

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	4
Люди, которые нам помогают	14
Фигура матери	28
Короткое знакомство	61
Школа	67
Я просто хочу, чтобы ты (не) был счастлив	80
Роман	86
Поступление	97
Томас	102
Фигура отца	116
Тебе следует поучиться у нее	141
Полковник	153
Конфликт перед дуркой	157
Психиатрическая больница	168
Имитация	179
Санкт-петербургский период	191
Фигурка Витали	233
Развод	255
<i>Литература</i>	271

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как-то, возвращаясь домой после бара, я разговаривал с таксистом. Выражаясь терминологией моего отца, это был просто «треп для расслабона» или так называемый *small talk* (явление американской культуры, разговор ни о чем для вежливости), таксист хвастался тем, как он бросил курить, и я спросил, как же ему это удалось... Ответ был в лучших традициях запуска шариков в небо и прочей нельзязграмотерапии: «Я полюбил себя». Таксист занялся саморазвитием — абсолютно ничего плохого.

Я бы провел тут аналогию со словами, которые приписывают Д. Рокфеллеру или Б. Баруху: «Когда вы услышите, что об акциях начинает говорить чистильщик ботинок, знайте — пришло время продавать». Суть которых — выдержит ли рынок ценных бумаг усиленное внимание от людей, у которых акций в принципе быть не должно.

Полюбил себя — что именно он имел в виду? В эру сциентизма и магического мышления очень важно определяться с терминологией. То, что в народе называется трансерфингом реальности, астрологией, сигналами в космос и прочими ноу-хау из «индустрии счастья», в психиатрии именуется магическим мышлением, это расстройство мышления — у человека возникает ложное убеждение, что чьи-то или собственные мысли или слова могут вызывать или предотвращать какое-то конкретное событие, это противоречит общепринятому пониманию причинно-следственной связи. Об этом можно написать отдельную книгу.

Я задал ему вопрос о том, как же мне сделать то же самое (полюбить себя), если, допустим, меня никогда никто особо не любил, включая моих родителей. Ответ вызвал у него явные затруднения. Тогда я уже использовал специальный термин и часто говорил, что принадлежу к так называемому «поколению недолюбленных детей».

Мы путешествуем онлайн по мирам чтения аффирмаций, саморазвития и поедания лягушек (22). Делаем фокус на себе, устанавливая границы, смиряемся со своим дискомфортом, смиряемся со своим присутствием, выходим из зоны комфорта. Просто даем название динамике. Шутим о механизмах со-владания, созависимых отношениях и избегающих стилях привязанности. Проецируем и декатектируем, драматизируем, демонизируем... С одной стороны, мы отменяем стигматизацию как класс, с другой — обесцениваем страдания людей, и все это в режиме самообслуживания.

Использование психологических терминов дает нам власть, возвышает в глазах собеседника и одновременно паталогизирует назойливую коллегу (это просто пример), которая слушает музыку или открывает окна в кабинете, где кроме нее сидит еще несколько человек... Эту и другую проблему ведь сейчас достаточно просто решить — нужно просто быть осознанным и глубоко дышать, закрыв глаза.

Писать я начал с детства, с подачи отца: во время путешествия по Европе на машине он предложил мне вести дневник (показал мне первую «картинку»), потому что мобильных телефонов тогда еще не было, а фотографии, сделанные на полароид, могли передать атмосферу событий лишь частично. Но этот

дневник безвозвратно утерян, как и многие другие дорогие мне вещи, оставшиеся в доме матери.

Познакомившись с методами, которые применяются в разных школах психотерапии (горячий и пустой стул, письмо другу / врагу, метод возвращения подарка в эмоционально образной терапии, письмо в прокуратуру и прочими), я решил написать пару писем людям, которые меня когда-то обидели. Среди них были и родители. Письма родителям оказались настолько длинными, что их можно было публиковать как отдельные рассказы.

Тогда я решил, что лучше написать и опубликовать книгу, чем писать письма, которые будут отправлены лишь символически, и бить подушку теннисной ракеткой (да, тот самый классический прием для снятия агрессии без вреда для кого-либо). Хотя как консультант я придерживаюсь позиции, что такие письма лучше не то что не публиковать, но даже не отправлять своим адресатам (кроме случаев символической отправки).

Задача была непростая: изложить материал, смешанный из автобиографических историй, различных клиентских случаев и размышлений о жизни, в один связанный текст. Формат подачи материала от первого лица меня не устраивал изначально, но уйти от него полностью не удалось. Сюжет как таковой отсутствовал, повествование получилось, мягко говоря, хаотичным.

В процессе преподавания иностранных языков я познакомился с Николаем, который как писатель-любитель в жанре научной фантастики дал мне несколько дельных советов: создать мини-фундамент повествования или подобие сюжета, позволить себе