

Екатерина Михайлова

“Я у себя одна”,
или
Веретено Василисы

УДК 615.851
ББК 53.57
М 94

Михайлова Е.Л.

М 94 “Я у себя одна”, или Веретено Василисы. — М.: Независимая фирма “Класс”, — 320 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 101).

ISBN 5-86375-049-9

Бывают книги, встреча с которыми становится событием. Как минимум потому, что они помогают взглянуть на свою жизнь иначе, чем мы привыкли. К их числу принадлежит и та, которую вы держите в руках. Именно таким необычным взглядом она и отличается от многочисленных книг “про женщин” и “про женскую психологию”. Хотя, разумеется, речь в ней идет и о том, и о другом. А еще о женских психологических группах и их участницах, о гендерных мифах и о том, как они появляются. А также о том, почему мы такие, какие есть, и может ли быть иначе.

Узнавания сменяют открытия, боль и страх чередуются с иронией и озорством, пониманием и любовью. Так и крутится веретено, сплетая нитку жизни — жизни женщины и жизни вообще, в которой столько разного... А прочитать книжку полезно всем — независимо от пола, возраста и профессии. Право слово, равнодушными не останетесь.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль
Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 5-86375-049-9

© 2003 Е.Л. Михайлова
© 2003 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление
© 2003 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

www.psybooks.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”

**БЛАГОДАРНОСТИ,
ИЛИ ПРОСТО ВОЗМОЖНОСТЬ
СКАЗАТЬ “СПАСИБО”:**

- Всем участницам женских групп разных лет и мест — за честь и удовольствие совместной работы. Имена и узнаваемые детали ваших историй в этой книге изменены, потому что мы так договаривались. Иногда мне было очень жаль это делать: подробности бесценны. Но уговор дороже.
- Психодраматистам — учителям и коллегам — за науку, за особый цеховой кураж и знание тайных троп в ад и обратно.
- Всем бывшим и нынешним сотрудникам Института групповой и семейной психотерапии, без которых не было бы женских групп, следовательно, и этой книги: Елене Виль-Вильямс, Ирине Дмитриевой, Евгении Левиной, Александру Масасеву, Галине Поддо, Наталье Дацкевич, Наталье Ефанкиной, Алене Науменко, Ольге Гавриловой, Елене Пикуновой.
- Директору Института и моему мужу Леониду Кролю, поддержавшему в свое время проект, в успех которого не очень-то и верил.
- Ольге Петровской и Александре Сучковой, ведущим в женском проекте Института тренинги “Зеркало для Венеры”, “Жила-была девочка...” и еженедельные женские группы.
- Заре Мигранян и Татьяне Рощиной, познакомившим меня с журнальным “закулисьем”.
- Ирине Тепикиной, редактору и повитухе этой книги, стимулировавшей полагающиеся муки. У авторов нынче модно редактировать себя самим — видимо, они не знают, какого удовольствия лишаются.

ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ АВТОРА

Что касается этой книги... Сам предмет ее ни на секунду не позволяет забыть, что мы ведем свой разговор в пространстве, насыщенном парами разнообразной гендерной, — то бишь связанной с “социальным”, а не биологическим полом, — мифологии. Не только что насыщенном, а с превышением “предела допустимой концентрации”. Нравится нам это или нет, но надышались по самое некуда. Попробуйте-ка сказать о “женщинах вообще” хоть что-нибудь неизбитое — все равно получится банальность, глупенькая младшая сестренка мифа. Бородатая патриархальная мифология перепуталась в наших бедных головах с новейшей феминистской, которая, на мой взгляд, обладает всеми чертами бунтующей дочери властного отца: в яростной борьбе до поры до времени трудно разглядеть семейное сходство; в жизни примирение иногда наступает, когда папа делается слаб и немощен, а дочка становится мудрей, но то в жизни... Пока они воюют, нам-то с вами жить, вот в чем проблема. И как во всякой “семейной склоке”, занимать одну сторону явно недалековидно — решение простое, но убогое. А поскольку “поле битвы” — мы сами, тем более не стоит.

Ни одно суждение, ни одна оценка в такой ситуации не могут быть непредвзятыми, и в этом смысле положиться мне решительно не на что. Разве что — с полным пониманием уязвимости такой опоры — на собственный человеческий и профессиональный опыт, на совершенно субъективное и ненадежное ощущение того, где живое и разное, а где “фанера”, дутый пафос простых решений. Разве что на любимых авторов — очень мне хотелось привести их в эту книжку, чтобы другие тоже могли кого вспомнить, а кого узнать. И, возможно, полюбить. Или нет, уж в этом-то мы относительно свободны. Разумеется, авторами я считаю не только поэтов и ученых, но и тех, с кем вместе все эти годы мы пряли свою пряжу и ткали полотно общего разговора о женской жизни.

Кстати, о свободе. Я позволю себе время от времени впадать в академическую стилистику — просто потому, что это часть моего опыта. Но верна ей не останусь: собираюсь быть легкомысленной, непоследовательной и капризной — насколько получится. Добрая половина цитат извлечена из памяти, в чем честно признаюсь. Компания авторов собиралась по единственному признаку моей любви и восхищения, иногда многолетних и почтительных, а иногда совсем недавних. Известность, рейтинги и близость к вершинам научного или литературного олимпов роли не играли. У нас на женских группах без чинов, знаете ли. Почему-то рука не поднималась беспокоить тени великих поэтесс: они и так всегда с нами — “и над бездною родимой уж незнамо как летаем — между Анной и Мариной, между Польшей и Китаем”. На источники ссылаться собираюсь как и когда будет удобно, а временами — не ссылаться вообще. Вот только что не сослалась, и ничего. Хотя и знаю, что это строчка великолепной Юнны Мориц. С удовольствием избавлю моего редактора от поиска страниц, изданий и прочей фигни, которой мы обе отдали дань в других наших совместных авантюрах. Из больших цитат беру только то, что мне подходит (в общем-то все так делают, но не признаются). Тенденциозный пересказ без ссылок на источник — это чистой воды сплетня, вот этим и займусь. С большим, надо заметить, удовольствием.

От логической “расчлененки” (часть первая: что такое женщина; часть вторая: история вопроса; часть пятнадцатая: выводы и рекомендации) — отказываюсь. В темном лесу, — который может символизировать не только бессознательное, но и многое другое, — от дефиниций мало толку. Между прочим, набрести в лесу на подозрительно заезженную дорогу — отнюдь не подарок: вместо новых и интересных мест наверняка выйдешь по ней к заплеванному садово-огородному кооперативу, а то и к глухому забору военной части. Буду очень стараться избегать терминов — из-за их “отягощенной наследственности”. Но полностью без них обойтись, боюсь, не получится. Это исключительно моя проблема. С небольшими словесными трудностями поступим так: встретив незнакомое слово, дайте ему хорошего пинка — и будьте уверены, что ничего не потеряли.

Никаких претензий на полное отображение женской души, жизни и проблем не имею. Глупо и амбициозно: предмет неисчерпаем, а от “Полных энциклопедий” всего чего угодно вообще тошнит. Более того, на хорошо “пережеванные” темы высказываться как-то не тянет. К примеру, брак и карьера, равно как и правильное воспитание детей, идеальное ведение домашнего хозяйства или “семь правил охоты на любимого” не вдохновляют категорически. Скажете, что тогда остается? А вот посмотрим — глядишь, кое-что и останется.

В мои коварные планы входит также перескакивать с пятого на десятое, отвлекаться на каждый пустяк, если он покажется важным, и бессовестно умалчивать о важных вещах, нудно повторяться, бросать туманные

намекы и делать провокационные заявления, а также громко распевать жестокие романсы и неприличные частушки. В темном лесу это очень бодрит.

Пока я тут болтала, похоже, мы пришли: “Хорошо, — сказала Баба-яга, — знаю я их, поживи ты наперед да поработай у меня, тогда и дам тебе огня, а коли нет, так я тебя съем! — Потом обратилась к воротам и вскрикнула: — Эй, запоры мои крепкие, отомкнитесь, ворота мои широкие, отворитесь!”

КТО БОИТСЯ ВАСИЛИСЫ ПРЕМУДРОЙ?

- Что теперь нам делать? — говорили девушки. — Огня нет в целом доме, а уроки наши не кончены. Надо сбежать за огнем к Бабе-яге!
- Мне от булавок светло! — сказала та, что плела кружево. — Я не пойду!
- И я не пойду, — сказала та, что вязала чулок, — мне от спиц светло!
- Тебе за огнем идти, — закричали обе, — ступай к Бабе-яге!

Совершенно дурацкое дело — объяснять, почему веретено, Василиса и какое это имеет отношение к названию “Я у себя одна” и женским группам, которые я уже довольно давно веду. Почему, к примеру, не “Коклюшки Кассандры” или “Наперсток Натальи”? Так и вижу пару-тройку ироничных коллег: “веретено”, конечно же, фаллический символ, а Василиса — имя несколько двуполое, а все вместе — это, разумеется, зависть к пенису, как завещал дедушка Фрейд. Ребята, я вас все равно люблю и уважаю. Другие коллеги, исповедуя иные профессиональные верования, склоняются к идее женской инициации с символикой нити судьбы, ритуалом зимних посиделок; а то еще и этимологией имени Бабы-яги побалуют. Вишь, то ли она просто-напросто “ягая”, злая то есть, то ли русифицированная версия Бабай-Аги. И тоже хорошо. Объясняться — занятие неблагоприятное, ну его совсем. А дело было так.

Сказка про Василису — имеется в виду та, в которой девочка получает в наследство от умирающей матери волшебную куколку-помощницу и по приказу мачехи идет за огнем к Бабе-яге, — стоит в ряду “женских” сказок несколько особняком. Героиня вспоминается не кротостью, красотой, бесконечным терпением или тем, как она отказывается от себя во имя, сами понимаете, большой Любви, — то есть не добродетелями “хороших девочек”, а чем-то еще. За своим испытанием, за страшноватым, но необходимым светом она идет в темный лес одна: ни далекий отец, ни проезжающие по другим дорогам добры молодцы ей не помощники, вся надежда на себя да на куколку. Решение и помощь находятся совсем не там, где их принято искать в “женских историях”. Как сказали в одной группе: “Золушка едет в заколдованной карете, на ней все чужое, все иллюзия; Спящая Красавица вообще лежит себе и ждет принца, а Василисе ждать нечего, и она идет пешком. И хотя все кончается, как положено, свадьбой, — путь другой, решение другое”. Во многих женских группах как-то сама собой эта сказка оказывалась сказкой “про другое”.

Например, про то, что наступает в жизни такой момент, когда гаснет свет, а идти за ним приходится далеко, в страшный темный лес, к Бабе-яге. Или про то, что кому-то и “от булавок светло”, но довольство этим булавочным светом — до поры. Или про то, что волшебная куколка и материнское благословение спасают и в черный час, только в жизни куколку порой приходится делать своими руками, а за благословением отправляться в нелегкое странствие, искать его трудно и настойчиво, когда — в туманной семейной истории, в родовой мифологической прапамяти, а когда и вовсе не в своей кровной семье. Или про то, что некоторые вещи никак, ну никак невозможно узнать раньше срока: есть такое знание, до которого еще дожить надо, а до того оно чужое и бесплодное. Или про ненадежную, в самый неподходящий момент поворачивающуюся спиной “фигуру отца”, который, понятное дело, порой и не отец вовсе. Или про то, как страшит непонятное, не встречавшееся в предыдущей жизни, — и как важно бывает все-таки в этот опыт войти...

У всякой сказки смыслов и тайн много. Да, есть несколько блестящих интерпретаций этой. К примеру, есть прелюбопытный анализ “Василисы” в “Бегущей с волками” Клариссы Пинколы Эстес. Пересказывать его не стоит, а от удовольствия процитировать не откажусь:

“Мы уже убедились, что оставаться слишком кроткой глупышкой опасно. Но, быть может, вы все еще сомневаетесь, быть может, вы думаете: “Господи, да кто же захочет быть такой, как Василиса?” Вы захотите, уверяю вас. Вы захотите быть такой, как она, сделать то, что сделала она, и пройти по ее следам, ибо это путь, который позволит вам сохранить и развить свою душу”*.

“Англизированная” версия самой сказки, конечно, отвлекает от сути — как вам нравится Баба-яга, которая говорит Василисе: “Ну что же ты, милая!”, — и вдобавок называется “колдуньей”? Мы-то знаем, как старуха изъясняется на самом деле...

Впрочем, это все пустяки: “подлинная история Василисы Премудрой” (по другим источникам — Прекрасной) вполне доступна и есть в любом мало-мальски приличном сборнике русских народных сказок, по соседству с “Пойди туда, не знаю куда” и “Финистом — Ясным Соколом”. Сказка как сказка: в меру жестокая, в меру загадочная, со времен детского чтения полузабытая, перепутавшаяся в памяти с другими

сказками... Важнее-то не это: она *работает*. И бывшая рыженькая девочка из подмосковного военного городка, дочка суровой матери и внучка нелюбящей бабки, разыгрывая с помощью группы “Василису”, сделала для себя что-то очень важное. И печальная мама трех требовательных дочерей почему-то посветлела лицом, побывав Бабой-ягой. (Между прочим, Бабу-ягу в женских группах не очень-то и боятся, относятся к ней почтительно, но с юмором.) А вот еще: энергичная умница-журналистка почему-то вспомнила, как бабушка говорила ей много-много лет назад: мол, в молодости шустрая была, что твое веретено... Вот оно-то ей от бабушки и осталось, только внучке прясть некогда и незачем — надо самой вертеться.

А на некоторых группах Василиса почему-то не вспоминается, они сочиняют или помнят другие сказки “про другое”. Вот одна: “Моя жизнь как кочан капусты. Листья смотрят наружу. Этот — к друзьям, этот — к детям, этот — к мужу, этот — к родителям, этот — к работе... Хорошие листья, успешная жизнь, но где же я сама, где кочерыжка? В эти два дня я хотела бы совершить поход за ней, хоть узнать про нее что-то”. Вопрос из группы: “Это как изюминка?” — “Нет, изюминка — для других, а кочерыжка — это я и есть, та, которая у себя одна”. (Конечно, кочерыжка тоже может быть проинтерпретирована по дедушке Фрейду... Если не смешно, дальше можно не читать.)

Кому как, а мне этот капустный образ — и многие другие, о которых расскажу в свое время, — ближе и симпатичней разговоров про “истинное Я” и “путь к себе”. Хотя, конечно, речь идет именно о них. Но еще и о том, что готового рецепта нет: хоть ты сто раз становись перед зеркалом и говори “Я люблю и принимаю себя”, хоть выучи наизусть все полезные “советы психолога”, — свою нить можно спрясть только самой.

Кто же боится Василисы Премудрой? Да мы сами и боимся, что уж там. И есть чего испугаться: эта история, что называется, обязывает. Как минимум — к попытке посмотреть на свою жизнь и себя в ней иначе, чем привыкли.

“На какой-то миг Василиса пугается силы, которую несет, и ей хочется выбросить пылающий череп.[...] Это правда, я не стану вам лгать — легче избавиться от света и снова уснуть. Это правда — порой бывает трудно держать перед собой светильник из черепа. Ведь с ним мы четко видим себя и других со всех сторон — и уродливое, и божественное, и все промежуточные состояния.[...]”

Плутая по лесу, Василиса, безусловно, думает о своей неродной семье, которая коварно послала ее на смерть, и хотя у девочки добрая душа, череп отнюдь не добр: его дело — быть зорким. Поэтому, когда она хочет бросить череп, мы понимаем, что она думает о той боли, которую причиняет знание некоторых вещей о себе, о других и о мире”*.

...С веретеном в руках хорошо поется, вспоминается и думается, да и света, в общем-то, не надо — пальцы все и так чувствуют. И все-таки идти Василисе в темный лес к страшному костяному тыну — “как нам, чтобы понять свою жизнь, иногда приходится повернуться к чему-то тяжелому, страшному в ней”. Это опять голос из группы. Пора поговорить и о ней.

СВОИМ ГОЛОСОМ: ЖЕНЩИНЫ БЕЗ МУЖЧИН

Я долго колебалась, прежде чем написать книгу о женщине. Тема эта вызывает раздражение, особенно у женщин; к тому же она не нова. Немало чернил пролито из-за феминистских распрей, сейчас они уже почти утихли — так и не будем об этом говорить. Между тем говорить не перестали. И не похоже, чтобы многотомные глупости, выпущенные в свет с начала нынешнего века, что-нибудь существенно прояснили в этой проблеме. А в чем она, собственно, заключается? И есть ли вообще женщины? Конечно, теория вечной женственности имеет еще своих приверженцев. “Даже в России они все же остаются женщинами”, — шепчут они.

Симона де Бовуар. Второй пол

У некоторых людей само упоминание о женских группах — да еще с девизом “Я у себя одна!” — вызывает странные фантазии: “Это вы что там, мужиков ругаете?” (Почему-то подразумевается, что иной темы для собравшихся вместе женщин не существует.) С другой стороны, в этом диком и, что важнее, фактически неверном предположении слышится дальний отзвук прокатившегося в 60—70-е годы по Америкам-Европам женского движения, в котором крупный кукиш (а то и кулак) в адрес угнетателей-мужчин и вправду был частью процесса. Все это уже вышло из мировой моды, сыграв свою роль в истории. Нынешнее время именуют “постфеминистским”. Вот только кто? С порога третьего тысячелетия, да еще из России, где

проблема не только не решается, но даже и не поставлена, все довольно странно. Впрочем, “группового бума” у нас тоже не было — и нет. Так что история женских групп “первого призыва” нам не указ, но знать ее все равно небесполезно. Знание, говорят, сила...

А именно: в давние времена — уже после открытия ДНК и спутника, но до СПИДа, всеобщей компьютерной грамотности, даже до волны международного терроризма, а также до лайкры, Уотергейта, Мадонны и еще много до чего — жили-были неглупые и очень сильно приунывшие жены и матери. Жили они в хорошеньких пригородах, копались в хорошеньких садиках, забывали потихоньку то, чему их неизвестно зачем учили в колледжах, парковались у супермаркета и останавливались поболтать с соседками, поджидая содержавших их мужей с настоящей серьезной работы (в которой ничего не понимали) и играли в маджонг, чтобы скоротать время. Иногда волновались — это когда сын падал с велосипеда или от мужа пахло чужими духами.

Постепенно выяснялось, что если когда-то в свое время мужа обещали кое-что “в богатстве и бедности, здравии и болезни until death do us part”, то это не следовало понимать буквально. Оказалось, что “мелкие домашние интересы” — вся эта прорва бесплатной работы на семью, круговерть, которой нет конца, — отупляют, съедают жизнь по капле... и презираемы миром “Настоящего Дела”. Дети вырастают, а появившиеся на месте очаровательных пупсиков гадкие подростки просто невыносимы, когда матери вмешиваются в их жизнь.

А что еще могли делать эти женщины, чтобы сохранить иллюзию своей нужности? “Так что многие из них, доведенные до белого каления, пристрастились к валиуму и крепким напиткам, а некоторые присоединились к зарождающемуся женскому движению”*.

Женские группы “подъема самосознания”, “социального развития”, “взаимной поддержки” составляли его неотъемлемую часть. Некоторые учили тому, что никогда не поздно вернуться в колледж и после двадцатилетнего перерыва получить новое образование, профессию, начать собственное дело. Некоторые ставили жесткие и неприятные вопросы: почему, например, мужскими бывают решение и характер, а женскими — штучки и болтовня? Почему я киваю и поддакиваю даже тогда, когда это мне явно во вред? Почему позволяю считать свою тяжелую и ответственную работу по дому чем-то второстепенным и вспомогательным? Кто меня всему этому научил и в чьих интересах? Были группы, которые давали возможность выплеснуть накопившиеся океаны горечи: там можно было жаловаться, кричать, проклинать ту самую счастливую жизнь, бессмысленность которой в полной мере могли понять другие женщины, разменявшие свои способности и надежды на медяки соответствия ожиданиям окружающих и иллюзию стабильности и безопасности.

Может, важнее было даже не то, что говорилось, а сама возможность быть *услышанными*, получить человеческий отклик на свои переживания без ярлыка “нервного срыва” и обвинений в том, что “с жиру бесишься”. Оказалось, что женщины постоянно, с отроческих лет, ощущают себя *недоговаривающими* — это при стереотипе-то женской болтливости! То, что для них важно, в социуме важным не считается; их мнения, умения, ценности квалифицируются как пустяки, а из чувств существующими признаются только те, которые общественно полезны (скажем, “любовь к детям”) или неудобны в обращении (“истерика”). Образованные господа изволили шутить, что “женщина — это грудь, влагалище и депрессия”. Образованным дамам и барышням при этом полагалось тонко улыбаться — вместо того, чтобы твердо посмотреть в глаза шутнику и серьезно сказать: “Знаешь, я не нахожу это смешным. Мне кажется, что женоненавистническое определение смешным быть не может. Ты действительно подразумевал именно это?”. Ну что ж, шутки на то и шутки, чтобы совместить агрессию и соблюдение социальной нормы. (Про этот механизм блистательно рассказано все тем же дедушкой Фрейдом в работе “Остроумие и его отношение к бессознательному”.) Про агрессию понятно, кто же ее на себе не испытывал. Интересней про социальную норму: ей суждено было измениться, и сильно.

Долгое молчание чревато воплем ярости, каковой и прозвучал на весь западный мир. Если бы этим и ограничилось, все легко свелось бы к “выпусканию пара”. Дело, однако, приняло другой оборот. “Ополоумевшие бабы” оказались более чем способны изъясняться на “языке колонизаторов” и за неполные двадцать лет явили миру десятки вдумчивых и корректных исследований по вопросам различий в языке, мышлении, коммуникации мужчин и женщин. Появились новые понятия — прежде всего понятие “гендера”, отражающее социальные (а не биологические) отношения пола. Сама идея о том, что “женское” означает не “худшее, чем...”, а “другое”, начала пускать корни в массовом сознании именно тогда. Возможность говорить “своим голосом”, “другим голосом”, “на своем языке” — и *о том, что важно для меня*, кто бы что ни считал по этому поводу, — вот нерв и подробнейшим образом разработанный тезис сотен публицистических статей, социологических опросов и больших академических монографий*, повестей, эссе и стихотворений. В каком-то смысле все пишущие и читающие стали чем-то вроде огромной женской группы.

ГДЕ ЭТО СКАЗАНО

Где это сказано,
 Что мужьям полагаются двадцатипятидолларовые ленчи и приглашения
 на конференции и симпозиумы в Южную Африку,
 А женам полагается бобовый суп из жестянок и культпоходы
 с дошкольниками в местное пожарное депо,
 И где это сказано,
 Что мужьям полагаются встречи с очаровательными юристками,
 и с прелестными преподавательницами древней истории,
 и с обаятельными художницами, наследницами и поэтессами,
 А женам полагаются встречи с прыщавым кассиром в универсаме,
 И где это сказано,
 Что мужьям по воскресеньям полагается послеобеденный сон
 и футбольный матч по телевидению,
 А женам полагаются цветные карандаши и картинки
 для раскрашивания с детьми,
 И где это сказано,
 Что мужьям полагаются восторженные похвалы, моральная поддержка
 и десять дней подряд горячий чай в постель
 при первых признаках насморка,
 А женам полагаются заботы по обеспечению всего этого?
 И если жена решит в конце концов,
 Что пускай муж сам возит ботинки в починку, детей к врачу и собаку
 к ветеринару, а она тем временем будет изучать, допустим,
 нейрохирургию или трансцендентальную философию,
 То где это сказано,
 Что она всегда должна чувствовать себя
 Виноватой?
Джудит Виорст, 1968

Это стихотворение было опубликовано на русском языке примерно в середине 1970-х — кажется, в журнале “Америка”. Тогда оно воспринималось совершенно иначе: стоя в километровой очереди, допустим, за туалетной бумагой, довольно трудно представить себе как проблеме “встречи с прыщавым кассиром в универсаме”. Кто бы мог подумать, что тридцать лет спустя молодые женщины в России будут наступать на те же грабли? Кстати, с более поздними работами Джудит Виорст (которая начинала с колонок в женских журналах, а потом в далеко не юном возрасте и вправду стала психоаналитиком, а после вновь вернулась в литературу и продолжает писать на границе жанров) мы еще встретимся.

Конечно, женское движение было в гораздо большей степени политическим и экономическим, чем... как бы это выразиться... “душевым”. Неудивительно, что психология, социология и конъюнктурный политический расчет быстро перепутались; те высказывания и формы поведения, для которых вчера нужно было обладать немалой решительностью или хотя бы наплевательским отношением к общественному мнению, очень быстро стали его воплощением. Нормой то есть. И тоже уже не вчера. Вот голос из восьмидесятых: “Лет двадцать назад молодые люди водили своих девушек не в театр или ресторан, а на антивоенные манифестации. Теперь они нашептывают им на ухо, что будут помогать им по дому, а вместо чайных роз на длинных стеблях посылают в подарок подписку на газетку “Слезайте с нашей шеи””*.

Дело это — для западной культуры — прошлое, “women’s studies” там свое сказали и успели даже несколько надоесть. “Эти женские симпозиумы, на которых собирались одни женщины, говорили только о женщинах, читали от лица женщин тексты, написанные женщинами...” — звучит устало, без малейшего интереса, а то и ядовито. Они — эти симпозиумы, конференции, да и женские группы — просто-напросто сделали свою работу. И это тоже часть современной западной реальности, которая уже — путем естественного эксперимента — узнала, что ни громы и молнии на головы мужчин- угнетателей, ни самостоятельное ведение дел, ни наличие престижной профессии, ни социальная успешность — не гарантия счастья. Что, разумеется, не означает его наличия в традиционной модели семьи и брака, растворения в детях и внуках. А означает, видимо, что простые и массовые рецепты — всегда иллюзия.

И поразительно, как мало мы об этом знаем. Притом знание наше основано на самых карикатурных примерах. Вроде какой-нибудь полуслучайной конференции под Москвой, где американские феминистки всерьез, что называется, из тяжелых орудий распекают российских женщин за пользование косметикой “в угоду угнетателям”. Или вроде довольно распространенного наблюдения про то, что “этим” ни дверь открыть нельзя, ни чемодан поднести. За что, разумеется, другие женщины на них очень сердиты — и так-то насчет чемодана не допросишься, а уж с этой “новой нормой”...

Заметили ли вы, что всякое движение, ставящее под сомнение привычные правила, всегда в своем авангарде густо заселено людьми энергичными, красноречивыми и... как бы это выразиться... не совсем приятными в

обращении? А иначе и быть не может: для того чтобы поставить под вопрос устройство мира, надо быть в состоянии этому миру противостоять, а такое занятие не для “душечек”. “Душечки” собирают результаты изменений через 15—20 лет и даже не задумываются о том, откуда они взялись. Но это я так, к слову.

А вот — прямо по теме. К вопросу о недопустимости поднесения чемоданов и пропускания вперед в дверях. Я не думаю, что блистательная пара Жан-Поль Сартр и Симона де Бовуар, например, играли в эти игры. Оба для этого были слишком умны, цивилизованны. И, что особенно важно, оба профессионально выражали свои мысли в текстах. Зачем человеку, способному аргументированно спорить и рассматривать любой вопрос с разных сторон, выражать себя через гордый отказ от помощи поднести чемодан или иной столь же однозначный жест? Зачем той, которая может что-то рассказать миру словами, упрощать свое поведение до плакатной, “листовочной” формы?

Но вот и парадоксальный результат: про какую-нибудь дурицу из штата Айова, назидательно пыхтящую в “Шереметьево-2” со своим барахлом (в знак самодостаточности), мы знаем. Рассказывали знакомые, что-то мелькало в прессе. В общем, что-то известно. А про Симону де Бовуар, не годящуюся в персонажи анекдота, — не знаем. Ее феминизм слишком умен и непросто, она бесстрашно заглядывает в такие “углы”, от которых нам не по себе. Как насчет честного, до кома в горле, анализа отношений долга-любви-ненависти между матерью и дочерью? Или поразительного по бесстрашию описания женского старения — его психологии, социологии, физиологии? Не знаем мы и того, что в современной литературе сам термин “феминизм” давно уже употребляется во множественном числе, поскольку возникло множество “толков” и направлений, в том числе взаимоисключающих. Так что, по идее, возникает вопрос: если говорить о феминистской идее, то о какой? Ну не о чемоданах же, в самом деле! Ничего этого мы не знаем. Самое занятное, что и феминистская психотерапия, с ведущими работами и представителями которой, по идее, профессионалам следовало бы быть знакомыми, в отечественной “карте местности” отсутствует. Обесценивание и вытеснение — это, между нами говоря, психологические защиты... Интересно, почему?

Видели, правда, Машу Арбатову по телевизору... Раздражались, восхищались... По мне, за то, что она “растабуировала” — злым и горьким пером — тему акушерско-гинекологического надругательства, ей надо бы при жизни памятник поставить, а тексты эти включить в список обязательной литературы для всех “хелперов”, то бишь для людей так называемых “помогающих профессий” — психологов, врачей, социальных работников и так далее. Вот — о практике отечественного родовспоможения:

“Все это напоминало космический корабль, жестоко запущенный с женщинами, не имеющими возможности позвать на помощь и не обученными оказать ее себе сами. Энергетика боли все больше и больше закручиваясь в воронку, толкала этот корабль вперед к катастрофе. [...] Все это произошло со мной семнадцать лет тому назад только по той причине, что я — женщина. И пока будут живы люди, не считающие это темой для обсуждения, это будет ежедневно происходить с другими женщинами, потому что быть женщиной в этом мире не почетно даже в тот момент, когда ты делаешь то единственное, на что не способен мужчина”.

Это — из рассказа “Меня зовут женщина”, финал. Преодолеваю острое искушение процитировать больше и с деталями, от которых и при чтении-то “плохеет” — несмотря на то, что в жизни большинство из нас как-то эти “детали” пережили. Мы и об этом поговорим, но немного позже.

Так вот, сия решительная дама как-то сказала в интервью, что, *если* вы сами зарабатываете на жизнь, сами принимаете важные жизненные решения и делаете свою работу не хуже, чем делал бы ее мужчина, *то* вы — феминистка. Ой-ой, а тогда это мы все, что ли? Только никому не говорите, а то могут не так понять. Поскольку скорее всего мы зарабатываем — сами! — под руководством начальника-мужчины. Поскольку ежу понятно, что для равной социальной оценки работа должна быть сделана не просто “не хуже”, а намного лучше. И даже самые отважные из нас так часто “пугаются силы, которую несут” и из последних сил избегают “той боли, которую причиняет знание о себе, о других и о мире”...

Ни один “-изм” не обходится без демагогии. Феминистская, естественно, оказалась ничем не лучше любой другой. “Можно утверждать, что мужчина всегда морально дурен — агрессивные феминисты (-ки) это постоянно и делают. Например: нашей современной культуре навязана идея так называемой “красоты”, то есть представление о том, что люди неравны в отношении внешней притягательности. Это грех “смотризма” (lookism).

Феминистка Наоми Вульф (сама молодая и красивая) разоблачила негодяев: она открыла, что идея “красоты” возникла с развитием буржуазного, индустриального общества, примерно в XVIII веке. Женщинам внушили, что красота — это ценно, что красиво то-то и то-то, наварили кучу косметики и всяких притирок и через рекламу вкомпостировали это все в мозги. Женщины попались на удочку, отвлеклись от борьбы за свои права и по уши ушли в пудру и помаду, а тем временем мужчины захватили рабочие места и успели на них хорошо укрепиться. Когда одураченная женщина кончила выщипывать брови — глядь, все уже занято”. Это — из “Политической корректности” Татьяны Толстой. Едко, смешно и известно автору не понаслышке; ну, может быть, только самую чуточку вся эта демагогическая дурость выставлена еще дурее, чем в жизни.

Пафос простых решений вообще бессмертен, как Кощей, хотя сами решения периодически обновляются. Особенно велико бывает ликование, когда удастся найти виноватых: все беды нашего несовершенного мира от... (загрязнения окружающей среды, мирового сионизма, мужчин-угнетателей, феминисток... нужное подчеркнуть). Занятно жить на этом свете, дамы и господа. Как только “простое решение” названо и объявлено верным, никакого “роста самосознания” вроде бы уже и не нужно. Более того, оный рост становится даже вреден и опасен, ибо понимание себя и других ведет к сомнениям, а там, глядишь, и к терпимости, состраданию, самостоятельному мышлению... А это уже не для демонстраций или митингов протеста, это история личная, одинокая по определению...

Мода на женские группы в западной культуре прошла — и слава Богу: там, где “модно”, следует остерегаться дешевки и подделок. Из обязательных для “каждой думающей женщины” они стали чем-то, к чему можно иногда обратиться в период раздумий о выборе, необходимости прислушаться к собственным чувствам или кризиса роста. Женские группы стали явлением частной (в смысле не общественной) жизни и унаследовали от своего бурного политизированного прошлого, пожалуй, лишь одно: в них по-прежнему сильно чувствуется и ценится возможность *быть услышанной*, возможность *говорить своим голосом* — и, насколько это вообще реально, без поправок на сидящего в голове “внутреннего критика”, заведомо знающего, что “никому ее мнение не интересно”.

В очень серьезной коллективной монографии по женским группам личностного роста и более специализированным психотерапевтическим я насчитала 59 разновидностей тематических групп разного формата. После чего сбилась, поймав себя на том, что с этими подсчетами явно не все в порядке: похоже на поиск “авторитетных источников”, настоящим подтверждающих, что занимаюсь я чем-то вполне приличным, в русле традиции — вона книга какая толстенная!* Хватать за шкуру собственного “внутреннего критика” бывает нелегко, даже когда знаешь, где он прячется и когда подает голос. В этой связи очень интересно бывает обсудить в женской группе, *кто что сказал дома, уходя*. После такого разговора как-то рассеиваются иллюзии о полной уверенности в себе, самодостаточности...

А недавно один старинный знакомый пригласил на профессиональный семинар, как обычно, проходящий в выходные. “Спасибо, мне это было бы ужасно интересно, но у меня группа”. — “Кого учишь?” — “Да нет, не учебная. Женская группа, мой проект”. И действительно — мой проект, с величайшими трудами и муками “пробитый”, уже не первый год любимый и успешный. Интересно, вот эта легкая извинительность тона связана только с ситуацией? Или где-то глубоко внутри все-таки сидит нечто — возможно, некто — и тоже не считает эту работу “настоящим делом”? Одна моя английская коллега говаривала, что главный *male chauvinist pig*, главный мужчина-угнетатель сидит у нас вот где — и выразительно постукивала корявым пальцем по лбу. Имелось в виду вовсе не то, что мы это все выдумали. Подразумевалось, что обесценивание и принижение женщины, сравнение “всегда не в ее пользу” так глубоко усвоено — из воздуха, из культуры, от папы с мамой, — что при встрече с настоящим, живым мужским шовинизмом у нас всегда в тылу “пятая колонна”. Что, делая удивительные вещи дома и на работе, мы отмахиваемся — сами на себя машем рукой? — ой, да это я так... Что оценки, которыми мы пользуемся по отношению к самим себе, часто предвзяты. Что где-то таится готовность не считать саму себя чем-то важным и достойным внимания и размышлений — это право словно бы должен предоставить какой-то “Он”. И что об этих своих особенностях следует знать и помнить, ибо они могут действовать без нашего сознательного ведома и отнюдь не в наших интересах...

Итак, *своим голосом* — и о том, что важно для меня...

В отечественной практике группы вообще не очень-то распространенное явление; еще кое-что известно о бизнес-тренингах (“Искусство продаж” или “Сплочение команды”), кое-что — о чисто терапевтических группах — допустим, в клинике неврозов (но об этом разумный человек вряд ли будет рассказывать направо и налево). Групп на “ничейной” территории, где живут *просто люди* — не в рядах сотрудников корпорации или пациентов клиники, а сами по себе, — довольно мало. Объяснить человеку, зачем ему тратить время, силы и деньги на “это” — не принятое в культуре, не имеющее отчетливой запоминающейся “упаковки”, но и не обладающее таинственностью эзотерического бдения незнамо что, — трудно. Тем не менее, уже довольно много лет эта работа делается — и надеюсь, что со временем ее будет становиться все больше. Но вот какое простенькое наблюдение родилось по ходу дела...

В российских условиях любые группы, где речь идет *об отношениях, чувствах и самопознании*, — женские. De facto, по составу (если это не мужское отделение клиники, не класс в продвинутом экспериментальном лицее, не часть какой-нибудь учебной программы). Набирая группу “для всех желающих”, можно знать наверняка: “этого” — толком не представляя, что и как будет происходить, не вполне даже отдавая себе отчет в своих мотивах — желают преимущественно женщины. Как правило, образованные. Как правило, довольно успешные в традиционном смысле слова: “при работе, при детях”. Цветущего возраста — старше двадцати пяти и где-то до сорока с хвостиком. Общительные, симпатичные, разные. Приносящие с собой на психологический тренинг коробку сока и какие-нибудь орешки и предлагающие “сократить обед на полчаса”, потому что “когда еще вырвемся”.

И хотя каноны групповой работы требуют смешанного состава — ведь группа, по идее, должна моделировать жизненные ситуации и отношения, — в реальности на объявления про “Дороги, которые мы выбираем” и “Семейные роли и семейные сценарии”, про “Вкус к жизни” и “Тренинг уверенности в себе” откликаются все равно преимущественно женщины. Их в пять, семь, десять раз больше, чем нетипичных мужчин, заинтересовавшихся “всею этой психологией”. И, честно говоря, “нетипичность” обычно этим не исчерпывается. Видимо, для того чтобы нарушить традицию в отношении “немужественной” тематики, нужно действительно быть в чем-то необычным человеком: либо одиноким и самопогруженным искателем истины, либо “отвязанным” эксцентричным собирателем всякого рода необычных занятий, либо сильно страдающим человеком, не решающимся непосредственно обратиться за психотерапевтической помощью (эти некогда не говорят о проблеме в группе, подходят в перерывах). Но согласитесь, если мужчин на двухдневном тренинге двое из четырнадцати участников... кто угодно покажется “необычным” и почувствует себя не на своем месте. Им и правда неуютно: неизвестно куда попали, ожидают от них не пойми чего, а когда они пытаются все же высказывать какую-то “свою правду”, это встречается почтительным повышенным вниманием — и явно недостаточной поддержкой, уклончивыми высказываниями, отведенными взглядами. Невозможно же оправдать завышенные и противоречивые ожидания, служить мишенью для выражения всех претензий, обид, разочарований в мифической патриархальной фигуре — и при этом еще и нормально себя чувствовать!

Со стороны это немного похоже на родительское собрание — когда на чудом забредших туда двоих-троих пап смотрят как на “почтивших присутствием”, все равно чужих и не до конца понимающих, что к чему. Снизу, свысока и издали одновременно, если такое возможно.

Но на родительском собрании можно просто “отметиться”, а в группе необходима атмосфера доверия, открытости и, как минимум, равенства участников... Одна милая дама, бывавшая и на женских, и на смешанных группах, так ответила на мой вопрос о том, как она воспринимает их различия: “Ну как же, там всегда думаешь, как сядешь, что скажешь...” Простота этого комментария обманчива. Сесть следует красиво, напоказ, “сказать” непременно умное и отредактированное, и вовсе не из личного интереса к присутствующим на занятии мужчинам — просто так правильно. Мужской фигуре, роли в женском восприятии часто приписываются оценочные, “экспертные” функции. Реальные мужчины в группе могут не давать никаких оснований полагать, что они склонны осуждать или контролировать. Картина мира, в которой любой — любой! — мужчина становится значимым источником оценки и критики, тем, “кто выставляет баллы” за привлекательность, ум, оригинальность, существует в женском сознании как бы сама по себе. Что поделаешь, на то есть исторические и культурные причины, и, пожалуй, “наше наследие” потяжелее американского (уж не говоря о том, что его просто больше). Больше — и разного.

ДАН ПРИКАЗ: ЕМУ НА ЗАПАД, ЕЙ — В ДРУГУЮ СТОРОНУ...

“Позор тому, кто полагает, что у женщин нет души. У них есть что-то вроде души, как у животных и цветов”. [...] Ошибочно считалось, что так постановили на Вселенском Соборе в Никее в 325 г.

Анн Анселин Шутценбергер.

Синдром предков

Очень неоднозначно это самое наследие. Опять-таки история Василисы... В ней ведь и мужчин, считай, нет: любящий папа оставляет дочь на ненавидящих ее баб и уезжает заниматься “Настоящим Делом”. Царь (впоследствии муж) проявляет интерес к героине как к умелице, соткавшей немислимой тонкости полотно. Когда через “доверенное лицо” она получает заказ на шитье из этого полотна царских сорочек, любопытна реакция: “Я знала, — говорит ей Василиса, — *что эта работа моих рук не минует*”. Где, спрашивается, ликование по поводу хотя бы удачного устройства дел? Где хоть на медный грошик интереса к “царскому интересу”?

Героини традиционных наших сказок вообще не кажутся трепещущими перед “фигурой мужской власти”. Многие из них активны, мудры, сами принимают решения, а часто видят дальше и пронизательней героя. Царевна Лягушка это вам не Бедная Лиза из профессиональной (между прочим, мужской) литературы. Кстати, в человеческом воплощении “лягушонка в коробчонке” — тоже Василиса, и тоже Премудрая или Прекрасная. Крошечка Хаврошечка, конечно, жертва... но уж больно неистребимая... В отношении Марьи Моревны комментарии вообще излишни.

Все это напоминает нам — не в качестве серьезного научного пассажа, а так, по ассоциации — о некоторых занятых моментах. О том, например, что почти до времени Ивана Васильевича Грозного женщины у нас имели больше гражданских свобод, чем в Европе: девушку, например, нельзя было насильно выдать замуж. Или о том, что в Новгородской республике вдова, воспитывающая сына, именовалась “матерой” и обладала

практически равными с мужчинами правами. А уж совсем в давние (но не незапамятные) времена почтенные наши предки могли зваться Людмиловичами и Светлановичами, и тогда это не было “отчеством”. Как будто картинка векового угнетения верна... но не полна. Не так все просто. И даже описанная Пушкиным шокирующая практика браков между, прямо скажем, малыми детьми, — когда по первости жены колошматили мужей, а уж потом, как положено, наоборот, — это тоже не вполне домостроевская практика. Так и тянется двухголосный распев: с одной стороны, “станет бить тебя муж-привередник и свекровь в три погибели гнуть”, а с другой — “есть женщины в русских селеньях”... “в горящую избу войдет”.

На протяжении последних поколений нашим женщинам случалось и воевать, и кормить семью, и прыгать с парашютом в тайгу — в общем, “а кони все скажут и скажут, а избы горят и горят”.

Есть, однако, в этом нескончаемом героическом эпосе одна существенная деталь: не сами они это выбирали, не сами затеяли. Возможно, в двадцатые годы некая эйфория свеженького равноправия еще озаряла улыбки физкультурниц... Однако не всех, не всех... Эмансипированная “новая женщина” сама не заметила, как зашагала строем туда, куда ее направили — на тот участок трудового фронта, куда ее выгоднее было бросить. Кто шагал с верой, кто без, — но шагали. Хорошо еще, если на ходу удавалось получить образование и родить. Впереди, как мы знаем, было отнюдь не “светлое будущее”, сколько бы ткацких станков она ни обслужила, — впереди был Большой террор и Великая отечественная война.

Если выдастся возможность, обязательно посмотрите на плакат военного времени из альбома “Женщины в русском плакате” серии “Золотая коллекция”. Стоит она, суровая, на первом плане, в каком-то по брови повязанном платке и брезентовых рукавицах, рядом — ящики под снаряды, на дальнем плане колоннами уходят за край изображения мужчины. Куда — понятно, и что навсегда — тоже понятно. Текст, громадными буквами: “Заменяем!”. И — “строчит пулеметчик за синий платочек, что был на плечах дорогих”. Плечи оказались негибкими, женщины — почти всемогущими.

Военная лирика дает удивительные примеры магического мышления. Когда “уходили комсомольцы на гражданскую войну” и девушка ему желает, ни много ни мало, “если смерти, то мгновенной, если раны — небольшой”. И когда “ты меня ждешь и у детской кроватки не спишь, и поэтому, знаю, со мной ничего не случится”, и “как я выжил, будем знать только мы с тобой” — далее по тексту. Тексту, десятилетиями воспроизводившемуся как заклинание, хотя война давно закончилась: на школьных конкурсах чтецов, на концертах — где угодно. Мужественный Симонов с трубкой озвучил самую что ни на есть первобытную фантазию о женском всемогуществе: “она” может уберечь — или нет! — только одной силой чувства и мысли. Отголоски докатились до шестидесятых: “Я люблю вас нежно и жалею, но на вас завидуя смотрю: лучшие мужчины — это женщины, это я вам точно говорю”. Или “за то, что ты во всем передовая, что на земле давно матриархат” — рифмуется с “хохотать” и “такая мука — непередаваемо”.

И уже в мирные времена случилось так, что идея (или, скорее, переживание) силы и самостоятельности для наших женщин часто выглядит непривлекательной. Не потому ли, что она прочно связана в родовой памяти не с успехом, а с бедой, не со свободой, а с покинутостью, не с возможностями, а с необходимостью выживать? Сила эта сама себя не любит, она не “для”, а “от”. Шутки-прибаутки “на тему” отчетливо сигнализируют: надоело! Вот, к примеру, весьма характерный лимерик:

Гражданка одна из России
Влезала, куда не просили:
Из хаты с огнем,
Из стойла с конем
Пинками ее выносили.

Не лезь, то есть, пока не позовут (не призовут?) — спасу нет от твоего непрошеного героизма по привычке! Извините, дяденька, мы не нарочно...

И никто не скажет наверняка, сколько времени уйдет на то, чтобы в женском сознании сила и самодостаточность зазвучали и окрасились иначе, стали восприниматься как радостные, творческие, рожденные не для барачных и оборонных заводов — и не связанные с катастрофами, с прямым или символическим убийством мужчин. Наблюдения сегодняшней жизни к оптимистическому прогнозу не склоняют...

А что касается групп, которые не “должны”, а на самом деле моделируют ситуации реальной жизни, даже если эти модели нам не очень нравятся... Станным образом возникает противоречивая картинка — двенадцать активных заинтересованных женщин, двое напряженных дядечек; при этом им приписывается статус, на который они даже и не претендуют. Это довольно нелепо: “мужская фигура власти” существует как мифологическая, составляет важную часть женской оценки ситуации — “как сядешь, что скажешь”, — а реальные-то мужчины в этой ситуации оказываются в двусмысленном и трудном положении. Их не слышат, им не доверяют... Преодолеть это, конечно, можно — и вспомнить группы, где удавалось прорваться через

барьер “гендерных стереотипов”, тоже можно. Но... чем сохранять верность групповому канону и мучительно добирать всякий раз “хоть каких-нибудь” мужчин, не честнее ли признать проблему?

Сегодня она, возможно, даже острее, чем десять—двенадцать лет назад. Если в дремучие советские времена существовала шутка — опять-таки компромисс агрессии с социальной нормой — про мужчину как “три Т” (тахта, телевизор, тапочки), то в нынешние времена мы уже узнали, куда он отправился, встав с тахты, и что за этим последовало. Как ни парадоксально, слом привычного уклада только заострил — порой до карикатуры — основные черты патриархатной культуры: ориентацию на власть, подавление, силу. Телевизионная картинка заседания какой-нибудь Думы визуальна та же, что и картинка двадцатилетней давности: серые пиджаки. Разница в том, что сами пиджаки скроены получше. А их носители шевелятся пошустрее, а то и вовсе дерутся. Тузят друг друга, могут и коллегу-депутата, уважаемую даму, за волосы оттащить. И дело не в том, что отдельно взятый (крупным планом) психопат распускает руки, а в том, что он есть символическое выражение российской новой нормы. Да, ему сделают замечание с предупреждением: ты, мол, Петрович, чересчур... ты гляди... Но скажут с пониманием, по-свойски. Потому что все действующие лица знают, что назавтра у соответствующего здания не будет стоять трехтысячная толпа разгневанных женщин с гнилыми помидорами. А будут, как и каждый день, стоять опереточного вида путаны под бдительным присмотром сутенеров на хороших машинах и дружественной милиции. И независимым средствам массовой информации освещать тут будет решительно нечего — ничего нового, все и так все знают.

В общем, страна опять воюет, бесконечно выясняя, кто кого, — то есть в новых экономических условиях мужественно распевает все те же “старые песни о главном”: власть, статус, принуждение. А то, что вместо “броня крепка и танки наши быстры” звучит блатной шансон, отражает лишь изменившийся характер боевых действий.

И в регулярной армии, и в криминальной разборке место женщины определено, и перспективы у этого “места”, прямо скажем, незавидные: “у войны неженское лицо”. Но чего еще можно ожидать от общества, десятилетиями работавшего на войну и покорение — ах, какой глагол! — то целины, то космоса? Удивительно ли, что все женское — “по умолчанию” понимается как второсортное, неважное, не стоящее серьезного внимания? Расскажу всего один из коллекции профессиональных сюжетов новейших времен.

...Знакомьтесь: Геннадий, один из пяти мужчин, участников большой учебной группы в большом городе N. Гена из бывших военных, потом получил педагогическое образование и работает заместителем директора по воспитательной части — или как это сейчас называется — в элитарной школе. Неистощим на выдумки: какие-то клубы, соревнования, перформансы и их проекты из него просто сыплются. Успешен: уважают подростки, ласкает начальство, любят женщины, полгорода просит о частной консультации. Кажется, даже победил в своем регионе в конкурсе “Учитель года”. Что называется, интересный мужчина: чеканный профиль, косая сажень, ослепительная улыбка, великолепная пластика, может и “техно” станцевать, и боевым приемом срубить. Карьера на взлете. Вполне незаурядный путь, хорошая реализация своих данных, популярность.

— Что гложет, Гена?

— Я в принципе доволен жизнью, своим выбором. Мне нравится работать с этими ребятами, видеть результат. У меня есть будущее — кое-какие предложения все время поступают, причем ставки растут. Но! Вот какое “но”... Единственные люди, от которых я не получаю и, наверное, никогда не получу той оценки, что мне, честно, очень хочется, — это ребята, знакомые еще с военного училища. Уходили из армии почти одновременно. Кто куда — большинство в бизнес. И вот они... не знаю, как сказать, чувствую только... не уважают. Нет, они звонят, когда надо детей пристроить или, там, вразумить... Но один прямо сказал: чем ты, мужик, занимаешься? Смотри, говорит, наши все — серьезные люди, ты один не при делах...

— Гена, покажи нам этого друга — стань им и скажи все, что считаешь нужным, от первого лица.

Он пересаживается на другой стул, обращается к своему месту, как если бы остался там:

— Ну, че ты, правда, в этой школе забыл? Это что, дело для настоящего мужика? У тебя же башка варит, внешность представительская, языки... Нет, ну я, конечно, понима-аю, мамы всякие нужны, мамы всякие важны... Но ты не прав.

И снова обмен ролями, и Гена отвечает другу юности Жоре... Правильными словами отвечает, но страшно собой недоволен. Потому что оправдывается, потому что получил упрек в недостатке мужского начала, а как на него ответишь? Автомат Калашникова из-под стола покажешь?

Наша дальнейшая работа с Геной — это тоже другая история. И спасибо ему за пронзительную честность его обиды — девять из десяти молодых людей с похожим “раскладом” ни за что бы в ней не признались. А чувство, допущенное в сознание, — это уже шанс его прожить и перерасти. Так, по крайней мере, считают психологи и психотерапевты.

Вернемся к ним. Все, что “про семью”, “для души” и в той или иной степени имеет отношение к психологии, квалифицируется в патриархальном сознании как женское, то есть вторичное, необязательное и в лучшем случае пригодное “для домашнего употребления”. Студенты факультетов психологического консультирования и психотерапии — это на самом деле *студентки*. Покупатели книг по популярной и даже узкопрофессиональной психологии — это на самом деле *покупательницы*. Клиенты психотерапевтов (обоюго пола) — в большинстве своем *клиентки*. Каковы же участницы женских групп — те, кому не жаль пожертвовать выходным днем, потратить силы и деньги на участие в тренинге — при том, что нет ни особой моды на такого рода занятия, ни пролезающей во все щели рекламы?

На мой взгляд, — конечно, пристрастный, я же их люблю и уважаю, — они совершенно замечательные. Умные, красивые и... счастливые. Предвижу недоумение: если счастливые, чего же по группам ходить? А в том-то и дело, что типичная участница такой группы приходит не “лечиться от”, а “работать для”. Иногда свой приход в группу они называют “подарком самой себе”. Они поразительно трезвы и реалистичны: “Я понимаю, что проблему, которую я наживала годами, за один день не решишь. Что я надеюсь здесь получить, это новый взгляд и, может быть, энергию первого шага. А идти мне, конечно, придется самой”. Это довольно типичное высказывание.

В их историях может быть очень много боли. И, на мой взгляд, это совершенно не исключает счастья. Но уж жертвами, бедняжками этих женщин никак не назовешь. При любых своих обстоятельствах они склонны сами делать свою жизнь — иногда получается лучше, иногда хуже, — и многие уже не однажды ее меняли. Собственно, их появление на группе — это один из способов заниматься собой. Как сказала одна из них, “в жизни мы обычно около, а здесь занимаемся именно своей жизнью. Я бы сказала, что наша работа — это не столько изменение себя, сколько находки себя”.

Название проекта “Я у себя одна!” вполне откровенно и понимается ровно так, как и задумывалось: “Я уже давно поняла, что я у себя одна, но, бегая между семьей и работой, часто об этом забываю. Сегодня я буду учиться помнить это каждую минуту”.

Возраст, как уже сказано, разный. Одна из тем, часто возникающих на группе, — это как раз жизненные циклы, женская жизнь во времени. Мы имеем уникальную возможность заглянуть в детство и в старость, посмотреть на свой единственный путь и быть со своим возрастом (и, добавлю, с его физическими, телесными проявлениями) на “ты”.

Занятия? О, разные! Мы встречались и с многодетными мамами, и с женщинами, решившими сначала заниматься карьерой, и с успевающими и то, и другое. Иногда, если позволяет время, в самом конце группы я предлагаю назвать свое занятие там, во внешнем мире. Полный восторг и “коробочка с сюрпризами”: оказывается, наша главная шутница — директор технического училища, а вот радиожурналистка, менеджер, учительница итальянского языка, web-дизайнер, риэлтор, врач-гомеопат... Нам было не до этого, мы занимались другим, но и картина нашей разнообразной занятости тоже впечатляет. И может быть, это впечатление особенно сильно на фоне необыкновенного ощущения общности сопереживания, своего рода “сестричества”.

Внешность? Разная, что всегда интересно и здорово. Единственное, что могу сказать наверняка, — это что на группу приходят удобно одетыми, хотя никто об этом специально не предупреждает. Поскольку женщины всегда так или иначе обдумывают этот вопрос и никогда не выходят “на люди” абы как, я вижу в этом еще одно подтверждение тому, что этот день (или два, или вечер — в проекте бывали группы разного формата) действительно посвящен себе.

...Искушение расширить, разветвить группы, успешно идущие уже семь лет, велико. Мне который год не дает покоя идея тренинга, посвященного различиям в языке и мышлении мужчин и женщин. Пару раз мы попробовали его заявить и столкнулись с еще одной стороной того, о чем я рассказывала в этой главе. Звонят и записываются женщины. Одни, без исключений. Это бессмысленно, поскольку сама постановка вопроса требует равной заинтересованности “высоких договаривающихся сторон”. В противном случае речь опять идет о том, “как понять *его*” — или “ах, почему *он* не понимает”. И пока это так, для меня есть смысл в ведении женских групп про то, как понять *себя*.

И ВСЕ-ТАКИ ЧТО МЫ ТАМ ДЕЛАЕМ?

Не рассказывайте, что с вами произошло. Покажите, как это было.

*Якоб Леви Морено,
создатель метода психодрамы*

И тут, пожалуй, самое время рассказать о том, *как* мы работаем — что у нас на самом деле происходит и чем оно отличается от семинара, посиделок, дамского клуба или собрания.

Женские группы по традиции велись преимущественно как разговорные — участницы сидят в кругу и говорят, а ведущая может с разной степенью определенности влиять на ход этой дискуссии. Бывали и группы другой направленности, например, телесно-ориентированные, танцевально-двигательные, использующие технику управляемого фантазирования, работающие со сновидениями — групповые подходы владеют самым разным “инструментарием”, а выразить себя и быть понятой можно не только на словах. Нашу работу мы построили на основе психодрамы, хотя на занятиях даже слово это не упоминается — только если возникают вопросы. Русское звучание слова автоматически провоцирует фантазии об экзальтации, “страстях в ключья”, театральщине и явно уводит “не туда”, — не говоря уже о том, что какой-то грамотей в “ТВ-парке” завел рубрику “Психодрама” и сваливает туда аннотации всех психологических кинодрам и все сюжеты с участием душевнобольных героев: как слышится ему, касатику, так и пишется. Нескладно получается, а что делать — термин есть термин, не “душедейством” же ее называть! (Буквальный русский перевод с греческого звучал бы примерно так, и тоже хорошего мало.)

А на самом деле суть этого весьма почтенного и старого метода групповой работы такова: душа получает возможность действовать не внутри, как ей привычно, а вовне, и любые ситуации, воспоминания, отношения, фантазии могут воплощаться и исследоваться средствами ролевой игры*. От этой игры не требуется выразительность, театральность тут совершенно ни при чем, зато она позволяет сразу взять “быка за рога” и не прятаться за словами. Соображения автора — мои то есть — по поводу метода можно прочитать в другой книге**, а сейчас я просто постараюсь “на пальцах” объяснить, как это происходит. Без этого некоторые дальнейшие фрагменты будут не совсем понятны.

Любую сцену из прошлого можно “переиграть” в настоящем времени, “здесь и сейчас”. Это особенно важно, если сильные чувства в реальности не были выражены, остались под спудом. Если мы на минутку задумаемся об этом, то поймем: то, что для нас важно, с нами всегда, это всегда “сейчас”, сколько бы лет ни прошло. Мы не можем исправить прошлое как последовательность событий, как факты: развод родителей, собственные ошибки или травмы, упущенные возможности. Но мы можем — а иногда и просто-таки должны — в подробностях рассмотреть те его фрагменты, которые определяют что-то важное из нашей сегодняшней (и завтрашней) жизни — те, которые из-за своей значимости “всегда сейчас”. При этом понимания “одной головой” явно недостаточно: важно войти в соответствующее эмоциональное и физическое состояние. Психодрама не только умеет прояснять, освещать ярким светом осознания и понимания, но и дает возможность завершить незаконченное, оплакать утраты, досказать невысказанное.

Смысл? Прямой! Не завершенные на эмоциональном уровне отношения продолжают болеть и “нарывают”, невыраженные чувства все равно ищут выхода и порой находят его нам во вред — так “застревают”, например, обиды и претензии к близким, так годами мучают не сказанные слова прощения и прощания. Может быть, для других участников тех ситуаций и отношений они были не так уж и важны; может быть, для них все закончено и забыто, но если наше прошлое продолжает “дергать”, если мы не в состоянии отпустить свои старые чувства, убеждения или способы поведения, — это важно не для других, а для нас самих. Зачастую в реальности просто нет возможности для завершения, “доработки” значимых отношений: когда-то властная, ломающая дочку мать уже стара и сама от нее зависит, какие уж тут разборки? Уже нет того подъезда, где девчонку до смерти испугали; давно исчезла с горизонта “та самая” подруга — да мало ли! Не всякая подробность из нашего прошлого нуждается в оживлении и “переигрывании”, но таких немало — и психодрама дает нам тот “волшебный фонарь”, с которым можно отправляться в “там и тогда”, превращая его в “здесь и теперь”.

Есть у нее и другие возможности: например, подробно рассмотреть и прочувствовать — а затем и понять — смутные и противоречивые внутренние состояния. Вытащив их наружу, придав им материальную форму и разыгрывая — то есть действуя, а не говоря, — можно многое узнать о себе и о своем мире. А уж если действия окажется недостаточно, можно и поговорить, только не о них, а непосредственно с ними. Например, можно спросить у страха, откуда он взялся в свое время, — и он ответит. Как? Вот как: работающий со своей темой человек выбирает из группы помощников — их еще называют вспомогательными лицами — и своим поведением и словами задает им те роли, которые сейчас нужны “по

делу”. Ну, например, если уж речь зашла о страхе — а с этим чувством и вправду часто приходится работать, и не только на женских группах, — то это может выглядеть так.

— Кто бы мог помочь тебе сыграть твой страх? — спрашивает ведущая.

— Вера, можно тебя? — героиня, Тамара, оглядывает притихшую группу — страх ведь все-таки выбираем!

Вера выходит на нашу рабочую площадку — мы ее “сценой” не называем, нам важно, чтобы главная героиня могла этим пространством распоряжаться по-своему, а группа могла все видеть, сопереживать и по мере надобности участвовать в действии. Если в жизни группы подобное происходит в первый раз и Вера еще не знает, как ей действовать, дело ведущей — дать простую инструкцию, повторять которую после уже не придется, все будет с одного раза “схвачено”. Вот она:

— Тамара, поменяйся ролями со своим Страхом, стань им. А Вера становится тобой, Тамарой. *(Они меняются ролями — стало быть, и местами. Ведущая обращается к Тамаре в роли Страх.)* Страх, что ты делаешь с этой женщиной? Покажи. *(Тамара, конечно, прекрасно знает, что именно делает с ней ее родной Страх, и ей не составляет труда это показать. Она подкрадывается к “Тамаре” в исполнении Веры, берет ее сзади за плечи, потряхивает и приговаривает):*

— Я тебя парализую, лишаю возможности думать, чувствовать, двигаться. Я вытягиваю из тебя все силы, делаю твои руки хлипкими, ноги — ватными, запускаю холодный комок тебе в живот.

Каждому живому человеку знакомо переживание сильного страха, но в реальности оно у нас внутри, а психодраматический Страх снаружи. Его злодейства задаются сначала главной героиней, а потом происходит второй обмен ролями, и все оказываются на “своих местах”: Тамара становится самой собой, а Вера в точности воспроизводит сказанное и показанное. Сотни раз я видела, — а во времена своего психодраматического обучения и испытывала на себе, — как после нескольких минут в роли какого-нибудь совершенно гадостного чувства человек уже чувствует себя лучше. “Вытащенное наружу”, оно обычно начинает хвастаться своим всемогуществом, демонстрировать всяческие пакости, которые обычно учиняет, — но ведь руки-ноги и речь при этом у него не чьи-нибудь, а самого “пострадавшего”! Это активная, хотя и противная роль, а после обмена ролями человек вроде бы и становится жертвой своего Страх, но не по-настоящему, чувствует себя по-другому. К тому же Страх обретает форму, воплощается исполнителем-помощником, поэтому с ним можно и побороться, и поговорить. Тамара, например, яростно отделила от себя впившиеся в нее “щупальца”, а отделив Страх от себя, в лоб спросила:

— Откуда ты взялся?

На этот вопрос ответ есть только у самой Тамары, поэтому следует обмен ролями — Вера в роли Тамары повторяет вопрос, Тамара в роли Страх отвечает:

— Я появился после той ситуации, которую ты так не любишь вспоминать. Я напоминаю тебе, как ты можешь быть бессильна и беспомощна, чтобы ты снова не попала в беду.

Дальше мы будем действовать “по показаниям”: может быть, просто попытаемся договориться со Страхом, сделать его более контролируемым. Но, возможно, — судя по ответу — я предложу Тамаре все же вспомнить “ту ситуацию”. Не исключено, что мы построим новую сцену, Тамара выберет новых помощников и мы проиграем что-то очень для нее тяжелое и мучительное, а чтобы сделать эту сцену чуть более “переносимой”, Тамара отправится в это болезненное воспоминание не одна, а с кем-то, кто сможет ее поддержать. Разумеется, если сама решит, что ей это сейчас необходимо.

И вот так, воплощая и “озвучивая”, мы можем прояснять довольно сложные и запутанные переживания, укрощать того же внутреннего Критика, усиливать и “подпитывать” те свои части, которым не хватает “жизненного пространства”. Мы можем в буквальном смысле слова прощаться с периодом жизни или с приятной, но отжившей свое иллюзией, а можем исследовать область еще не известного, заглядывать в будущее. Можем попытаться понять собственное сновидение или фантазию, привычку или неожиданный для себя самих поступок. Во всем этом разнообразии возможностей одно остается неизменным: героиня ищет свою правду, при всей нашей поддержке и сопереживании отправляется в свое путешествие — одна. Исключения составляют те сюжеты, которые изначально являются не личными: например, если захотим, мы можем проиграть любой миф или сказку. Есть, к примеру, такая странная “женская история” — “Василиса Премудрая” называется...

Действие, игра создают особую атмосферу спонтанности и совместного творчества, в которой можно рискнуть и подумать, почувствовать или повести себя новым, для себя самой неожиданным образом. Группа подыгрывает главной героине*, подхватывая и точно по ее образцу воспроизводя роли любых персонажей, которые ей нужны для работы: это могут быть роли значимых людей или явлений, даже неодушевленных предметов. Представляете, что может рассказать дверь в женской консультации или ваша детская шубка из цигейки, не говоря уже о старой фотографии или только что начатом еженедельнике? А в последнее время всюю заговорили персональные компьютеры и автомобили.

Героиня — вернее, тема, заявленная ею, — выбирается самой группой. Обычно есть несколько готовых к работе, “разогретых” участниц, а ведущая задает группе вопрос: “Работа с какой темой даст больше лично вам?” Для глубокой, осмысленной работы очень важно, чтобы тема была “горячей” для многих, тогда героиня получает настоящую эмоциональную поддержку, а другие участницы — пищу для чувств и размышлений о своей жизни. Я всегда внимательно слушаю, какие темы и в каком порядке выбирает группа. Бывает, что смелая участница пугает остальных своей откровенностью и готовностью работать “вглубь” и ее запрос до поры до времени “не слышат”; бывает, что группа эмоционально устает от тяжелого, “кровавого” материала и нуждается в хотя бы коротком путешествии на “солнечную сторону жизни”; очень часто бывает, что после одной-двух работ первоначальные запросы меняются, и это лишний раз доказывает, что каждая героиня работает не только для себя, но и для всей группы.

В начале каждой индивидуальной работы мы всегда договариваемся о ее направлении и о цели: “Что могло бы быть для Вас результатом этой Вашей работы?”. Понятно, что иногда приходится поторговаться: таких “контрактов”, как решение всех проблем за полчаса или “счастье вообще”, мы не заключаем: это, что называется, дохлый номер. Для меня принципиально важно, чтобы цель и “фокус” работы формулировала сама героиня: это ее жизнь, ее чувства, мало ли что покажется ведущей и группе! Бывает, что на занятия приходят женщины, толком не знающие, с чем и почему им имело бы смысл работать — и что? Не раз случалось, что немного позже они “ухватывали” что-то настолько важное и для них, и для остальных, что их работа становилась главным событием дня. Меня не пугает отсутствие готовых формулировок — они, кстати, часто бывают неточными, заимствованными из популярной литературы или разговоров с подругами. Мне кажется, что сама по себе готовность потратить время, деньги и силы на групповую работу — это лучшее доказательство того, что “есть за чем”. А уж сориентироваться и назвать словами — это не вопрос: чуть раньше, чуть позже, с моей ли помощью, без нее ли.

На одну длительную — то есть раз в неделю в течение нескольких месяцев — женскую группу ходила совсем молодая девушка, страдавшая ужасной застенчивостью. В первый раз ее вообще привела мама — как вы догадываетесь, сверхактивная и речистая. Почему-то у таких мам дочери сплошь и рядом тихие, словно с рождения прибитые бешеной активностью и постоянным вмешательством во все свои дела. И ездила девчонка откуда-то издалека, приезжала усталая и бледненькая, и на мой вопрос: “Кто хотел бы сегодня поработать?” — ни разу не выдвинулась. Правда, в работах других участниц подыгрывала, а в шеринге — прошу прощения, в разговоре о чувствах — порой говорила очень тонкие и глубокие вещи. Группа обращалась с ней бережно, с симпатией и на равных: было понятно, что всяческого дерганья и прямых инструкций типа “не сиди, будь активной, это же тебе надо” девочка и так хватила через край. К чему я рассказываю эту историю? А вот к чему: в конце нашей работы, на предпоследнем занятии тихая Ирочка своим мягким голосом сказала, что ничего важнее этого общения в ее жизни не происходило с самого детства. Что она впервые сдавала экзамены в техникуме без паники, что для нее раскрылся мир взрослых женщин, которые, оказывается, тоже люди со своими переживаниями и слабостями (!). Что главная “работа над собой” происходила у нее внутри. Что она с трудом училась не заикливаться на собственном привычном “что обо мне подумают”, а сопереживать, ставить себя на место других людей. И что особенно она благодарна группе за то, что ее принимали такой, какая она есть. Монолог такого объема мы слышали от нее впервые — это раз. Она действительно была важной, незаменимой частью той нашей группы, своим присутствием и своей жизнью научила нас чему-то очень важному — это два. И наконец, сейчас история Ирочки напоминает о том, что для работающей группы важно уважение к своеобразию, к уникальности того способа выражать себя, который сложился у любой из ее участниц. Когда “рано” и когда “пора”, о чем и какими словами, бурно и выразительно или тихо и почти без внешнего действия — все это моменты личного выбора: “своим голосом и о том, что важно для меня”.

Из технических деталей добавлю, что главные психодраматические инструменты — это обмен ролями, дублирование (внутренний голос) и “зеркало”. *Обмен ролями* позволяет ввести новое действующее лицо, его (или ее) голосом и глазами задать ситуацию, а заодно, может быть, и увидеть ее по-новому. *Дублирование* очень помогает думать и чувствовать — особенно когда чувства и мысли неясны, противоречивы. “Внутренний голос” всегда звучит из-за спины, любые его утверждения могут приниматься или корректироваться. Ну, а *психодраматическое “зеркало”* — это редкая возможность увидеть себя со стороны, что не всегда приятно, но почти всегда полезно. Все, что важно для героини в “месте действия”, мы обычно обозначаем весьма условно — стульями: вот дверь, вот окно, еще здесь важен телефон, который все не звонит и не звонит... Может быть, на эти роли будут введены люди, может быть, они будут только обозначены — действие и чувства героини покажут, с какой подробностью и в каком направлении нам разворачивать работу. Меня всегда поражает, как легко и без всякого специального “натаскивания” группа начинает пользоваться этими инструментами — будто всю жизнь мы только и делали, что “исследовали свою правду средствами ролевой игры”. Может быть, здесь дело в детских воспоминаниях? Для ребенка ведь естественно одушевлять все вокруг, говорить за куклу или машинку, подражать действиям героев фильмов...

Одна из замечательных особенностей психодрамы заключается в том, что другие участницы (даже те, кто не занят в ролях) всегда примеряют на себя и свою жизнь “шкуру” героини, как если бы сами побывали там, тогда, с теми, кто...

Действие вовлекает больше, чем разговоры, да и правды в нем больше — той личной, субъективной правды, которую героини отправляются искать. Еще одна важная деталь: в начале дня мы обязательно договариваемся о нескольких простых правилах:

- I ни в каких сценах, сколь бы бурными они ни были, мы не причиняем физического ущерба себе и другим;
- I все, что делается и говорится на группе, конфиденциально — при желании где-то что-то рассказать мы обязательно меняем имена и узнаваемые обстоятельства (и на этих страницах вы не встретите ни одного настоящего имени или географического названия);
- I от предложений ведущей можно и нужно отказываться, если они тебе по тем или иным причинам не подходят.

Эти правила делают нашу работу более безопасной — в том, что она нуждается в такой “страховочной сетке”, вы скоро убедитесь сами.

А по завершении действия всегда бывает разговор о том, какие чувства, связанные с собственным опытом, “зацепила” чья-то история. Это очень важная часть наших дел в группе: здесь героиня получает поддержку (ты не одна, это знакомо, мы с тобой), но одновременно и группа может высказать наболевшее, поделиться своим — причем не путая “свое” и “не свое”. Что бы мы ни испытывали, глядя на чью-то работу и сопереживая ей, это чувство возникло не впервые, а сейчас мы сердимся, не можем унять слезы или трясемся от страха не *по причине* работы героини, а только лишь *по поводу* ее. Причины слез, гнева или дрожи коренятся в собственной жизни, опыте каждой участницы, а работа героини только открывает дверцу к ним, позволяет им выйти на поверхность. Этот разговор о чувствах в психодраматической традиции называют шерингом, и первые несколько раз бывает непросто удержать разгоряченную группу от советов, оценок и попыток “учить жить”. Непросто, но совершенно необходимо: совет или интерпретация — это всегда уход от своего опыта, а сообщение о чувствах может быть равно важным и для говорящей, и для слушающей: “Когда ты заговорила о ситуации, которую не любишь вспоминать, я впервые испугалась по-настоящему. До дрожи, сильно. И конечно, всплыла ситуация, которую я много лет как бы не помню. Как бы. Она тоже связана с физическим унижением. Это было...”. Отработавшая героиня только слушает, в самом конце может сказать группе пару слов — уверяю вас, в этом “послеоперационном” состоянии вести длинные разговоры особо не тянет. Чаще всего просто благодарят за поддержку, обязательно выводят из ролей всех вспомогательных лиц и предметы, которые имели какую-то символическую нагрузку: мы очищаем пространство, внутреннее и внешнее, для следующей работы.

Есть еще четвертое правило: его я ввожу по ходу дела, когда оно может быть понято и уже имеет какой-то смысл. Мы договариваемся о том, что все, кто работал со своим материалом, пару дней подождут с принятием важных решений (особенно “по теме”) и воздержатся от попыток бурно обсуждать свою работу (особенно с “заинтересованными лицами”, о которых шла речь в самой работе). Искушение немедленно поменять в своей жизни все или схватить телефонную трубку и начать не то мириться, не то ругаться, не то резать правду-матку — велико. Поддаваться ему — не следует. В эмоционально заряженном, “искрящем” состоянии можно и дров наломать, а уж решений напринимать таких... Главная психодраматическая работа делается не во время разыгрывания, даже не во время разговора о чувствах: она происходит глубоко внутри, где душа в своем привычном внутреннем плане перерабатывает все, что с ней происходило во время психодраматической сессии. Тогда-то и рождаются новые мысли, возникают чувства, связываются между собой воспоминания и обрывки кем-то сказанных фраз, снятся новые сны. На это нужно время.

Группа и ведущая — только катализаторы; каждая из нас возвращается в свою реальную жизнь, где нам и дальше жить; все изменения и прозрения должны быть с этой жизнью увязаны. На это тоже нужно время. Сорок восемь часов — это “минимум для безопасности”, уравнивающий интенсивность группового опыта. Дальше все равно приходится принимать свои решения и продолжать свой путь.