на месте, и надобности в надзоре больше нет. *Мужчина сам следит за своей исправностью, сам стыдит себя за вялость, сам называет тоску ленью, сам отменяет отпуск.* Институт переселился внутрь и работает бесплатно, круглосуточно, эффективнее любого начальника. Наблюдающий инстанции внутри себя человек обычно называет её характером и гордится ею.

Анестезия успехом и здоровая дисциплина

Здесь лежит развилка, различить которую обязательно, иначе весь разбор превращается в оправдание безволия.

Дисциплина есть подчинение импульса выбранной цели. Три её признака: цель принадлежит вам, ограничение имеет срок и предел, чувствительность сохраняется. Спортсмен, встающий в пять утра, отлично знает, что не хочет вставать, — он чувствует нежелание в полном объёме и действует поверх него. Его отношения с собой при этом не портятся: он не считает нежелание пороком, он считает его данностью. Дисциплина работает как парус — *ставит внутреннюю силу в служение курсу, но не отменяет ветра.*

Анестезия устроена противоположно. Она не подчиняет чувство, а отменяет его восприятие, чтобы усилие стало безболезненным. Ощущение уместности вопроса «зачем» исчезает вместе с ощущением цены. Признаки анестезии зеркальны признакам дисциплины: цель задана извне и не пересматривается, ограничение бессрочно, чувствительность утрачена. Человек больше не преодолевает нежелание — он его не испытывает, и в этом видит доказательство своей силы. Отсюда парадокс: анестезированный мужчина выглядит куда дисциплинированнее спортсмена, поскольку у него не бывает срывов. *Срывать нечему.*

Проверка проводится одним ходом: попробуйте остановиться. Дисциплинированный человек, отменив утреннюю тренировку на две недели, испытает досаду и вернётся. Анестезированный, отменив работу на две недели, испытает не отдых, а рост тревоги, стыда, пустоты, иногда физического недомогания, и вернётся раньше срока с ощущением спасения. Дисциплина — инструмент, который можно отложить. Анестезия — обезболивающее, отмена которого немедленно предъявляет всю накопленную боль, и потому режим невозможно прервать. Тест на суверенность не в том, сколько вы способны выдержать, а в том, *способны ли вы остановиться, ничего не потеряв внутри.*

Второе отличие касается направления взгляда. Дисциплина смотрит на дело: важно, чтобы вышло хорошо. Анестезия смотрит на наблюдателя: важно, чтобы не сказали, что вы сдали. Заметить подмену просто по одному вопросу: чего вы боитесь, останавливаясь, — испортить результат или потерять репутацию надёжного? Второй ответ означает, что вы работаете не на дело, а на фасад, и что усилие давно стало не средством, а способом не встречаться с собой.

Третье отличие самое неприятное: дисциплина усиливает вкус к жизни, анестезия его обнуляет. После полугода настоящего дисциплинированного труда человек живее, чем был: он больше замечает, лучше ест, острее радуется. После полугода анестезированного донорства он ровнее, суше, менее уязвим и менее жив; радость требует всё большей дозы, отдых не восстанавливает, воскресенье приносит не свободу, а тягостное ожидание понедельника, в котором станет легче, потому что вернётся наркоз.

Пять тактов сделки

Механизм разворачивается не мгновенно и не хаотично. Он проходит пять различных тактов, и каждый оставляет собственные следы, по которым состояние можно опознать даже спустя годы.

Такт первый — калибровка. Человек выясняет, за что его любят, и составляет внутренний прайс. Обнаруживается, что расценки высоки на надёжность, компетентность, спокойствие, готовность выручить, и близки к нулю на грусть, растерянность, нужду, беспредметный восторг. Калибровка не требует решения: достаточно нескольких лет наблюдений. Итог такта — предъявляемая часть личности и часть непредъявляемая, причём вторая ещё жива и осязима, отчего этот период часто вспоминается как время двойной жизни.

Такт второй — обмен. Наступает момент, когда за отказ от непредъявляемой части предлагают конкретную и немалую цену: место, деньги, брак, покой в родительском доме, конец неопределённости. Обмен всегда обставлен разумно и обычно рекомендован людьми, желающими вам добра. Здесь и происходит сделка в собственном смысле — единственный сознательный акт всей биографии, который затем последовательно забывается. Мужчина сорока лет, вспоминая свою жизнь, редко находит эту точку сам, но при внимательном разборе почти всегда обнаруживает конкретный разговор, конкретное лето, конкретное решение, после которого «стало проще».

Такт третий — рационализация. Отданное надо объяснить, иначе утрата будет ощущаться. Появляются формулы: «взрослый человек не может себе позволить», «сначала база, потом мечты», «мне повезло, многие живут хуже», «я не из тех, кто витает». Формулы не лживы, они частично верны, и в частичной верности их сила. Такт заканчивается, когда человек начинает искренне защищать сделку от других: спорить с младшим коллегой, отговаривать сына от рискованного выбора, раздражаться на тех, кто живёт иначе. ***Раздражение на непроданных — надёжнейший маркер завершённой рационализации.***

Такт четвёртый — автоматизация. Инстанция переселяется внутрь, и внешний контроль становится излишним. Человек сам выбирает более полезное вместо более живого, сам заполняет освободившееся время работой, *сам избегает ситуаций, в которых мог бы что-то захотеть*. Сюда относится характерное поведение в отпуске: первые три дня плохо, потом находится дело — ремонт, обучение, проект — и становится хорошо. Внутренняя тишина заполняется не отдыхом, а новой функцией, поскольку тишина небезопасна: в ней может раздаться вопрос.

Такт пятый — обеднение. Медленная фаза, длящаяся десятилетия. Сужается речь о себе: на вопрос «как ты?» существует три ответа — нормально, устал, много работы. Сужается набор желаний: остаются потребности (поесть, поспать, отвлечься) и покупки. Сужается диапазон чувств: сохраняются раздражение и тупое довольство, исчезают печаль, нежность, восхищение, любопытство. *Обеднение никогда не переживается как потеря, поскольку утрачивается и сама способность заметить утраченное.* Именно на этом такте состояние правомерно называть эмоциональным некрозом: функция цела, отклик отмер.

Существенно, что такты необратимы не физиологически, а логически: каждый следующий делает предыдущий невидимым. Рационализация скрывает обмен, автоматизация скрывает рационализацию, обеднение скрывает всё. Человек на пятом такте располагает связной, убедительной, полностью непротиворечивой версией своей жизни, в которой ничего не произошло.

Конфигурация надёжного робота

Устойчивый результат сделки заслуживает отдельного описания, поскольку он не сводится к сумме симптомов, а образует конфигурацию — согласованный набор свойств, поддерживающих друг друга.

Первое свойство — предсказуемость, поднятая в ранг добродетели. Такой мужчина одинаков в понедельник и в пятницу, в кризис и в благополучии, дома и на работе. Ровность подаётся как сила и действительно приносит выгоды: с ним удобно, ему доверяют, его ставят

на трудные участки. Цена ровности — исчезновение спонтанности как класса. Спонтанность требует, чтобы внутри что-то возникало не по расписанию, а возникающее не по расписанию опасно для конструкции, и потому фильтруется на входе. Ключевой признак: такой человек не помнит, когда последний раз сделал что-либо, не имеющее причины.

Второе свойство — безотказность. Отказ технически невозможен не из-за слабости характера, а из-за отсутствия основания для отказа. Чтобы отказать, нужно предъявить нечто равное по весу просьбе: своё желание, свою усталость, свой интерес. У робота этих величин в наличии нет — точнее, они не имеют для него легитимного веса. Он не сравнивает чужую просьбу со своим желанием и выбирает, он просто оценивает, выполнимо ли. Отсюда специфическая перегрузка: он берёт не потому, что не умеет говорить «нет», а потому, что не находит внутри аргумента против.

Третье свойство и главное — отсутствие спроса на внутреннюю жизнь. Спрос надо понимать в экономическом смысле: никто из окружения не заказывает у него внутреннее содержание. Начальству нужен результат, детям — обеспечение и спокойствие, жене — участие в делах, друзьям — совместная деятельность и лёгкий разговор. Вопрос «что с тобой происходит» либо не звучит вообще, либо звучит как претензия, требующая ответа «всё нормально». Внутренняя жизнь при отсутствии спроса ведёт себя как любой невостребованный товар: сначала дешевеет, потом снимается с производства. Утверждение, что мужчина «закрылся», описывает следствие; причина в том, что предъявлять оказалось некому и незачем — а иногда и небезопасно, поскольку единственные попытки открыться в его биографии закончились использованием сказанного против него.

Четвёртое свойство — служебное отношение к телу. Тело воспринимается как транспорт: его заправляют, ремонтируют, требуют пробега. Сигналы читаются исключительно как неполадки, подлежащие устранению доступными средствами — обезболивающим, кофеином, спортом на износ, алкоголем на выходных. Идея, что тело сообщает нечто о жизни, не отвергается — она попросту не приходит.

Пятое свойство — уплощение времени. Робот живёт в двух временах: в текущей задаче и в отложенном будущем, где начнётся жизнь. Прошлое хранится как список достижений и не переживается; настоящее имеет статус черновика; будущее устроено как склад, куда сдано всё существенное. Речь такого человека выдаёт устройство мгновенно: почти каждая фраза о желаемом содержит условие — «когда закроем», «после того как», «вот выйду на нормальный уровень».

Отдельно отметим, что конфигурация приносит реальные плоды, и без честного признания этого никакого разбора не получится. *Надёжный робот действительно много выносит, действительно спасает семью в тяжёлые годы, действительно вызывает уважение, действительно оказывается тем, на кого можно опереться, когда рушится.* Функция ценна. Трагедия не в том, что функция плоха, а в том, что она заняла всё пространство и не оставила места для того, кто её исполняет.

Судьба неприбыльного таланта

Особый интерес представляет судьба способностей, не имеющих рыночной цены, поскольку их вытеснение показывает механизм в чистом виде — без внешнего насилия, исключительно средствами уважительного разговора.

Начнём с существенного различия: талант в интересующем нас смысле не есть выдающееся дарование. Речь не о призвании гения, а о зоне, где человек оживает: где он теряет счёт времени, где усилие не тяготит, где качество результата волнует его сильнее, чем оценка. Такая зона есть почти у каждого, и почти у каждого она обнаруживается рано — в двенадцать,

в пятнадцать, в двадцать. Ценность зоны не в продукте, а в том, что она единственное место, где человек имеет прямой доступ к собственному желанию.

Вытеснение проходит четыре шага, и ни один не выглядит враждебным.

Шаг первый — переквалификация в хобби. Занятие не осуждают, его понижают в статусе: «Отлично, что у тебя есть увлечение». Слово «увлечение» переводит зону из разряда жизни в разряд досуга, то есть того, что делается из остатков времени и первым отменяется при нагрузке. Понижение проходит без сопротивления, поскольку звучит как одобрение.

Шаг второй — предъявление арифметики. Появляется фраза, произносимая доброжелательно и с фактами в руках: этим не заработаешь. Возражать нечем — обычно она верна. Ошибка в том, что арифметика применяется к явлению, не относящемуся к её ведению: *доходность занятия не имеет отношения к его функции в психике*. Дыхание тоже не приносит дохода. Подмена критерия совершается здесь, и совершается однажды на всю жизнь: с этого момента человек *оценивает свои внутренние движения по внешней шкале*.

Шаг третий — отсрочка. Занятие не бросают, его откладывают: до диплома, до рождения ребёнка, до закрытия кредита, до сорока. Отсрочка гуманнее запрета и разрушительнее его, потому что снимает необходимость решать. Существенно понимать физику отсрочки: способность без практики не консервируется, она распадается. Через пятнадцать лет возвращаться некуда — руки не помнят, вкус утрачен, среда рассеялась, а главное, исчез сам человек, который этого хотел. Возвращающийся приходит не к своему делу, а к музею своего дела и обычно уходит оттуда с горьким выводом, что дарования и не было.

Шаг четвёртый — вытеснение через раздражение. *Зрелище чужой непроданной жизни становится физически неприятным*. Мужчина, отложивший себя, обнаруживает у себя странно сильные чувства по адресу тех, кто не отложил: младшего брата, живущего «несерьёзно», коллеги, ушедшей в своё дело, сына с непрактичным выбором. Раздражение выполняет защитную работу — оно подтверждает, что иначе нельзя, и потому его *интенсивность прямо пропорциональна цене отданного*. Наиболее яростные противники непрактичных решений — всегда люди, однажды отказавшиеся от собственного.

Освободившееся место не остаётся пустым. Возникает то, что правильнее всего назвать протезированием желания: *место способности хотеть занимают вещи, которые можно приобрести*. Покупка имитирует акт воли идеально — она требует денег, которые есть, и не требует изменения жизни, которого нет. Отсюда мастерские, оборудованные полностью и не используемые; инструменты, аппаратура, снаряжение высшего класса при нулевом пробеге; курсы, купленные и не начатые; библиотеки непрочитанного. *Каждое приобретение приносит короткое ощущение «я ещё живой» и продлевает возможность не начинать*.

Философская традиция описала близкий механизм под именем отчуждения труда: работник отделён от продукта, от процесса, от собственной родовой сущности. К описанию следует добавить слой, здесь решающий. Отчуждается не только продукт усилия — *отчуждается право определять, чего хотеть*. Человек передаёт вовне не результат, а сам орган желания, и потому восстановление дохода, статуса, свободного времени не возвращает его к себе: возвращать нечем. *Утрата суверенности над собственным призванием и есть главный ущерб, наносимый сделкой, и он единственный не поддаётся денежной компенсации*.

Что остаётся на поверхности

Отключённая чувствительность не исчезает бесследно. Аффект, лишённый выхода в речь и поступок, сохраняет свою энергию и меняет адрес — уходит в физиологию, в поведение, в мелкую моторику отношений. Перечисленные ниже следы не составляют диагноза и не доказывают ничего по отдельности; вместе они образуют узнаваемую картину.

Телесный контур описан психосоматической медициной достаточно давно: устойчиво повышенное давление, расстройства пищеварения, хроническое напряжение шеи и спины, бруксизм, пробуждения в предутренние часы с ясной головой и тяжёлым сердцем, беспричинная тахикардия, ослабленный иммунитет в периоды затишья, а не нагрузки. Последняя деталь особенно показательна: болезнь приходит не в аврал, а в первый спокойный отпуск, когда наркоз слабеет и организм получает возможность предъявить накопленное. *Отдельно стоит утрата аппетита и полового желания при полной сохранности работоспособности* — сочетание, которое сам мужчина объясняет возрастом, хотя объяснение лежит ближе.

Существует характерная мимическая деталь: лицо в покое становится ровным, почти неподвижным, а улыбка появляется поздно и включается целиком, как выключатель, без переходных состояний. Наблюдающий обычно чувствует лёгкое неудобство, не понимая причины. Причина в том, что мимика утратила промежуточные градации, потому что промежуточные чувства перестали доходить до сознания.

Поведенческий контур состоит из мелочей, каждая из которых объяснима по отдельности. Неспособность к бесцельному времени: пятнадцать свободных минут немедленно заполняются телефоном, планированием, делом. Отвращение к тишине в машине и наличие фона в любой комнате. Быстрый, ровный, сдержанный темп речи о себе — и заметное оживление при переходе на технические темы. Полное отсутствие вопроса «хочу ли я» при выборе — вместо него работает вопрос «надо ли». Хронический дефицит сна при устойчивом отказе ложиться раньше: поздние часы после того, как все уснули, — единственное время, принадлежащее лично, и оно тратится на бессмысленный просмотр экрана, потому что *осмысленное потребовало бы желания*.

Отдельная линия — вспышки. Человек ровен месяцами, а затем взрывается несоразмерно поводу: из-за оставленной посуды, из-за царапины на машине, из-за реплики ребёнка. Вспышка кажется противоречащей общей ровности, но она её подтверждает: *аффект, не имеющий регулярного выхода, копится и разряжается через случайное отверстие*, всегда в сторону слабейшего и всегда с последующим стыдом, который ужесточает контроль и укорачивает срок до следующего разряда.

Наконец, речевой контур, самый доступный для наблюдения. Рассказ о себе строится в третьем лице и в пассиве: «так вышло», «пришлось», «выбора не было», «работа такая». Слова, обозначающие внутренние состояния, вытеснены словами, обозначающими обстоятельства. Просьба назвать чувство вызывает не сопротивление, а искреннее затруднение, и после паузы человек называет мысль или оценку: «нормально», «не вижу смысла жаловаться», «раздражает». Скудость словаря внутренней жизни — не признак низкого развития: те же мужчины виртуозно точны, описывая устройство механизма, конфликт интересов на работе или маршрут. Атрофия избирательна и указывает точно на то, что не использовалось.

Профессиональные аналоги

Ошибочно считать конфигурацию исключительно семейной. *Функциональное поглощение личности воспроизводится в любой среде, где полезность вознаграждается, а внутренняя жизнь не запрашивается*, и профессиональные версии полезны тем, что показывают механизм на людях, часто не имеющих ни жён, ни детей.

Медицина даёт эталонный образец. Врач обучается необходимой профессиональной отстранённостью, без которой невозможно резать, сообщать плохие новости и работать вторые сутки. Профессиональный навык, распространившись за пределы кабинета, превращается в свойство личности: человек, привыкший не чувствовать при работе с чужим страданием, теряет доступ и к своему. Добавьте невозможность жаловаться внутри цеха, где все выносят то же, и получите закрытый контур. Исследования выгорания описывают его через три составля-

ющие — истощение, обесценивание людей, с которыми работаешь, и падение ощущения собственной действенности; вторая составляющая по сути есть локальный эмоциональный некроз, признанный профессиональной нормой.

Военная и спасательная служба воспроизводят конфигурацию с той особенностью, что здесь отключение чувствительности прямо спасает жизни, и потому не подлежит критике внутри профессии. Проблема возникает на выходе: навыка обратного включения не существует, а среда, где он мог бы понадобиться, — дом, где ждут живого человека. Отсюда специфическая трагедия возвращения, знакомая всякой семье, ждавшей мужчину со службы: вернулся не тот, кто уходил, и никто, включая его, не понимает, куда делась разница.

Духовное служение даёт вариант, где сделка проведена в терминах высшей ценности: *собственное желание объявляется искушением, усталость — маловерием, потребность в утешении — эгоизмом*. Религиозный словарь тут не причина, а материал: та же операция может быть проведена под любым знаменем, включая гуманистическое. Социальный работник, правозащитник, преподаватель, врач-волонтер в равной мере получают доступ к *самому надёжному способу отменить себя — служению большему, чем ты*. Проверка одна: возможно ли внутри вашей системы взглядов сказать «сегодня я не хочу» без немедленного самообвинения.

Руководящая позиция и предпринимательство образуют версию, реже опознаваемую как проблема, поскольку внешне речь идёт о свободе. Собственник не имеет над собой начальника, и потому его донорство никем не навязано; он назначает себя объектом изъятия сам. Круглосуточная доступность, отпуск на телефоне, отсутствие права на плохое состояние, поскольку от него зависят люди, — набор, который выглядит благородно и работает так же, как корпоративный, только без надежды на выходные. Дополнительная ловушка: провал в таком положении невозможно отделить от личной несостоятельности, и потому цена ошибки постоянно завышена, а страх остановки — предельный.

Отдельно упомянем инженерно-технические среды с дежурствами: человек, годами живущий с ожиданием ночного вызова, *теряет саму категорию неприкосновенного времени*. Тело перестаёт различать покой и готовность, и *невозможность расслабиться становится не выбором, а физиологией*. Профессиональные аналоги важны именно этим: они показывают, что конфигурация не требует ни жены-ультиматума, ни жестокого отца — *достаточно долгой жизни в системе, которая платит за исправность и не спрашивает ни о чём другом*.

Обвал функции

Самый показательный момент биографии надёжного робота наступает, когда функция обрывается извне: увольнение, крах дела, тяжёлая болезнь, взрослые дети, перестающие нуждаться, или просто возраст, после которого прежний темп недостижим. Разбор этого момента обязателен, поскольку именно он вскрывает истинное содержание сделки.

Первым исчезает не доход, а имя. Человек, определявший себя через функцию, при её утрате лишается не занятия, а ответа на вопрос «кто я». Отсюда несоразмерность реакции, поражающая близких: мужчина с накоплениями на два года вперёд ведёт себя как при катастрофе. Он не преувеличивает опасность — он точно оценивает происходящее. Потеряна не работа, потерян единственный носитель личности.

Второй такт — обнаружение пустоты за фасадом. Освобождается время, которого не было двадцать лет, и оказывается, что заполнить его нечем. Желания, которые предполагалось реализовать «потом», не обнаруживаются на складе. Мужчина честно перебирает варианты — рыбалка, гараж, книги, поездка — и *ни один не вызывает отклика, потому что отзывается нечему*. Состояние ошибочно называют депрессией, иногда правильно, но чаще речь о другом: не о болезни, а о *предъявлении к оплате счёта за сорок лет отсутствия*. Различить два состояния необходимо, и раздел о различении даёт критерии.

Третий такт — обвал системы поддержки, и он самый жестокий. *Уважение, за которое отдавалась жизнь, оказывается привязанным к функции, а не к человеку.* Звонки редуют, круг сужается, дома вместо благодарности за прошлые годы предъявляется беспокойство о будущих. Мужчина обнаруживает, что был любим в качестве несущей конструкции, и обнаруживает это в момент, когда меньше всего способен выдержать. Здесь ярче всего видна асимметрия договора: чувствительность, талант и желание он отдал сразу и целиком, а обещанные покой и уважение выплачивались частями и лишь до тех пор, пока работал.

Четвёртый такт разворачивается в двух направлениях, и выбор направления определяет остаток жизни. Первое — реставрация: найти новую функцию как можно быстрее, любой ценой, лишь бы снова стать нужным. Реставрация приносит немедленное облегчение и восстанавливает конструкцию в прежнем виде, обычно на худших условиях и с укрепившимся убеждением, что остановка смертельна. Второе направление — проживание: выдержать период, когда функции нет, и обнаружить, кто остаётся. Второй путь мучителен, лишён внешней поддержки и почти всегда осуждается окружением как безответственность, но он единственный, где возможно возвращение суверенности.

Отдельное предупреждение, которое нельзя опустить. Внезапная утрата функции у мужчины описанного типа относится к периодам реального риска: сочетание рухнувшей идентичности, стыда, привычки не просить помощи и убеждения, что близким он ценен только как обеспечитель, образует опасную комбинацию. Если в такой период появляются мысли о том, что без вас будет лучше, если возникает желание исчезнуть, если вы начинаете рассматривать свою смерть как решение хозяйственной задачи — прекратите самостоятельный разбор и обратитесь за профессиональной помощью, при остроте состояния — экстренной. Никакая книга, включая эту, не работает в таких обстоятельствах и не должна использоваться вместо врача.

Различение

Кастрацию успехом путают минимум с пятью состояниями, и в каждом случае ошибка ведёт к неверным действиям.

Усталость. Утомление обратимо и адресно: после настоящего отдыха возвращаются аппетит, интерес, раздражительность спадает, появляются планы, не связанные с делами. Проверка проста и требует времени, а не рассуждений: две-три недели без работы и без замещающего проекта. Уставший оживает и начинает скучать по делу. Анестезированный проходит через нарастающую тревогу, не находит, чем заполнить время, и возвращается, чтобы прекратить дискомфорт. Ключевой критерий — не тяжесть состояния, а его *реакция на покой*.

Темперамент. Сдержанный человек с низкой экспрессией отличается от опустошённого тремя признаками. Первый — наличие внутренней жизни при отсутствии её демонстрации: спросите, что он чувствует, и получите точный ответ, просто негромкий. Второй — сохранность желаний, включая непрактичные и незначительные: он знает, какую музыку любит, что ему интересно, куда бы поехал. Третий — отсутствие истории отказа: в его биографии нет отданного. Молчаливость без цены — характер; молчаливость с ценой — след операции.

Клиническая депрессия. Различение принципиально, поскольку депрессия требует лечения, а не разбора смыслов. Опорные отличия: депрессия обычно затрагивает функцию — падает работоспособность, концентрация, человек не справляется с обычным объёмом; при описываемой конфигурации функция сохранна и часто гипертрофирована, страдает только внутренняя жизнь. Депрессия приносит выраженное страдание и тоску, ощущаемые как страдание; некроз субъективно переживается как ровность и норма. Депрессия отзывается на лечение; конфигурация — нет, поскольку не болезнь. Сочетание встречается часто, и тогда порядок действий однозначен: сначала лечение состояния у специалиста, затем работа со смыслом. Признаки, требующие врача без промедления: устойчивое снижение настроения свыше двух

недель, потеря веса и сна, невозможность выполнять обычную работу, мысли о нежелании жить.

Сознательный компромисс. Существует зрелая позиция, внешне схожая до неотличимости: человек выбрал нелюбимую работу ради конкретной цели на конкретный срок, и его выбор не есть капитуляция. Отличается компромисс тремя вещами. Он назван — человек способен произнести, что именно он отдаёт и за что, без формул о взрослости и без раздражения. Он ограничен — есть срок или условие завершения, а не «пока не станет полегче». Он не отменяет живого — за пределами оплачиваемой части сохраняется зона, где человек делает своё, пусть тридцать минут в день. Утрачивая любой из трёх признаков, компромисс превращается в сделку. Прямая проверка: назовите дату или условие окончания и назовите то, что вы сохранили. Затруднение при ответе информативнее любых объяснений.

Стоицизм и осмысленное служение. Наконец, отличие от подлинного выбора терпеть во имя ценности. Логотерапевтическая традиция указывает существенный критерий: *страдание, наполненное смыслом, не разрушает личность, а укрепляет её, и человек, несущий тяжёлое ради избранного, сохраняет живость и способность любить*. Служение, за которым стоит сделка, обедняет: сужается речь, гаснет тело, растёт раздражение. Один вопрос отделяет одно от другого: *вы выбрали бы то же самое ещё раз, зная всё, или вы просто уже не видите, как выйти?*

Возражения

Возражение первое: описанное — не патология, а зрелость, и книга склоняет мужчину к безответственности. Кто-то должен платить за жильё, лечить детей, содержать стареющих родителей, и романтизация желаний хороша до первого просроченного платежа.

Возражение справедливо в своей посылке и неверно в выводе. Ни одна строка здесь не предлагает бросить работу и заняться собой; предлагается различить две несовместимые вещи, которые язык склеил в одну. *Первая — ответственность: я выбираю нести это, потому что ценю тех, для кого несу, и знаю цену, которую платит. Вторая — донорство: я несу это, потому что не смею остановиться, не знаю, кем буду, если остановлюсь, и не располагаю правом на собственное желание*. Внешне поведение идентично, внутренне различие полное, и оно измеримо. Ответственный человек способен назвать, что он отдаёт, и способен на переговоры об условиях. Донор не способен ни на то, ни на другое, и по этому признаку опознаётся безошибочно. Заметим также прагматическую сторону: донор обходится семье дороже. Он выгорает, заболевает, взрывается, отсутствует эмоционально, и его дети получают в наследство ту же формулу. Ответственность, сохранившая живого человека, дешевле для всех участников.

Возражение второе: чувствительность действительно противоречит работе. Хирург, следователь, командир, руководитель, увольняющий сотрудников, обязан отключить отклик, иначе не выполнит долг. Требование чувствовать есть требование быть непригодным.

Здесь смешаны два разных явления — ситуативное приглушение и утрата аппарата. *Профессионал высокого класса умеет выключать отклик на время процедуры и включать его после, и вторая половина навыка не менее важна первой*. Хирург, потерявший способность включаться, оперирует хуже, а не лучше: он перестаёт замечать нюансы, которые считаются не рассудком, и теряет чувствительность к границам собственной выносливости, что кончается ошибкой. *Патология наступает, когда режим операционной становится режимом всей жизни, потому что обратного переключателя не установили*. Проверьте на себе конкретно: где и когда вы включаетесь обратно? Если ответ «нигде», у вас не профессиональная выдержка, а поломка, замаскированная профессией.

Возражение третье: люди прожили так тысячи лет, и большинство живёт так сейчас. Требование индивидуального призвания — роскошь узкого слоя, а обычному человеку нужны хлеб и покой, а не суверенность.

Историческая часть возражения неточна, что показано выше: длительное время мужской труд не был отчуждён так, как теперь, и достоинство держалось на умении и принадлежности, а не на сумме. Но допустим, что так. Аргумент от распространённости всё равно не работает: ***распространённость эпидемии не делает её здоровьем***. Существеннее другое. Никто не требует у вас призвания в высоком смысле — требуется куда меньшее и вполне доступное: *сохранённое право распоряжаться частью своего времени и способность распознавать собственные состояния*. Тридцать минут в день, отданные тому, что не приносит дохода и никому не отчитывается, обходятся дешевле лечения гипертонии и дешевле развода. Речь не о роскоши, а о минимальной гигиене, отсутствие которой приходится оплачивать позже и в другой валюте.

Практика

Работа этой главы — исключительно наблюдение и опись. Никаких решений, увольнений, разговоров с близкими на её основании принимать не следует: у человека, только что обнаружившего масштаб отданного, первое движение почти всегда разрушительно и направлено на слабейшего. Наблюдайте не менее двух недель, записывайте письменно и на бумаге, а не в уме, поскольку непрописаное наблюдение немедленно перерабатывается в привычную версию себя.

Начните с восстановления точки обмена. Найдите период, после которого «стало проще»: смена курса, отказ от занятия, поступление, брак, первая серьёзная должность. Опишите его конкретно — год, обстоятельства, кто говорил, какими словами, что вы почувствовали тогда и чем объяснили себе. Задача не в том, чтобы возмутиться прошлым, а в том, чтобы вернуть сделке статус события. Механизм держится на убеждении, что ничего не происходило.

Затем составьте описи. Опись отданного: занятия, интересы, замыслы, места, люди, от которых вы отказались, с указанием предлога отказа. Опись протезов: приобретения последних трёх лет, купленные для ощущения жизни и не использованные. Опись голоса: фразы, которыми вы объясняете себе невозможность, — записанные буквально, вашими словами, а не в пересказе; после каждой поставьте вопрос, кто в вашей жизни говорил так до вас. Опись тела: симптомы последних двух лет с датами и обстоятельствами их появления; проверьте, приходится ли обострения на периоды затишья.

Далее — наблюдательные задания, растянутые по дням.

Три раза в день, по сигналу, отвечайте письменно на вопрос «что я сейчас чувствую», одним словом, обозначающим состояние, а не оценку. Ответы «нормально», «никак», «устал» фиксируйте как есть — их количество и есть первичный показатель.

Раз в день записывайте одно желание, не приносящее никакой пользы, любого масштаба, вплоть до «хочу пятнадцать минут молчания». Выполнять не требуется; требуется назвать.

Один час в неделю проведите без задачи, без экрана, без наушников, без плана. Записывайте, что происходит внутри — включая тревогу, стыд и желание немедленно что-то сделать.

Отследите пять ситуаций, где вы согласились, не проверив, хотите ли. Для каждой запишите, что произошло бы при отказе, отдельно — в реальности и отдельно — по вашему ощущению в момент согласия.

Зафиксируйте вспышку раздражения и восстановите цепочку: на кого направлена, чем вызвана, что вы не сказали за предшествующие дни тому, кому следовало.

Заметьте, кого из живущих иначе вы осуждаете. Опишите, что именно вас в них задевает, и проверьте, не назван ли там ваш собственный отказ.

Критерии, по которым можно судить о результате наблюдения, а не о самочувствии. Первый: способны ли вы назвать три собственных желания без пользы, без согласования, без оговора «когда будет время». Второй: способны ли вы провести день без функции, не испытывая нарастающей тревоги. Третий: существует ли в вашей неделе хотя бы час деятельности, которая никому не отчитывается и ничего не приносит. Четвёртый: способны ли вы отказать без объяснения причин, предъявив собственное «не хочу» как достаточное основание. Отсутствие всех четырёх не приговор, а карта, показывающая, где именно перекрыт доступ.

Типичные срывы наблюдения, каждый из которых свидетельствует о работе механизма. Превращение наблюдения в проект: составление таблиц, системы, графика — робот, узнав о своей неисправности, немедленно берётся за ремонт и тем сохраняет режим. Немедленное действие: увольнение, покупка, объявление близким о переменах — быстрый выход из тяжёлого состояния через жест, после которого ничего не меняется. Обвинение внешнего: перевод наблюдения в счёт жене, родителям, начальнику, стране; счёт, возможно, справедлив, но его предъявление закрывает работу, поскольку *возвращает вас в позицию, где решает кто-то другой*. Обесценивание: «всё это верно, но у меня иначе», произнесённое прежде, чем прожиты две недели. Требование гарантий: отказ наблюдать, пока не обещан результат, — форма того же условия, по которому вы не разрешаете себе ничего без внешней санкции.

Отдельно: если в ходе наблюдения поднимаются тяжёлые состояния — бессонница, невозможность работать, стойкая тоска, мысли о нежелании жить, — остановите упражнения и обратитесь к специалисту. Опись отданного бывает тяжелее, чем предполагает человек, годами не имевший доступа к себе, и проходить её в одиночку не обязательно.

Узел

Кастрация успехом есть договор с несимметричными сроками исполнения. Одна сторона вносит чувствительность, талант и право на желание немедленно и полностью; вторая обещает статус, покой и уважение, но платит частями, под условием и лишь до тех пор, пока функция работает. Договор невозможно оспорить изнутри, поскольку язык, которым вы описываете свою жизнь, выдан вам той же стороной, и в нём отсутствует слово «отдал», зато слово «ответственный» стоит выше всех.

Синдром надёжного робота держится не на слабости, а на избытке силы, направленной внутрь: у такого человека достаточно воли, чтобы годами не замечать себя. Именно поэтому усилие здесь не помогает — усилие есть часть механизма. Требуется ***смена критерия, по которому вы отличаете достойную жизнь от недостойной***, и смена эта не производится решением, поскольку решение принимает всё тот же аппарат.

Проверить состояние можно по трём косвенным признакам, ни один из которых не выглядит достаточно серьёзным, чтобы остановиться: речь о себе сузилась до обстоятельств, желания заменились покупками, аффект переехал в тело. Вместе они означают, что перед нами *эмоциональный некроз — форма смерти, не отменяющая ни работоспособности, ни доброжелательности, ни репутации*.

Спросите себя без свидетелей и без спешки: если завтра исчезнет всё, что делает вас нужным — должность, доход, обязанности, ожидания тех, кто на вас опирается, — останется ли внутри вас *хотя бы одно желание, принадлежащее лично вам*? И если оно найдётся, готовы ли вы услышать, чего оно потребует?

Глава 2. Страх небытия: почему мужчина бежит от жизни?

Не смерть, а отсутствие при жизни

Предыдущая глава описала механизм, которым мужчина превращает себя в *надёжный инструмент чужого благополучия*. Настоящая глава отвечает на вопрос, который остаётся после такого описания и который обычно задают с раздражением: если человек видит, что его существование сведено к функции, почему он не выходит? Ответ проще и страшнее, чем принято думать. Он не выходит потому, что выход ведёт не в свободу, а в неопределённость, а неопределённость для него — форма небытия.

Первое, что следует сделать, — развести два страха, которые в бытовой речи слиты в один. Страх смерти касается прекращения существования: тело перестанет функционировать, сознание погаснет, время закончится. ***Страх небытия при жизни касается другого — обнаружения, что существования и не было.*** Первый страх обращён в будущее и потому легко откладывается: смерть всегда назначена на потом, и человек располагает целым арсеналом отвлечений, позволяющих не думать о ней десятилетиями. Второй страх обращён в настоящее и не откладывается никуда, поскольку его предмет находится здесь, в текущем дне, и предъявляется всякий раз, когда человек остаётся без задачи.

Разница между ними не количественная. Страх смерти бояться все, и такой страх нормален настолько, что служит основанием инстинкта самосохранения. *Страх небытия при жизни устроен инверсно: он гонит человека не к сохранению себя, а от себя.* Мужчина, которым владеет такой страх, ***будет избегать не риска погибнуть, а риска ожить***, потому что оживание немедленно предъявит счёт: сколько лет прошло мимо, чего не было сказано, кем он не стал. Экзистенциальный анализ описывает подобное состояние как *тревогу перед собственной непрожитостью* — и особо отмечает, что переносить её труднее, чем страх конца, ибо конец наступает однажды, а *непрожитость длится*.

Отсюда первый вывод, который придётся принять без утешения: *бегство от жизни есть не слабость характера, а защита от невыносимого знания*. Пока мужчина занят, отвлечён, загружен, включён в чужие требования, знание о собственном отсутствии не имеет к нему доступа. Стоит наступить паузе — незапланированному свободному вечеру, отпуску без программы, болезни без опасности, — и защита перестаёт работать. Паника, которая приходит в такие часы, ошибочно приписывается скуке. Скука здесь — только вежливое имя, под которым человек соглашается признать надвигающееся.

Границы понятия следует обозначить строго, иначе оно расползётся и потеряет рабочую ценность. Страх небытия — не депрессивный эпизод, хотя способен его вызвать. Не темперамент интроверта, предпочитающего размеренность. Не усталость, накопленную за трудный год. *Не осознанное решение жить тихо, принятое зрелым человеком, который знает свои желания и выбрал скромный масштаб.* Отличительный признак один: ***направленность на живое***. Человек, боящийся небытия, избегает не нагрузки и не риска в целом — он избегает именно того, что способно его изменить необратимо. Он поедет в командировку с двумя пересадками и не пойдёт на разговор, после которого нельзя будет притворяться. Он поднимет объём работы вдвое и не позволит себе трёх часов наедине с вопросом, чего он хочет. Асимметрия между переносимым и непереносимым — точнейшая диагностическая примета.

Экзистенциальная тревога как реакция на свободу

Обычный страх имеет предмет. Есть угроза, есть источник, есть направление, откуда угроза приходит; страх мобилизует тело, чтобы устранить источник или удалиться от него. Тревога, о которой идёт речь, предмета не имеет — и потому её невозможно устранить действием. Она возникает не там, где человеку что-то угрожает, а там, где ему что-то разрешено.

Свобода в экзистенциальном понимании — не набор возможностей и не отсутствие ограничений. *Свобода означает, что человек сам — автор собственного существования, что никакая внешняя инстанция не выдаст ему готового ответа на вопрос, как жить, и что каждый его выбор совершается без гарантии.* Пока мужчина исполняет предписанную роль, авторство делегировано: роль сама указывает, что считать успехом, каким быть в тридцать и каким в пятьдесят, когда жениться, сколько зарабатывать, чем гордиться. Форму держит внешняя конструкция, и держит хорошо. *Первый шаг, не обоснованный внешней необходимостью, — тот, который нельзя оправдать ни долгом, ни выгодой, ни ожиданием близких, — снимает конструкцию, и человек впервые обнаруживает, что стоял не на своих ногах.*

Ощущение при этом не имеет ничего общего с радостью освобождения, которую обещают вдохновляющие тексты. Точнее описать его как исчезновение пола под ногами. Логотерапевтическая традиция называет подобные состояния экзистенциальным вакуумом: смыслы, взятые извне, перестают работать, а собственные ещё не найдены, и в промежутке открывается пустота, которую человек воспринимает как признак личной неполноценности, хотя перед ним — обычный этап взросления, наступивший на двадцать лет позже срока.

Из природы такой тревоги вытекает её жестокая особенность: *чем больше у человека свободы, тем сильнее тревога.* Мужчина, чья жизнь расписана обстоятельствами, тревожится меньше того, кто внезапно получил ресурс, время и право выбирать. Отсюда странная на первый взгляд закономерность: наиболее тяжёлые кризисы у первого типажа начинаются не при потерях, а при достижениях. Выплаченная ипотека, повзрослевшие дети, проданная доля в бизнесе, состоявшийся переезд в дом у моря — каждое из перечисленных событий убирает внешнее оправдание и оставляет человека с фактом, что теперь *можно жить*. *Возможность жить оказывается непереносимой.*

Здесь же располагается объяснение поведения, которое близкие описывают словами «он сам себе создаёт проблемы». Человек, не выносящий свободы, восстанавливает вокруг себя стены: берёт новый кредит, соглашается на должность с ненормированным графиком, ввязывается в конфликт, заводит обязательства, которых не хотел. Каждое действие выглядит бессмысленным, а мотив у них общий и вполне рациональный: восстановить внешнюю необходимость, чтобы тревога свободы снова обрела предмет. Тревога без предмета невыносима, тревога с предметом становится рабочей задачей, а рабочие задачи мужчина решать умеет. Обменять тревогу на нагрузку — сделка, которую первый типаж заключает не задумываясь.

Существует и обратная конструкция: человек, панически боящийся свободы, часто громко о ней говорит. Мечта о яхте, о собственном деле, о том, что «однажды всё брошу», выполняет функцию клапана. Мечта, произнесённая вслух и не приближенная ни на один шаг, планом не служит. Она продлевает нынешнее положение, сохраняя самоуважение: пока человек мечтает, он считает себя живым, но ничем за это не платит. Разница между замыслом и клапаном определяется единственным признаком — наличием ближайшего действия, назначенного на конкретную дату.

Арифметика предсказуемого страдания

Ключ к пониманию бегства лежит не в психологии храбрости, а в экономике тревоги. Человек выбирает не между хорошим и плохим, а между известным и неизвестным, и *при высоком уровне базовой тревоги известное побеждает всегда*, независимо от того, насколько оно плохо.

Предсказуемое страдание обладает четырьмя преимуществами. Первое: оно не требует новых способностей. Мужчина, двадцать лет несущий службу в нелюбимой профессии и в браке без близости, освоил своё положение до совершенства. Он знает, где будет больно в четверг и как это переждать, знает норму алкоголя, которая закрывает вечер, знает, какие темы за столом не поднимать. **Компетентность в собственном несчастье — реальный, никем не признанный капитал, и терять его страшно.** Второе: предсказуемое страдание защищает от разочарования. Тот, кто не надеялся, не будет обманут. Отказ от надежды переживается как зрелость, а на деле служит страховкой.

Третье преимущество — совместимость с фасадом. Тихое, ровное, обеспеченное существование социально безупречно: никто не спросит, счастливы ли вы, если вы исправно работаете, платите и не устраиваете сцен. Счастье, напротив, заметно. Оно требует объяснений, вызывает зависть, ломает привычную расстановку в семье и в кругу друзей, где за человеком закреплена роль *надёжного и невезучего*. Четвёртое: предсказуемое страдание не имеет даты окончания и потому не создаёт обязательств. Живой процесс, наоборот, всегда имеет структуру — начало, разворот, кризис, исход, — и в каждой точке требует решения.

Непредсказуемое счастье в такой арифметике проигрывает по всем позициям. Оно требует способностей, которых нет; предполагает уязвимость; заметно окружающим; неизбежно кончается или меняется. Добавьте главное: **счастье необратимо меняет масштаб требований к жизни.** Мужчина, единожды испытавший подлинную близость или подлинный интерес к делу, теряет возможность довольствоваться прежним. Он больше не сможет спокойно вернуться в серое, потому что теперь у серого есть с чем сравниться. *Избегание живого есть, среди прочего, защита прежней нормы от сравнения.*

Отсюда конструкция, определяющая половину поступков первого типажа: он не боится, что не получится. Он боится, что получится. Провал вернёт его в известное положение и подтвердит правильность отказа от риска — исход, с которым он давно примирился. Успех разрушит всю систему оправданий, на которой держится тридцать лет его биографии, и **предъявит вопрос, отвечать на который нечем: если могло получиться, почему вы не начали в двадцать пять?** Немудрено, что многие саботируют собственные достижения ровно в тот момент, когда до результата остаётся один шаг. *Провал, устроенный своей рукой, сохраняет систему. Успех её убивает.*

Уточним, чтобы не породить дурного упрощения. Речь не о том, что осторожность порочна, а риск благороден. Взрослый расчёт, взвешивающий последствия для зависящих от вас людей, — признак зрелости, а не бегства. Различие проходит по линии авторства: осторожный человек знает, чего хочет, и сознательно откладывает; бегущий человек не знает, чего хочет, и использует осторожность, чтобы не узнать. Первый способен назвать условия, при которых он сделает шаг. Второй, будучи спрошен об условиях, начинает говорить об обстоятельствах.

Дом, где живое наказывалось, а ровное поощрялось

Взрослая архитектура страха выстроена на детском фундаменте, и фундамент почти всегда один: *система, в которой интенсивность обходилась дорого, а ровность приносила покой.*

Разберём её послойно, без обвинения родителей, поскольку родители в подавляющем большинстве случаев воспроизводили то, что получили сами.

Первый механизм — наказание за живой отклик. Ребёнок, шумно обрадовавшийся, слышит: не кричи. Ребёнок, испугавшийся, слышит: не выдумывай. Ребёнок, расплакавшийся, слышит: прекрати немедленно. Ни одно из перечисленных высказываний не составляет жестокости в юридическом смысле; каждое из них сообщает одно и то же: *сильное чувство неуместно, его предъявление создаёт проблему*. Спустя тысячу повторений ребёнок усваивает урок в обобщённом виде — интенсивность опасна. Обобщение не различает знаков: под запрет попадает не только гнев, но и восторг, не только страх, но и нежность.

Второй механизм — поощрение ровности. Похвалу получает не радостный, а удобный: тихий, послушный, не мешающий, «взрослый не по годам». Формулировка «с тобой никогда не было хлопот» произносится как комплимент и означает, что *ребёнок научился не существовать в присутствии взрослых*. Теория привязанности описывает такой исход как избегающую стратегию: близость сопряжена с риском отвержения, поэтому ребёнок выбирает автономию раньше, чем к ней готов, и делает вид, что не нуждается. Автономия, освоенная преждевременно, оборачивается во взрослом возрасте неспособностью нуждаться вообще — и, следовательно, неспособностью впускать.

Третий механизм — родительская непредсказуемость, придающая живому оттенок угрозы. Дом, где настроение отца или матери менялось внезапно, где за одно и то же поведение сегодня хвалили, а завтра унижали, учит ребёнка не радости, а мониторингу. *Ребёнок становится наблюдателем атмосферы, специалистом по чужим состояниям, экспертом по предупреждению вспышек. Развивается сверхчувствительность к другому при полной нечувствительности к себе*. Взрослый мужчина, выросший в такой конфигурации, за полторы минуты определит, что партнёр раздражён, и не сможет ответить, голоден ли он сам.

Четвёртый механизм — прямое обучение отложенной жизни. Ребёнок наблюдает родителей, которые никогда не живут сейчас: сначала выплатим, потом отдохнём; сначала вырастим вас, потом займёмся собой; сначала перетерпим, потом порадуемся. Обещанное «потом» в подавляющем большинстве наблюдаемых биографий не наступает: отдых оказывается болезнью, а свобода — старостью. Ребёнок усваивает не декларацию, а модель: *настоящее существует для обслуживания будущего, которое не приходит*. Модель воспроизводится с такой точностью, что взрослый человек, имея достаточные средства, продолжает жить в режиме экономии на себе, не понимая, откуда запрет.

Пятый механизм — семейный миф о опасности желаний. В одних домах он звучит как суеверие: не радуйся заранее, сглазишь. В других — как моральная догма: желать для себя эгоистично. В третьих — как биографическая легенда: дед хотел иначе, попробовал, и посмотри, чем кончилось. *Системная семейная терапия обращает внимание на такие легенды как на инструкции по выживанию, унаследованные от эпох, когда выделяться действительно было опасно*. Инструкция переживает породившие её условия на два-три поколения и продолжает управлять человеком, для которого угрозы давно нет.

Культурный слой достраивает семейный. Мужская социализация в большинстве известных традиций строится на управлении интенсивностью: мальчика учат не бояться, но, что важнее, учат не показывать. Институты, через которые он проходит, — школа с оценкой за поведение, армия или её эквивалент, корпорация с культом стрессоустойчивости — *вознаграждают ровность и наказывают проявление*. К тридцати годам мужчина имеет за спиной три-четыре организации, каждая из которых сообщила ему одно: *живое здесь неуместно, эффективное здесь ценно*. Требовать от такого человека, чтобы он «просто открылся», всё равно что требовать от левши, воспитанного побоями, немедленной естественности в письме.

Механика избегания: шесть тактов

Избегание живого почти никогда не выглядит побегом. У взрослого дееспособного мужчины оно оформлено в набор уважаемых конструкций, каждая из которых выдерживает проверку на разумность и потому не вызывает подозрений ни у него, ни у окружения. Разберём процесс по тактам, в порядке, в котором они обычно включаются.

Такт первый — отсрочка. Живое никогда не отвергается, оно переносится. Формула такта: не «нет», а «не сейчас». Отсрочка чрезвычайно эффективна, поскольку сохраняет самоуважение: человек не отказался от разговора, от книги, от смены дела, от ребёнка, от терапии — он лишь выбрал *подходящий момент, который по устройству механизма не наступает никогда*. Условия наступления момента формулируются так, чтобы оставаться недостижимыми: когда закроем проект, когда встанем на ноги, когда станет посвободнее. Заметьте, что перечисленные условия не поддаются проверке. Проект закрывается — открывается следующий; на ноги встают и обнаруживают новую планку. **Отсрочка — единственная форма отказа, которая не требует признавать отказ.**

Такт второй — рационализация. Отсрочка недолговечна без объяснения, и объяснение немедленно поставляется интеллектом, обычно хорошим. *Мужчина, способный за час выстроить исчерпывающий анализ собственного положения, получает от анализа тот же эффект, что от действия, не заплатив ни риском, ни неловкостью*. Он объяснит, почему сейчас неподходящая экономическая обстановка, почему в его возрасте смена профессии статистически невыгодна, почему разговор о близости ничего не даст при разнице темпераментов. Каждое объяснение правдиво по частям и ложно целиком, поскольку **служит не пониманию, а неподвижности. Понимание, ставшее заменой изменения, — самое изощрённое из укрытий, и терапевтическая практика знает его как главную ловушку образованных клиентов: человек приходит годами, точно называет свои механизмы и не меняет в жизни ни одной строки.**

Такт третий — перегрузка делами. Календарь, заполненный на девять недель вперёд, работает двойным образом. Во-первых, он служит доказательством невозможности перемен: человек не уклоняется, он занят, а занятость уважаема. Во-вторых, перегрузка физически устраняет условия, при которых страх мог бы предъявиться, — свободный вечер, тишину, паузу без цели. Отдельно отметим особую разновидность: перегрузка полезным. Спортзал, курсы, ремонт, помощь родственникам, общественная деятельность — деятельность безупречная по содержанию и функционирующая как заслон. Отличить развитие от заслона можно по одному признаку: развитие приносит новое качество отклика, заслон приносит только усталость и ощущение правильности.

Такт четвёртый — ирония. **Обесценивая пафос, серьёзность, восторг, привязанность, влюблённость, воодушевление, мужчина заранее лишает эти состояния права предъявлять к нему требования.** Ирония работает как прививка от участия: смешное не обязывает. Особая мишень иронии — язык внутренней жизни. Достаточно назвать разговор о чувствах «психологией», собственное горе «драмой», желание близости «сентиментальностью», и предмет исчезает вместе с необходимостью с ним что-то делать. Наблюдайте, к чему прикладывается ирония у знакомого вам мужчины, — **вы получите точный список того, чего он хочет и боится.**

Такт пятый — обесценивание чужой живости. Такт наступает, когда *собственное избегание уже закреплено, а рядом обнаруживается человек, который живёт*. Коллега, ушедший из корпорации в мастерскую. Женщина, плачущая от музыки. Друг, влюбившийся в пятьдесят. Сын, выбравший непрактичное. Каждый из них представляет угрозу, поскольку своим существованием опровергает главный тезис избегающего: иначе нельзя. Опровержение снима-

ется уценкой. Ушедший в мастерскую объявляется безответственным, плачущая — истеричной, влюблённый — смешным, сын — незрелым. Механизм экономичен: *вместо того чтобы поставить под сомнение свою жизнь, человек ставит под сомнение чужую*. Наблюдатель, умеющий читать, услышит в презрении зависть, а в морализме — оплаканный отказ.

Такт шестой — делегирование выбора. Пусть решит она. Пусть решат обстоятельства. Пусть решит рынок, врач, начальник, срок. Отказ от акта выбора маскируется под гибкость, миролюбие, уважение к близким, а по существу *избавляет от авторства и, следовательно, от вины*. Такт замыкает конструкцию: *человек, делегировавший выбор, получает право на упрёк. Он теперь не тот, кто не жил, а тот, кому не дали*. Обида становится последней формой самоуважения и одновременно гарантией неподвижности, ибо от обиды никто не выздоравливает по собственной воле.

Все шесть тактов объединяет экономия. *Живой процесс дорог: он требует внимания, времени, отказа от части фасада, вынесения неопределённости, признания незнания*. Избегание дёшево и окупается мгновенно — тревога падает в ту же минуту. *Человек, десятилетиями оплачивающий спокойствие способностью жить, в каждой отдельной сделке выигрывает и в сумме проигрывает всё*. Такова природа сделки, вынесенной в сквозную терминологию книги: обмен подлинности на безопасность совершается не однажды, а ежедневно, малыми суммами, и потому не воспринимается как выбор.

Глушители: алкоголь, работа без края, цифровой шум

Тактика избегания не покрывает всего. Остаются часы, когда конструкции не срабатывают: поздний вечер, дорога домой, воскресное утро, первые минуты после того как погас экран. В такие часы включается вторая линия обороны — глушители. Их задача не отвлечь, а понизить чувствительность, то есть сделать пустоту неошутимой без её устранения.

Алкоголь занимает в этом ряду первое место по распространённости и по социальной легитимности. Функция его у первого типажа специфична и редко описывается точно: он служит не для веселья, а для получения разрешения. Трезвый мужчина, воспитанный в запрете на живое, не имеет доступа к нежности, к слезам, к прямому высказыванию, к признанию усталости. Двести граммов открывают доступ, снимая внутреннего контролёра, и человек впервые за месяц говорит то, что думает, или обнимает того, кого любит. Наутро сказанное аннулируется формулой «был пьян». Механизм чудовищно устойчив, поскольку *даёт живое без ответственности за него*: чувство было предъявлено, авторство отсутствует. Плата за устойчивость — постепенное разделение личности на трезвую функцию и пьяную подлинность, при котором подлинность деградирует, поскольку никогда не оказывается на свету. Отдельно отметим границу компетенции: там, где сформировалась зависимость — утренняя потребность, потеря контроля над дозой, продолжение при явном ущербе, — задача перестаёт быть экзистенциальной и становится медицинской, и решать её следует с наркологом, а не размышлением о смысле.

Работа без края — глушитель более почтенный. Отличать её от увлечённости делом следует по признаку насыщения: увлечённость знает завершение и приносит удовлетворение, работа-глушитель не знает точки, в которой достаточно. Исследования выгорания описывают ту же динамику со стороны последствий: истощение, циничное отчуждение от смысла работы и *падение ощущения собственной результативности при формально сохранной, а нередко и возросшей нагрузке*. Существенно, что человек в такой конфигурации не может остановиться не из-за начальства и не из-за денег. Остановка обнажает; работа обезболивает; следовательно, работа необходима в возрастающих дозах. Организм, впрочем, ведёт собственный учёт, и психосоматическая медицина предъявляет счёт вместо человека: давление, гастрит, бессонница, спина, аритмия. Тело оказывается единственной инстанцией, которая говорит «нет» вместо

владельца, и потому болезнь нередко переживается с тайным облегчением — как отпуск, выданный по уважительной причине.

Цифровой шум — глушитель новейший и наиболее коварный, поскольку не оставляет следов и не требует объяснений. Три часа перелистывания в поисках ничего не выглядят падением; никто не спросит, зачем вы это делали, и утром не будет похмелья. Действие его прицельно: *шум занимает именно тот интервал, в котором могла бы возникнуть встреча с собой*, — интервал перед сном, интервал скуки, интервал незанятости. *Из жизни изымается не время как таковое, а особое время, в котором происходит внутренняя работа*: осмысление прошедшего дня, оформление желания, узнавание собственного состояния. Человек, ни разу за месяц не побывший в тишине без задачи, лишён доступа к себе не по причине запрета, а по причине отсутствия условий. Наблюдательное задание для проверки описано в практической части, и результат его обычно неприятен: *попытка провести сорок минут без экрана, без книги и без дела вызывает у избегающего человека тревогу, физически близкую к панике*.

Общая формула всех трёх глушителей: *они снимают симптом отсутствия жизни и тем самым отменяют повод её вернуть. Пока пустота глушится, она не требует решений*. Отменив глушители без замены — без появления живого содержания, — человек получает не выздоровление, а обвал. Отсюда практическое следствие, которое следует запомнить: *работа с избеганием начинается не с отказа от анестезии, а с обеспечения хотя бы одного участка подлинного присутствия*. Иначе больной остаётся с болью и без обезболивающего, а на такое положение никто не соглашается надолго.

Внутренний экзаменатор и страх несоответствия

Наиболее мощная разновидность страха у первого типажа касается не смерти и не свободы, а разоблачения. Мужчина, чья идентичность собрана из наблюдаемых признаков — должности, дохода, статуса семьи, репутации надёжного, — живёт с непрерывным подозрением, что признаки не покрывают содержания. Подозрение справедливо: содержание он отключил в юности, о чём подробно шла речь в предыдущей главе. Возникает специфическая тревога самозванца, которая парадоксально усиливается с ростом достижений, ибо чем выше фасад, тем разрушительнее его несостоятельность.

Внутри такого человека действует инстанция, которую точнее всего назвать внутренним экзаменатором. Инстанция обладает тремя чертами. Первая: она оценивает непрерывно, включая моменты отдыха, близости и сна. Вторая: критерии её никогда не оглашаются заранее, они предъявляются после и всегда оказываются выше достигнутого. Третья: она не выдаёт зачётов. Успешно сданный экзамен обесценивается сразу после сдачи формулой «любой бы справился», и на его место выставляется следующий. Транзактный анализ описывает подобную инстанцию как усвоенную родительскую фигуру, оставшуюся в человеке в критикующей своей части при отсутствии поддерживающей; объектные отношения говорят о внутреннем объекте, воспроизводящем раннюю фигуру, от которой невозможно было получить одобрение. Название рамки менее важно, чем следствие: человек не имеет внутренней инстанции, способной сказать «достаточно», а потому вынужден искать подтверждения снаружи, бесконечно и безрезультатно.

Живое смертельно опасно для экзаменуемого, поскольку в живом нет критериев. В подлинном контакте — во влюблённости, в дружбе, в откровенном разговоре с собственным ребёнком — фасад бесполезен: там требуется присутствие, а не резюме. Мужчина, лишённый доступа к себе, испытывает в такие мгновения не радость, а острое чувство недостаточности и делает единственное, что умеет: сокращает контакт. Он уйдёт в работу, включит отстранённость, найдёт повод для раздражения, переведёт разговор в шутку. Наблюдателю покажется, что он не любит. В действительности он не выдерживает, что его увидели без оснащения.

Страх несоответствия объясняет и упорное сопротивление росту, которое со стороны читается как лень. Рост предполагает период неумелости, а неумелость в мужской конструкции запрещена наравне со слезами. Взрослый мужчина легче откажется от практики, способной его изменить, чем позволит себе быть в ней начинающим. Отсюда закономерность, поражающая всякого, кто её однажды заметил: *люди с колоссальной выносливостью к скуке демонстрируют нулевую выносливость к неловкости*. Годы монотонной службы переносятся без жалоб, а двадцать минут в позиции новичка — танцевальный класс, первый урок языка, первая сессия терапии, первая попытка написать — вызывают желание немедленно уйти и никогда не возвращаться. Скука фасаду не угрожает. Неловкость угрожает.

Отдельно опишем паническую реакцию на требование измениться, поскольку её постоянно принимают за упрямство. Когда партнёр говорит: «Мне нужно, чтобы ты стал другим», мужчина слышит не приглашение к развитию, а объявление о непригодности. Внутренний экзаменатор мгновенно переводит просьбу в оценку, оценка — в приговор, и человек оказывается не перед задачей, а перед угрозой распада. Дальнейшее поведение диктуется паникой: он либо каменеет в глухой обороне («я такой, какой есть»), либо соглашается на всё и не делает ничего, либо переходит в контратаку и находит у партнёра десять недостатков. Ни одна из трёх реакций не относится к содержанию просьбы. *Изменение как процесс, у которого есть шаги, темп и право на ошибку, ему недоступно, поскольку измениться в его картине мира означает признать, что предыдущий вариант был браком*.

Ответственность за собственное счастье

Существует форма ответственности, которую надёжный робот несёт безупречно, и форма, от которой он уклоняется абсолютно. Он отвечает за обеспечение, за безопасность, за исполнение договоров, за чужие ожидания, за репутацию рода, за настроение в доме. Он не отвечает за собственное счастье — не по лени, а потому что такая ответственность единственная, которую нельзя разделить, нельзя делегировать и нельзя предъявить в отчёте.

Разберём асимметрию по составу. Ответственность за чужое благополучие обладает тремя удобствами. Критерий успеха задан извне: понятно, что считать выполненным — оплаченный счёт, привезённый ребёнок, решённая проблема. Оценка приходит извне: есть кому подтвердить, что вы справились, и, что не менее ценно, есть кому вас пожалеть, если не справились. Вина при провале распределяется: обстоятельства, рынок, чужая неблагодарность — все доступны для назначения ответственными. *Ответственность за собственное счастье лишена всех трёх удобств одновременно. Никто не выдаст техническое задание на вашу жизнь. Никто не подтвердит, что достигнутое достаточно. Провал будет принадлежать вам целиком, без права апелляции и без соучастников*.

Добавьте четвёртое обстоятельство, наиболее тяжёлое. Ответственность за своё счастье требует предварительного знания, чего вы хотите, а знание такого рода у первого типажа отсутствует по конструкции: желание было отключено в детстве как источник неприятностей. Человек, которого спрашивают, чего он хочет, испытывает не затруднение, а стыд — стыд перед пустотой на месте ответа. *Стыд гораздо мучительнее усталости, и потому мужчина предпочитает возить на себе шесть чужих жизней, лишь бы не отвечать за одну свою*.

Здесь располагается корневая ложь конструкции, которую следует назвать без смягчения: жертвенность используется как способ уклонения. Фраза «я живу для семьи» звучит высшей зрелостью и означает передачу авторства. Пока мужчина живёт для других, он не обязан знать своих желаний, не обязан рисковать и не обязан отвечать. Семья при этом получает не любящего человека, а исправно работающий механизм, за которым закреплена обязанность никогда не быть счастливым, — обязанность, которую дети считают безошибочно и воспроизводят в собственных браках. *Донорство*, описанное в терминологии книги как *отдача ресурса*

систему, не возвращающую его, здесь обретает второй смысл: отдаётся не только сила, отдаётся право на авторство, и отдаётся добровольно, поскольку авторство страшнее истощения.

Расплата приходит в форме хронического непредъявленного упрёка. Донор, отдавший жизнь и не получивший разрешения на себя, начинает выставлять счёт близким — не прямо, а через усталость, через тяжёлое молчание, через демонстративную безотказность, которая давит сильнее любого требования. Создаётся атмосфера, в которой все виноваты и никто не назван виновным. *Функциональный брак к такому моменту сформирован окончательно: каждый несёт службу, никто не живёт, и оба совершенно искренне не понимают, за что расплачиваются.*

Заметим, что взятие ответственности за собственное счастье не означает эгоизма, отказа от обязательств или ухода из семьи, — подмена, которую совершают при первом освобождении, и подмена дорогая. Речь о простом и трудном: о признании, что *ваше состояние — ваша задача, а не результат чужого поведения*; что никто, включая самого преданного партнёра, не обязан делать вас живым; и что взрослый способен одновременно содержать детей и знать, чего хочет сам. Формула проверки: *если из вашего описания хорошей жизни вычеркнуть всех, кому вы должны, останется ли там что-нибудь?* Пустота на месте ответа — не приговор, а исходная точка работы, и работа эта в норме занимает не вечер, а месяцы.

Жизнь начерно

Из перечисленных механизмов складывается единая форма существования, которую точнее всего назвать жизнью начерно. Человек, живущий начерно, полагает своё нынешнее существование черновиком, подготовкой, промежуточным этапом перед настоящей жизнью, которая начнётся при выполнении условий. Условия перечисляются охотно: после погашения кредита, после поступления младшего, после смены должности, после развода или, напротив, после того как всё наладится, после пятидесяти, когда станет спокойнее.

Черновое существование обладает узнаваемыми признаками, и признаки эти проще заметить со стороны, чем изнутри. Незаселённый дом: квартира, в которой десять лет не доделан ремонт, потому что живут в ней «пока» и «не всерьёз». Отложенное имущество: хороший инструмент, не распакованный, костюм, надеваемый по особым случаям, которые не наступают, вино, ждущее повода. Отсутствие настоящего времени в речи: человек говорит о прошлом и о планах, о текущем дне ему сказать нечего, кроме перечня выполненного. Нежелание фотографироваться и отсутствие фотографий последних лет — деталь мелкая и говорящая: черновик не документируют.

Существенное свойство черновика — сжатие времени. Годы перестают различаться между собой, память утрачивает рельеф, и на вопрос, что происходило пять лет назад, честный ответ звучит как «то же самое». Отсутствие событийности представляет собой не бедность биографии, а прямое следствие отказа от риска: *событием становится лишь то, что могло пойти иначе. Человек, исключивший из жизни возможность иного, исключил из неё и время.* Отсюда типичная жалоба на пятом десятке: «не понимаю, куда всё ушло». Никуда не ушло. Ушедшего не было.

Второе свойство — иллюзия неограниченного запаса. Черновик предполагает, что чисто-вик впереди и что времени достаточно. Иллюзия держится с удивительной прочностью до первого события, которое её пробивает: смерть отца, диагноз у друга, собственная госпитализация, восемнадцатилетие ребёнка, ушедшего из дома. Пробитие иллюзии — момент, в который человек либо начинает жить, либо переходит в тяжёлую апатию, поскольку *признать необратимость потраченного без опоры почти невозможно*. Именно в такие месяцы люди впервые приходят к специалисту, и приходят не с интересом к себе, а с ужасом.

Третье свойство — перенос чистовика на детей. Отец, не проживший своей жизни, назначает ребёнка исполнителем: ты сможешь, ты добьёшься, у тебя будут возможности, которых не было у меня. Груз выглядит любовью и работает как долг. Ребёнок, принявший назначение, живёт двойную жизнь — свою и отцовскую непрожитую, — и, как правило, ломается либо в достижениях без радости, либо в демонстративном провале, единственно доступной форме отказа. Наиболее тяжёлый вариант — благодарный ребёнок, исполнивший программу до конца и обнаруживший в сорок лет, что реализовал не себя. Так конструкция передаётся дальше, и передача её надёжнее любого наследства.

Четыре фигуры

Мужчина сорока одного года, руководитель логистического направления. Обратился с жалобой на бессонницу и «отсутствие интереса ко всему». Работает четырнадцать лет в одной компании, дважды отказывался от повышения и один раз — от предложения возглавить филиал в другом городе, объясняя отказ интересами семьи; семья о предложении не знала. В беседе выясняется, что решающим обстоятельством был не переезд, а необходимость строить подразделение с нуля, то есть находиться в положении, где он заведомо будет ошибаться на глазах у подчинённых. Механизм: страх несоответствия, замаскированный в жертвенность. Отказ от роста оформлен как забота, и оформление принесло двойную выгоду — сохранение фасада компетентности и право на тихий упрёк близким, ради которых якобы пожертвовано. Бессонница появилась в тот год, когда стало ясно, что предложений больше не будет.

Мужчина пятидесяти четырёх лет, врач. Известен как надёжный, много работающий, никогда не отказывающий коллегам. Дежурства берёт добровольно, включая праздничные. Дома бывает поздно, отношения с женой описывает словом «ровные». За два года до обращения перенёс гипертонический криз, после которого сократил нагрузку на две недели и вернулся к прежнему графику. Обратился по настоянию дочери. В разговоре обнаруживается, что свободный день переносится им хуже дежурства: к вечеру возникает тревога, которую он снимает вином. Механизм: работа как глушитель, при котором нагрузка нужна не для дохода и не для профессии, а для устранения интервалов, где могла бы предьявиться пустота. Особенность случая — высокая социальная ценность глушителя: обесценить самопожертвование врача не решается никто, включая его самого, и потому конструкция не имеет внешних ограничителей, кроме тела.

Мужчина тридцати шести лет, программист, живёт один. Считает себя свободным человеком без обязательств; на вопрос о планах отвечает, что у него всё впереди. Последние восемь лет распорядок неизменен: работа удалённо, вечер за играми и стримами, две встречи в месяц с одним и тем же кругом, ежегодная поездка по одному и тому же маршруту. Попытки отношений прекращались им самим на третьем-четвёртом месяце, всякий раз с формулировкой «стало ясно, что не то». Механизм: цифровой шум, встроенный в жизнь как основной способ занятия времени, плюс отсрочка, замаскированная под молодость. Существенно, что человек не страдал явно и обратился не с болью, а с недоумением: «Время идёт, а ощущения, что живу, нет». Прерывание отношений на третьем месяце — точка, где заканчивается управляемая фаза и начинается взаимное узнавание, то есть ровно та зона, которой он не выносит.

Мужчина шестидесяти двух лет, бывший владелец небольшого производства, продавший дело три года назад. Планировал заниматься столярной мастерской и поездками, о которых говорил двадцать лет. Мастерская оборудована, инструмент не распакован. Поездки не состоялись, объяснение — здоровье жены, которое, по её собственным словам, позволяет ехать. Значительную часть дня проводит за новостями. Раздражается на бывших партнёров, продолжающих работать, называет их «не умеющими остановиться». Механизм: свобода, наступившая после снятия внешней необходимости, обернулась экзистенциальным вакуумом; обесценива-

ние чужой активности защищает от признания собственного паралича. Диагностически важна деталь с нераспакованным инструментом: мечта выполняла функцию клапана двадцать лет, и её реализация не предполагалась, поскольку клапан, будучи открыт, перестает работать.

Пятый случай приведём кратко, поскольку он касается второго пола и показывает, что механизм принадлежит роли, а не биологии. Женщина сорока семи лет, бухгалтер, растит двоих детей, тринадцать лет в браке без близости. Все выходные заняты обязанностями, часть которых она создаёт себе сама; неоднократно отменяла оплаченный курс рисования, к которому шла годами, ссылаясь на дела. На прямой вопрос, что случится, если она начнёт рисовать, отвечает: «Выяснится, что я посредственность». Механизм тот же — внутренний экзаменатор и перегрузка полезным. Различие только в языке оправданий: там, где мужчина говорит о работе, женщина говорит о заботе.

Что обнаруживается на дне избегания

Практика показывает, что человек, доведший исследование избегания до конца, находит на дне не то, чего ожидал. Ожидания обычно катастрофические: там пустота, там мрак, там подтверждение моей никчёмности, там нечто, после чего невозможно жить. Реальность оказывается прозаичнее и тяжелее одновременно.

Первое, что обнаруживается, — горе. Не депрессия и не пустота, а неоплаканная потеря: несостоявшиеся годы, отменённые желания, отказ от призвания, ребёнок, чьё детство прошло мимо, отношения, в которых не было близости. Горе не диагноз и не порок, оно требует не лечения, а проживания, и проживание его занимает время, измеряемое месяцами. Механизм избегания служил, среди прочего, защитой от горя, и в этом качестве действовал эффективно: пока человек не останавливается, оплакивать нечего.

Второе — гнев, притом гораздо более старый, чем нынешние обстоятельства. Гнев на дом, где живое наказывалось, на инстанцию, никогда не выдававшую зачётов, на систему, которая забрала жизнь в обмен на одобрение. Гнев такого рода пугает сильнее горя, поскольку адресован людям, которых любят или которых уже нет, и потому традиционно запрещён к предъявлению. Подробный разбор его работы — предмет девятой главы; здесь достаточно указать, что гнев в найденном виде не деструктивен и служит энергией восстановления границ, если его удастся отделить от мести.

Третье — желание, чаще всего мелкое и смешное. Никакого великого призвания на дне не лежит; чаще там оказывается желание сидеть у воды, играть на инструменте, читать без цели, молчать в компании одного человека, вернуться к брошенному языку. Мелкость находки разочаровывает и одновременно спасает: мелкое желание проверяемо и исполнимо на следующей неделе, тогда как великое призвание требовало бы новой отсрочки. Ошибка, которую совершают почти все, — *обесценить находку за незначительность*. Живое начинается с малого масштаба не потому, что человек мал, а потому, что атрофированную способность нельзя нагружать сразу.

Четвёртое — обычность. Обнаруживается, что за фасадом нет ни монстра, ни гения, а есть человек средних способностей с ограниченным временем, любящий немного и немногих. Открытие переживается как унижение и оказывается освобождением: экзаменатор теряет предмет. Тому, кто согласился быть обычным, больше не нужно доказывать состоятельность, и впервые появляется ресурс на жизнь, ранее уходивший на подтверждение.

Пятое, о чём необходимо сказать прямо, поскольку игнорирование опасно: у части людей на дне избегания обнаруживается не горе, а тяжёлая депрессия, и она требует медицинской помощи, а не экзистенциальной работы. Признаки, при которых следует немедленно обратиться к врачу: устойчивое отсутствие сна или сон без восстановления в течение недель, невозможность выполнять простейшие действия, потеря веса, идеи собственной виновности,

доходящие до бредовой убеждённости, и особенно мысли о том, чтобы не жить. Мысли о самоубийстве — не тема для самостоятельного исследования, не признак глубины и не материал для книги. При их появлении требуется профессиональная, а при остроте — экстренная помощь, и получить её следует прежде любых размышлений о подлинности.

Различение

Феномен, описанный в главе, постоянно путают с четырьмя другими состояниями, и цена ошибки высока: неверно опознанное состояние лечат неверными средствами.

Усталость. Отличается тремя признаками. Усталость проходит после восстановления, и вкус к деталям возвращается — еда снова имеет вкус, музыка снова цепляет. Усталость направлена: устают от конкретной нагрузки, и после её снятия появляется желание чего-то определённого. Усталость не боится живого: усталый человек хочет близости, но не имеет на неё сил, тогда как избегающий имеет силы и не хочет. Простейшая проба — качественный отпуск. Вернувшийся из трёхнедельного отдыха ещё более пустым, чем уезжал, получил недвусмысленное подтверждение: отдыхал механизм, а тот, кто мог бы почувствовать облегчение, отсутствовал.

Клиническая депрессия. Отличается прежде всего тотальностью и телесностью. При депрессии страдает не только живое, но и функция: человек не может работать, встать, помыться, ответить на письмо. При избегании функция сохранна и нередко блистательна, а страдает только зона живого — избирательность здесь диагностически решающая. Депрессия несёт суточный ритм, характерные нарушения сна и аппетита, замедление мышления, физическую тяжесть. Депрессия лечится, и лечится в том числе медикаментозно; экзистенциальная работа при непролеченной депрессии не помогает и способна навредить, поскольку требует ресурса, которого нет. Порядок действий при подозрении однозначен: сначала врач, затем смыслы.

Темперамент. Существуют люди с невысокой потребностью в интенсивности, для которых размеренная жизнь без событий — не бегство, а органика. Отличие простое: у такого человека тишина наполнена, а не глуха. Он получает удовольствие от рутины, а не облегчение от отсутствия угрозы; на предложение живого он отвечает спокойным отказом, а не тревогой; в его жизни есть места подлинного присутствия — сад, ремесло, немногословная дружба, чтение, — и в этих местах он полностью там. Проверочный признак — отсутствие внутреннего упрёка. ***Интроверт своей жизнью удовлетворён. Избегающий защищён.***

Сознательный компромисс. Взрослый человек нередко выбирает нелюбимую работу, чтобы содержать ребёнка с особыми потребностями, или остаётся в остывшем браке, пока не окончена школа. Выбор такого рода не имеет отношения к бегству. Признаки подлинного компромисса: он назван, а не замаскирован; у него есть срок или условие пересмотра; он не сопровождается упрёком в адрес тех, ради кого сделан; в жизни человека сохранён участок, где он остаётся собой. Компромисс, у которого нет ни названия, ни срока, ни живого участка, компромиссом не является — перед вами избегание, оформленное как добродетель.

Добавим пятое различие, менее очевидное: страх небытия следует отличать от кризиса середины жизни в обычном смысле. Возрастной кризис обусловлен пересмотром целей при столкновении с конечностью и в норме заканчивается корректировкой курса за год-два. Страх небытия не привязан к возрасту, обнаруживается и в двадцать пять, и в шестьдесят, и не завершается сам, поскольку его функция — не пересмотр, а предотвращение. Кризис задаёт вопрос. Избегание не даёт вопросу возникнуть.

Возражения

Возражение первое: описанное — оправдание безответственности. Ваша книга предлагает мужчине, который тянет семью, объявить своё положение мёртвым и заняться собой; результат предсказуем — брошенные дети и разрушенные обязательства. Ответ. Ни одно из положений главы не рекомендует оставлять обязательства, и практическая часть построена противоположным образом: она начинается не со ломки, а с наблюдения. Существенно понимать, что бегство от жизни не есть избыток ответственности, а её подмена. Человек, отвечающий за счёт и не отвечающий за собственное состояние, поставляет семье деньги и отсутствие; дети получают образец непржитой жизни, который наследуют. Взятие ответственности за своё счастье увеличивает, а не уменьшает объём того, что человек несёт, ибо к обеспечению добавляется присутствие. Уход из семьи, совершённый на волне первого прозрения, чаще всего сам оказывается очередным избеганием, только более дорогим: меняется декорация, механизм переезжает вместе с владельцем.

Возражение второе: вы описываете роскошь. Разговоры о подлинности доступны тем, у кого закрыты базовые вопросы; человеку, работающему на две ставки в маленьком городе, ваша тревога свободы покажется издевательством. Ответ. Возражение справедливо в части приоритетов и несправедливо в части вывода. Там, где угроза реальна — нет денег на еду, нет жилья, нет безопасности, — задача выживания законно вытесняет всё остальное, и никакая экзистенциальная работа её не заменяет. Однако наблюдение показывает обратную зависимость между внешним стеснением и внутренним бегством: избегание чаще и тяжелее у обеспеченных, поскольку у бедного внешняя необходимость служит естественным укрытием, а у обеспеченного укрытие приходится строить самому. И заметьте вещь, которая не требует денег: назвать своё желание, провести полчаса в тишине, сказать близкому правду, признать, что вам тяжело, — перечисленное не входит в товарный ассортимент. Подлинность не покупается и не требует бюджета; отсрочка её именно на бюджет и списывается.

Возражение третье: возможно, никакой глубины нет и искать нечего. Что, если человек честно смотрит внутрь и находит там пустоту, а вся ваша конструкция навязывает ему обязанность быть интересным? Ответ. Возражение — наиболее сильное из трёх и заслуживает точного ответа. Пустота, обнаруживаемая при первом обращении внутрь, реальна, и обещать сокровище было бы обманом. Однако природа этой пустоты не онтологическая, а функциональная: *перед вами атрофия, а не отсутствие органа*. Способность к желанию, к отклику, к присутствию не является врождённой драгоценностью, она формируется в контакте и разрушается в его отсутствии; восстанавливается она так же, как двигательная функция после долгой неподвижности, — медленно, малыми нагрузками, с болью в начале. Никакой обязанности быть интересным глава не вводит. Речь идёт о способности присутствовать в собственной жизни, а присутствие доступно человеку любого масштаба и любых способностей. Разница между пустым и живым проходит не по одарённости, а по факту участия.

Возражение четвёртое, обычно предъявляемое специалистами: описанное — не патология, а адаптация, и вмешательство в неё опасно. Ответ. Верно, что избегание выполняет защитную функцию, и верно, что снятие защиты без замены даёт обвал, о чём прямо сказано выше. Из справедливости посылки, однако, не следует запрет на работу — следует требование к её темпу. Защита разбирается изнутри и по частям, при обеспеченной опоре, а не вскрывается снаружи прозрением, аргументом или ультиматумом партнёра. Ультиматум, кстати, гарантированно укрепляет конструкцию, что подробно показано в четвёртой главе.

Практика

Рабочая часть построена на наблюдении, а не на решениях. Причина изложена выше: решение, принятое из паники, служит новой формой избегания, поэтому первые недели работы отводятся сбору фактов о себе, без обязательства что-либо менять. Ведите записи от руки, коротко, в одном месте; память в этой области ненадёжна и склонна редактировать в пользу фасада.

Диагностические вопросы. Отвечайте письменно и по одному, не более двух за раз, оставляя между ними сутки.

Какое решение вы отложили настолько давно, что перестали считать его отложенным? Назовите первую отсрочку по году.

Сформулируйте условие, при котором вы начнёте жить всерьёз. Проверьте, наступало ли уже подобное условие ранее и что произошло, когда оно наступило.

В чей адрес вы иронизируете чаще всего? Составьте список того, что вы обесцениваете; предположите, что каждый пункт списка обозначает ваше неисполненное желание.

Что произойдёт с вами, если вы получите желаемое? Опишите последствия успеха для вашей нынешней системы оправданий.

Кому в вашем окружении вы завидуете и за что именно? Зависть точнее всех прочих чувств указывает на отменённое.

Если из описания хорошей для вас жизни вычеркнуть всех, кому вы должны, что останется?

Чего вы хотели в двенадцать лет, до того как узнали, что за это не платят?

Наблюдательные задания. Первое: неделя учёта интервалов. Отмечайте всякий незанятый промежуток длиннее двадцати минут и записывайте, чем вы его заполнили и какое состояние ему предшествовало. Задача — обнаружить не лень, а точку включения глушителя. Второе: сорок минут тишины. Один раз, в удобный день, проведите сорок минут без экрана, книги, музыки, разговора и дела. Записывайте после, а не во время: какие мысли пришли, в какую минуту возникло желание встать, чем вы объяснили себе это желание. Третье: проба живого малого масштаба. Выберите действие, которое не приносит пользы, не улучшает показателей и никому не служит, и совершите его в течение недели. Критерий верного выбора — легкая неловкость при мысли о нём. Четвёртое: наблюдение за телом в момент отказа. Когда вы в следующий раз откажетесь от предложения живого, отметьте, что произошло с дыханием и плечами за секунду до отказа; тело сообщает о страхе раньше, чем интеллект поставляет аргумент.

Критерии продвижения. Ориентируйтесь на признаки, поддающиеся проверке, а не на ощущение просветления. Признак первый: сокращение разрыва между чувством и его названием — вы замечаете раздражение в момент раздражения, а не через два дня. Признак второй: появление отказов. *Человек, начавший жить, начинает отказывать, и первые отказы даются с несоразмерным трудом.* Признак третий: возвращение вкуса к деталям — еда, свет, музыка, запах перестают быть фоном. Признак четвёртый: удлинение выносимой неловкости; вы остаётесь в положении новичка десять минут, потом полчаса. Признак пятый: возможность провести время без задачи без роста тревоги. Отсутствие всех пяти признаков через два-три месяца работы указывает не на вашу безнадёжность, а на неверный формат: вероятно, требуется участие специалиста либо предварительное лечение состояния, описанного в разделе о различении.

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.