

Оглавление

Введение, к прочтению обязательное.....	7
МЫСЛИТЬ	
Часть о волшебных превращениях и управляемой власти бессознательного.....	13
Волшебные ключи от реальности.....	28
Тайна волшебных ключей: что это и как их ковали.....	33
Установки в действии, или Маховик бессознательного.....	38
Прямая речь науки: как препарировать трансформационную магию.....	45
Тысяча фраз на плечах атланта.....	52
Большой магический рецепт трансформации.....	59
ТВОРИТЬ	
Часть о вашей мотивации и космосе творчества.....	71
Что такое мотивация?.....	82
Магия нейробиологии в контексте мотивации ...	83
Тонкости дофаминовой магии и почему не каждый покоряет Эверест.....	89
Фокусы мотивации: опыт ловкости серых клеточек.....	106

**Магия мотивации, успех и космос
творчества: невидимые связи..... 111**

ЧУВСТВОВАТЬ

Часть о ваших эмоциях и искусстве жить 121

Миллиард мнений о магии эмоций..... 139

**Ингредиенты радужного волшебства:
дофамин, опыт и выбор..... 143**

**Магия эмоций и искусство жить: почему то,
каким вы видите мир, зависит от вас..... 149**

**«Воздушно-капельный» путь передачи
волшебства: мимика, эмоции. Алекситимия 154**

ЛЮБИТЬ

Часть о вашей счастливой любви и балансе
в отношениях..... 171

**Магия любви и магия отношений: большая
разница, баланс и границы..... 181**

**Где живет любовь и откуда
у влюбленных крылья: нейробиология любви .. 187**

**Магия здоровых отношений: нейробиология,
любовь развивающая и жизненные сценарии .. 193**

**Терапия любовью, или Волшебное зелье
принятия..... 200**

**Патологический треугольник Карпмана:
белая магия ответственности против черной
магии созависимости 203**

ВЛИЯТЬ

Часть о вашем успехе и деньгах..... 216

Ультиматум влияния, деньги и смыслы 224

**Быть обреченным на успех: законы
сложения и вычитания магии влияния..... 228**

Магия нейроэкономики: хитросплетения систем ценностей	232
Точная механика влияния: слагаемые чуда	236
Ошибки в магических рецептах: простые истины, которых мы не замечаем	243
Сыграть на эмоциях на время: волшебство управления выбором	250
Стадное чувство, нравственные игры и давление виной	254
Магия убеждения	259
Инфернальные манипуляторы и где они обитают	266
Библиография	282

Введение, к прочтению обязательное

— *Не может быть!* — воскликнула Алиса. — *Я этому поверить не могу!*

— *Не можешь?* — повторила Королева с жалостью. — *Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.*

Алиса рассмеялась.

— *Это не поможет!* — сказала она. — *Нельзя верить в невозможное!*

— *Просто у тебя мало опыта,* — заметила Королева. — *В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!*

Л. КЭРРОЛЛ. АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС¹

Хотите быть высокоадаптивным, гибким, решительным, быстрым, энергичным человеком с открытым и системным мышлением, способным легко принимать новое, выделять главное, отбрасывать ненужное и держать фокус на своих целях?

За все эти качества отвечает наша психика.

А изучаете ли вы нюансы своего реагирования, стремитесь ли к тому, чтобы стать сильнее и адаптивнее?

¹ Перевод Н. Демуровой.

Учитесь ли, совершенствуете ли коммуникативные навыки, занимаетесь ли своим психологическим благополучием?

Как думаете, в какой момент человек встает перед выбором: либо меняться и следить за психическим здоровьем, либо грустно махать уходящему вдаль поезду душевного равновесия и возможности быть эффективным? Стоит ли этого дожидаться?

Книга, которую вы держите в руках, написана с образовательной целью: вдумчивый читатель сделает вывод о том, как психотерапия и психология, психогигиена и психообразование могут стать инструментами адаптации. Как понимание работы психики (хотя бы в отдельных ее аспектах) поможет найти опору среди стрессов, подстроиться под бешеный ритм жизни или измениться и чувствовать себя способным на действия и имеющим шансы разобраться даже с самой трудной ситуацией. Обо всем этом я расскажу на страницах книги.

Она написана понятным языком: мне очень важно, чтобы непростой, основанный на научных трудах материал усваивался играючи. Как сказка. Мы все еще хотим волшебства: в каждом серьезном взрослом живет маленький ребенок, мечтающий о чуде. Пусть психотерапия станет чудом и магией — тем более что она с первого взгляда действительно на них похожа.

А если приложить усилия и потратить время, изучить научные публикации, рассмотреть психотерапию под микроскопом нейробиологии и сделать выводы, то магия становится потрясающе красивой и очень точной метафорой. Наш мозг непостижим, и именно благодаря его удивительным свойствам возможно самое лучшее и волшебное чудо — то, что мы творим сами.

Я увлечена изучением работы психики пятнадцать лет и, как преданный влюбленный, буквально таю от каждого нового движения научной мысли. Мне доставляет большое удовольствие постигать новое, передавать знания своим читателям, использовать изученное на практике, радоваться результатам своих клиентов, видеть, как люди оживают и становятся спокойнее и свободнее. Психика воистину волшебна — как сама жизнь во всем многообразии наших душевных откликов на происходящее! Поэтому все, кто ею серьезно занимается, волшебники. И пусть вас не удивляет концентрация магии на этих страницах с самых первых строк книги.

Эта магия — штука простая и сложная одновременно, она совершенно не имеет отношения к магии в традиционном ее понимании. Никаких ведьм, шарлатанов и экстрасенсов. Эту магию постигают в высших учебных заведениях и научных лабораториях. Ее всесторонне изучают — с микроскопами и томографами, путем сложнейших вычислений и совершенно невообразимых экспериментов, проводя сотни часов в практике консультирования — и затем примерно столько же у супервизора. О ней написаны миллионы научных трудов и художественных книг. Она интегративна и междисциплинарна, она чрезвычайно чутка к новым открытиям в разных областях научного и практического знания.

Для меня крайне важен именно научный подход, хотя я и называю работу психики и с психикой волшебством. Вся моя биография пронизана наукой: семья врачей, в которой до сих пор не умолкают разговоры о наших общих

с родителями преподавателях, приветствуются приверженность доказательной медицине, здравость, четкость и адекватность суждений. Наука присутствует в моей жизни с самого начала учебы в медицинской академии — разная, активно и вскользь, но — постоянно. Это какая-то вечная любовь к научному подходу, очень практически ориентированная. Ее, не исчезающую, мне удалось пронести через десять лет психологической и медицинской практики. За это время были изучены и испробованы разные подходы, техники и методы обсуждались сотнями, в увлеченных разговорах со старшими коллегами исчезали часы, знания я искала в курсах и тренингах вне стен клиники.

Мне очень нравился психоанализ, но сейчас оцениваю реальность так: классический психоанализ уже вряд ли возможен — дорого и долго. Надо работать живее и динамичнее. Современность голосами клиентов требует быстрых результатов, хотя любой врач понимает, что психотерапия — это по определению не быстро. Затем стало ясно, что интегративный подход — видимо, то, что надо: клиент получает возможность увидеть результаты довольно скоро, а врач — поработать с его представлениями о процессе психотерапии, сориентировать на более длительное взаимодействие и поддержать приверженность терапии.

Да и клиенты тоже изменились: все больше стало приходиться людей амбициозных, требовательных, стремящихся к успеху, очень высокоинтеллектуальных, рациональных... но встретившихся с последствиями постановки высочайших планок, скрывающих свою тревогу и боящихся признаться в своей несостоятельности. И искренне желающих быть здоровыми и счастливыми. Для

этих клиентов психотерапия — шанс не просто разобраться в себе, найти покой и путь к гармонии, но и способ держаться «в обойме», в авангарде бизнеса, искусства и науки.

Такие люди предпочитают оставаться во взаимодействии и после выхода из патологического состояния — для дальнейшего роста. В этот период терапевтический процесс становится рафинированно когнитивным, обретает черты коучинга. Актуализируются темы мотивации, интуиции, способности направленно выстраивать коммуникации с окружающими, гибко мыслить, быть креативным, ориентироваться в потоке событий, не просто разбираться в своих эмоциях, но и использовать эмоциональный интеллект — как навык в профессиональной сфере.

И с такими клиентами начало терапевтического диалога на языке нейробиологии, подача когнитивной картины происходящего с опорой на науку, но простым человеческим языком срабатывает почти безотказно. Как современная магия.

Возможно, представители старой школы психотерапии в этот момент скептически ухмыльнутся (по разным причинам). Но у меня лично нет претензий к приверженцам ортодоксальным правилам. Зато есть чувство, что психотерапия изменится под влиянием времени. И осознание того, что психотерапия — это дорога с двусторонним движением. И если мы не идем навстречу клиенту, то клиент не придет к нам. Гибкость — наше все.

Общество меняется, и, вероятно, все популярнее будут очень грамотно встроенные в ритм жизни психообразование и психогигиена, когда человек сможет проактивно учиться новым моделям поведения между психотерапевтическими сессиями. Процесс психотерапии станет более

интенсивным. А для условно здоровых людей психообразование вполне может стать методом обучения навыкам саморегуляции.

Пусть эта книга, сочетающая идеи психообразования, науки и формирования представлений о том, что происходит в стенах кабинета психотерапевта, станет моим личным шагом в будущее. Оно для меня стало возможно благодаря именно магии, заключенной в хитросплетении нейронных связей, в соединении бессознательного и сознания, тонкой рецептуре потрясающих движений духа и материи, включающей мистическую интуицию, нюансы и детали реальности, мощнейшую мотивацию, грамотное влияние, безграничную любовь, калейдоскоп чувств и силу мысли.

Эта магия — магия психологии и психотерапии.

И она доступна каждому — только протяни руку и возьми. И для меня большое счастье — делиться тем, что я умею и понимаю. Пишу эту книгу с большой любовью для вас.

«...Ирина, сколько стоит очная консультация?»

МЫСЛИТЬ

Часть о волшебных превращениях и управляемой власти бессознательного

«Ирина, сколько стоит очная консультация?» — запрос в мессенджер прилетел внезапно.

По воскресеньям редко кто задумывается о помощи психотерапевта, обычно люди отдыхают — ходят в кино и рестораны, проводят время в кругу семьи и друзей, готовятся к новой рабочей неделе или просто уезжают на выходные за город. Если кто-то прислал запрос в воскресенье — быть дождю. Женских слез.

Дождь состоялся на следующий день, хотя окно в консультативном расписании — это тоже маленькое чудо. Очень непросто найти время для нового клиента, когда твой график заполнен на полгода вперед. Дождь принесла удивительно красивая женщина без возраста. Красивая и холодная, как Снежная Королева. Стильно одетая, холеная и ухоженная, с сумкой французского дизайнера, на умопомрачительных шпильках. Ей постоянно кто-то звонил и писал, и она решила не отключать телефон, хотя это против правил психотерапевтического взаимодействия. Впереди дамы шли надменность, тревога и сомнения — это сквозило во взгляде, в напряженных движениях, в предварительных вопросах. А женщины, сделанные

изо льда, вообще часто плачут. Хотя и предпочитают скрывать свои слезы.

В ее интересной истории жизни было все: дом, ребенок, превосходное образование, бизнес — не было только мужчины. Нет, конечно, они случались! Приходили и уходили. А в душе с каждым скоротечным романом становилось все холоднее и холоднее. С завершением последнего романа доверие к миру пошатнулось. А к мужчинам пропало и вовсе.

— Мы прожили вместе два года и сначала все было так хорошо! Он понравился всем, его приняли мои мама и дочка, я была счастлива просто находиться рядом. Какая мы пара красивая была, вы не представляете! Но постепенно он начал отдаляться, говорил, что проблемы в бизнесе — надо решать. Я так старалась для него, ждала домой, сконцентрировалась на семье, отодвинув в сторону рабочие дела... А он все чаще стал ночевать не дома. Потом я узнала, что у него есть другая. Не квартира, а женщина.

— Как вы узнали об этом?

— Я нашла чек из цветочного магазина в мусорном ведре, засомневалась... Знаете, это как предчувствие — когда что-то случается и сразу понимаешь, что к чему.

Когда складывается понимание всей серьезности происходящего, все существо отказывается встречаться с правдой. И стыдно, и страшно, и не хочется верить. Мы начинаем торговаться с вселенной: а может, все это мне кажется? А вдруг можно еще что-то изменить? Наверное, всем женщинам — даже самым красивым и умным — знакомо это состояние неопределенности, когда реальность оказывается слишком неласковой: мужчина, которого ты считала своим, не только твой. Дело-то ведь не в красоте и уме. Словами еще ничего не сказано, но напряжение виснет в воздухе дамкловым мечом.

Хочется бежать, но куда — непонятно. Ясность пугает возможной жестокостью правды.

— А потом мне на глаза попало СМС с незнакомого номера, и я потребовала объяснений. Это было как гром среди ясного неба! Мы поругались, он даже не отрицал ничего... Только сказал, что уходит. Это позор, просто позор... Я старалась быть спокойной и сильной, но не могу справиться с этим уже полгода. И не могу понять, почему раз от раза — катастрофа... Не понимаю, что ему еще было нужно, почему это случилось именно со мной?! — Риторический вопрос застыл в ее обращенном в пустоту взгляде, мысли скакали от ситуации к картине жизни в целом, третья салфетка стала мокрой от слез и опустилась на кресло рядом со Снежной Королевой.

То, что она пришла только спустя полгода, тоже говорит о многом. Видимо, отворачивалась от себя, от боли. Пыталась выглядеть крепкой и стойкой, не признавала своих переживаний.

А дальше она рассказала, как полгода после ухода возлюбленного таяла: похудела на десять килограммов, начались неприятности со здоровьем. Лед и соль несовместимы. И если пламя трансформации в душе не разгорается, начинает исчезать тело. Вместить в себя произошедшее, осознать его как опыт и что-то поменять в своей жизни самостоятельно не получилось, потому Королева и дошла-таки до психотерапевта.

— Вы сказали, раз от раза?..

— С мужем мы разошлись тоже потому, что он нашел другую. И до мужа у меня был роман, который завершился изменой. Это был мой первый мужчина, так я его любила... А сколько романов без претензий на серьезные отношения, вы бы знали! Я, наверное, проклята...

Слезы покатились новым потоком, безысходность заполнила кабинет, свисая с потолка незримыми серыми лохмотьями: будто была надежда — но остался лишь пепел. В такие

моменты волшебный эликсир поддержки и принятия спасает ситуацию, надо срочно дать (не спрашивая) — и клиент окажется скорее жив, чем мертв.

— Я понимаю вашу боль. И то, что вы не видите выхода, — тоже. Ощущаю, как вам сейчас плохо, как много чувств вас заполняет.

Волшебница взяла паузу, слезы полились по щекам Снежной Королевы водопадом.

— Но абсолютно точно выход есть. Я рядом — и помогу вам. Мы сейчас попробуем разобраться и найти причины происходящего. А когда станут понятны причины — сможем что-то изменить в мышлении, реагировании, поведении. В отношениях всегда двое, и оба вносят вклад в их развитие, даже если изначально кажется, что виноват кто-то один. Мы будем искать причины, зависящие от вас.

Магия невозможна, если клиент продолжает винить в происходящем всех, кроме себя. Политиков, родителей, обстоятельства, партнеров, вечно падающий скальпель, вечно серое петербургское небо... Передать ответственность клиенту надо изящно и элегантно: изначально мало кому понятно, что ответственность и вина — это совершенно разные истории, как белая и черная магия. И от ответственности бегут, не видя потенциала, который открывается после ее принятия. Потому передача ответственности должна стать таким предложением, от которого человек не сможет отказаться. Хорошо передать ее сразу после поддержки, пока чудо близости согревает душу и клиент ощущает, что он не один. Что есть, на кого опереться, его понимают и помогут ему. Постепенно клиент поймет, что у бога только одни руки — наши, и тогда магия психотерапии развернется во всем своем могуществе. У тех, кто понял всю прелесть широты ответственного выбора и овладел искусством понимать жизнь, шансов прожить ее плохо не остается.

Снежная Королева замерла. Слезы высохли мгновенно, улетучившись вместе со страданием. Видно было, что отношение к своей боли изменилось и теперь ей стало тревожно. Она обдумывала слова Волшебницы и чувствовала в них что-то совершенно новое для себя. Это новое сулило шансы, но решиться на шаг вперед все-таки было непросто. Однако Королевы не сдаются:

— Я поняла. Будем.

— Мы можем начать работать над текущей ситуацией и найти опоры, чтобы вы собрались. Но когда человек говорит, что он проклят и что ситуация, с которой он пришел, типична, — это значит, что перед нами стоит непростая задача. Вполне возможно, вашими действиями, тем, как вы строите отношения, тем, что вы транслируете мужчине, руководят какие-то неосознаваемые смыслы. Нам их надо найти, осознать и изменить. И, скорее всего, эти смыслы имеют корни в детстве... Вы готовы нырнуть так глубоко или мы ограничимся только текущей ситуацией?

— Готова, — клиентка долго не думала. Такой уж она человек, хочется все и сразу. Но люди, высказывая это детское желание, даже не представляют, с чем могут встретиться. Тысяча демонов одной души — это вам не леденец на палочке.

— Будет иногда больно, и это неминуемая боль. Потому что мы достанем все то, что вы когда-то не прожили полностью. Рассчитывайте минимум на десять сессий, но может, и больше. В результате мы с вами должны пересмотреть ваш опыт, выяснить, зачем вы избавляетесь от мужчин, и выбрать новый вариант поведения. С которым вы всей душой будете согласны. Потянете?

Волшебница замерла: всегда есть риск, что клиент не переварит неприглядную правду, лихо вкрученную в сообщение о плане взаимодействия.

— Да.

«Все, милая. Сейчас начнется волшебство» — произнесенные слова, казалось, маячили огоньками в морщинках у глаз Волшебницы. Ей было тепло от этого «да» клиентки. И каждый раз тепло, когда человек в кресле напротив делает столь серьезный выбор: он не знает, что будет в процессе взаимодействия, но одиннадцать измерений пространства шепчут интуицией, что, возможно, придется умереть и воскреснуть. И результат во многом зависит от волшебника, от его сообразительности и способности вовремя воспользоваться живой и мертвой водой языка... А он пока еще чужой человек: сомнения, сомнения, риск... Но если «да» произнесено, то путешествие в лабиринты психики предстоит увлекательное. Главное — продержаться.

— Вы прочли сеттинг¹ и кое-что уже знаете о сопротивлении процессу взаимодействия с психологом. Мне хочется, чтобы вы понимали, что путь предстоит сложный, психика будет защищаться. Если вы будете мне доверять и придерживаться плана взаимодействия без пропусков сессий, я смогу разобраться с вашими защитами, и тогда мы с вами получим шанс дойти до конца.

— Да, я готова.

Второе «да» было уже уверенным. Снежная Королева приняла правила.

Контакт и договоренности установлены. Прекрасно. Осталось только наметить конкретные цели и выбрать критерии, по которым Снежная Королева поймет, что эти цели с помощью психотерапии достигнуты.

¹ Правила взаимодействия между клиентом и психотерапевтом. — *Прим. авт.*

Это задача порой не одной сессии: часто клиент сыплет терминами, но не понимает их значения, не может объяснить простыми словами. Абстрактные категории надо прояснять и прикручивать к событиям жизни. Большая и благодарная работа!

В психотерапии всему свое время. Бережное отношение к каждому шагу клиента вглубь себя, поддержка и участие определяют принципиальную возможность клиента двигаться. Человек приходит к психотерапевту совсем маленьким, он многого про себя и других не знает — потому и запутался. И это не зависит от возраста, достатка и должности. В каждом из нас в начале терапии живет малыш, которому еще непонятно, что происходит в нем самом и вокруг него. Он даже порой не может сказать, что чувствует, потому что не знает подходящих слов. Не научился понимать, что вот это — гнев, вот это — грусть, а вот это — радость. Или знает, что он, по идее, должен чувствовать в подобных ситуациях, — и выдает ответ.

— А что вы чувствуете ко мне? — этот внезапный вопрос ставит человека, пришедшего к волшебнику, в тупик. Мы не привыкли говорить о своих чувствах, отказываемся их замечать. Но заметить и научиться называть необходимо. Чувства — это самые верные подсказки к происходящему. И такой вопрос о чувствах не надо задавать до тех пор, пока разговор не стал глубоким, пока не достигнут устойчивый контакт. У этой Волшебницы есть преимущество — ее многие знают и читают в социальных сетях, осведомленность клиента о практике и личности психотерапевта в этом смысле благоприятно влияет на качество контакта. В иных случаях, если сформировано отношение к волшебнику как к идеальной родительской фигуре, такой вопрос позволяет встретиться с вытесненным материалом, но для подобных финтов магии время в данном случае еще не пришло.

— Ничего. Что я могу к вам чувствовать?

— Но я же живой человек. Мы с вами общаемся, что-то происходит здесь между нами... Что чувствуете?

Клиентка удивилась и задумалась, подняв бровь. Ботокс во лбу не выдержал напряжения, обнаружив четыре горизонтальные морщины удивления. Руки начали поправлять каштановые волны волос. Момент смятения завершился так же внезапно, как возник: все-таки Снежные Королевы — очень собранные женщины.

— Мне немножко страшно и непонятно. Я волнуюсь.

— Непонятно, что я говорю или чего ждать? Страшно — меня боитесь или того, что будет?

— Больше — чего ждать... Вы все понятно рассказываете. И не страшная совсем.

— Это волнение нормально. Тревога перед неизвестным. Перед близостью с другим... Давно ли вы честно говорили о своих чувствах?

— Я считаю, что об этом лучше не говорить. Зачем другим знать слишком много?

— В этом кабинете — лучше говорить и проживать. Я буду рядом и помогу. Неужели вам неинтересно, как мы пройдем этот путь?

При взаимодействии клиента с волшебником в каждой фразе и каждом взгляде, каждом движении мимики и любом жесте сконцентрированы тысячи смыслов и чувств. Их надо уловить и не надо обесценивать. Из них соткана магия происходящего, способная обернуть страх предвкушением. Стать той самой опорой, которая нужна клиенту, чтобы сделать первый шаг. Очень искусная магия.

— Интересно... — Снежная Королева помолчала и добавила: — Теперь уже интересно, а не страшно. А вы мне стали как-то нужны...

— Расскажите мне о маме и папе.

История Снежной Королевы началась не с первого мужчины. Вернее, не с того первого мужчины, о котором она говорила и с которым был роман. Она началась с другого первого мужчины — с папы.

Папа маму любил, но не так долго, как хотелось бы. Мама как-то быстро потеряла женскую привлекательность, много работала, а дома всю себя вкладывала в заботу: идеальный порядок, старенький халатик, огород с огурцами, неизменные сырники на завтрак. У нее две девочки росли! Утром надо было заплетать косы и вести в детский сад и школу. А потом бежать с работы, забирать младшую, стирать, убирать, готовить. Всё на ней, всё на ней. И все бы шло своим чередом, но папе, красавцу и комсомольцу, видимо, оказалось не надо ни огурцов, ни сырников. Ему надо было женщину — но кто ж знал! Ведь по каким-то причинам он женился не на звезде района, а на тихой и скромной маме, которая шла по жизни без особых претензий. Может быть, так случилось потому, что мама раньше была безусловно красивой, и папа влюбился. Но красота женская быстро вянет без должного ухода и демонстрации. Не каждой женщине это ясно... Да и как об этом сказать?

Люди редко способны разговаривать ртом. Не потому, что немые, а потому, что близость — это страшно. Мы отчаянно боимся оказаться уязвимыми, открывшись тому, кто рядом. Папа начал выпивать, приходил домой хорошо навеселе, родители ругались. Потом папа пить перестал, и жизнь вроде налаживалась. Он получил новую должность, все складывалось хорошо.

О том, что у папы родился новый ребенок, маленький городок узнал раньше, чем мама. Естественно, ребенка мама не рожала. И этот факт ее подкосил.

— Это было похоже на кадры из фильма «Любовь и голуби». Мама плакала на железной кровати с пружинами — знаете,

такие старые? С шариками на спинке. Мы с сестрой сидели рядом и тоже плакали. А она маленькая была, ей совсем ничего не понятно. Мне казалось, что наша жизнь закончилась, что все плохо, папа нас предал, это позор... Я боялась, что мама умрет. Это был август, такая духота стояла. Как сейчас помню — мухи на окне жужжали, в сенях тухли собранные помидоры, но никому не было до них дела...

Мама, будучи женщиной гордой и крепкой, собрала волю в кулак. Взяла детей и в одну неделю покинула дом.

— Так мы оказались в Петербурге. Мама устроилась на фабрику, нам дали общежитие. Сестра оказалась на мне, и быстро пришлось повзрослеть. У нас была очень крепкая женская семья, так мы любили друг друга. Мама работала, работала, работала — мне было ее очень жаль... Она поседела, похудела, начала курить. Ни с кем из мужчин не встречалась — ну или мы об этом не знали. И вообще, не принято было у нас говорить про мужчин, про отношения — большая тема. Я видела, как из здоровой женщины мама превращается в городскую тень в бордовом берете. И эти вечные ее сапоги без каблуков, и вечное синее пальто. Вы представляете, она носила одно и то же пальто двадцать лет!.. Да, мы очень стесненно жили: мама делала все, что могла, для нас с сестрой, потом и фабрику закрыли, работы не стало... Мама цеплялась за любую возможность подработать. Вы, наверное, знаете, как тяжело было в Питере в перестройку. Но ни мне, ни сестренке даже в голову не приходило чего-то просить для себя. Когда мне сшили платье на выпускной из про запас заготовленных занавесок, я воображала себя Скарлетт О'Хара. Но платье было красивое, просто чудесное. Мы все старались и поддерживали друг друга. Я сама поступила в институт, хотя это был настоящий подвиг. Тогда для меня это было важно — чтобы все соседи говорили, какая умница девочка у Ивановых, чтобы мама

мною гордилась. Мама переживала, что надо будет договариваться, и не знала, кому нести коньяк, хотя так договориться о поступлении уже, наверное, не сработало бы. Она у меня скромная и так теряется, когда надо быть общительной, а в некоторых сферах и вовсе живет несовременными представлениями. Папа нам не помогал ничем. Он совсем исчез. Родители вообще сразу же после того случая развелись... С папой мы так и не общались — сразу после того, как нам сказали про ребенка. Мне кажется, ему и не надо было.

— Вы бы хотели его увидеть? Поинтересоваться, что и как, прояснить...

— Нет. Я не понимаю, что ему еще было нужно, почему он так поступил с нами?! — И эти слова, как *déjà entendu*, однажды уже слышанное, стали очередным ключом к ясности.

— Что вы чувствуете к нему?

— Ничего.

— Но папа — живой человек, не тумбочка. Пока вы не называете свои чувства, нам не с чем работать. Потому что вы вычеркиваете папу из реальности...

Снежная Королева затихла, сжав губы. Встреча с чувствами к папе явно не казалась приятным событием.

— Ненавижу. Не верю. Не понимаю. Он ужасен.

Страх и ненависть, оказавшись проговоренными и поднятыми из-под пыли лет, обнажают непрожитое: «Папа нас бросил». Принятия этого горького факта не произошло. Осознания того, что папа ушел от мамы, но не от дочерей, — тоже. Да и как девочки могли осознать это, спрашивается, когда мама поступила решительно и резко? И шансов на дальнейшее общение не осталось. Маме, видимо, было в одиночку не справиться с тяжестью переживаний, не вместить в себя то, что это ее мужчина не оценил, это ее он отверг. Потому измена была разделена на троих: маму и двух дочерей. И горечь происходящего — тоже.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru