

18+

ИРИНА МИСТ

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЗАГОВОР

Заметки о перформансе

Ирина Мист

**Эстетический заговор.  
Заметки о перформансе**

«Издательские решения»

## **Мист И.**

Эстетический заговор. Заметки о перформансе / И. Мист —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-536897-3

Перформанс — предельная честность, действие в моменте, чувства наизнанку, душа нараспашку. Обнажённое нутро, скольжение по лезвию. Препарирование чувств до молекул и атомов. Паузы, в которых тишина оглушает. Они — более значимы, чем движение. Без них танец превращается в хаос. «Эстетический заговор» — попытка провести читателя по подводной части перформанса. Поэтому, что остаётся невидимым для зрителя.

ISBN 978-5-00-536897-3

© Мист И.  
© Издательские решения

## Содержание

О танце	6
Про пути и позволения	7
Та, что живёт внутри	9
Игра в правду	10
Тело и наслаждение	11
Правда под маской	12
Когда выбираешь танец	13
Мои принципы	15
Спонтанность	16
Оттенки любви	17
Когда хочется исчезнуть	18
Почему смешные истории приправлены сексом?	20
В танец я иду за свободой	21
Не писалось о спонтанности	22
Угасшие женщины, угасшие звёзды	23
Кого ты будишь во мне?	24
Как справиться с негативом?	25
Перформанс & театр	26
Провокация со знаком плюс	27
Дать шанс идее	28
Мгновения	29
Позволить себе себя	30
Танго со страхом	31
Про клоунессу	32
Позволь немного погрустить	33
Сбежать из правил	34
В рамках...	35
В бреду рождается истина	37
Полутона честности	38
Внутренний критик	40
Любовь со знаком минус	41
Если бы разрешили делать наперекор	42
Дикой женщины и постаси	43
Пятнадцать минут или вся жизнь	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Эстетический заговор Заметки о перформансе**

**Ирина Мист**

© Ирина Мист, 2021

ISBN 978-5-0053-6897-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О танце

Когда-то казалось, что танцы – должны быть подготовлены и тщательно выверены. Протанцованы. Если не ногами-руками – хотя бы в голове. Много раз.

Я забыла, что можно пританцовывать.

Готовя утренний кофе.

Подбирая одежду.

Вытирая пыль.

Застилая постель.

В качестве утренней молитвы.

Хотя моему Богу, кажется, по нраву вечернее поклонение в танце.

Изначально танец не создавался для сцены.

Это потом его вывели на сцену – отдельное пространство, разделив танцора со зрителями. И придали отточенными движениями нотку элитарности – не всякой Дуньке балет танцевать.

Но изначально танец был не для сцены, танцполов, шоу.

Он просто был – как еда, работа, сон.

И танцевался не для других.

Для себя.

И не было зрителей.

Разве что для одного-единственного – Бога. Ради которого затевалось сие действо.

А потом и он слился с толпой танцующих.

## Про пути и позволения

Большая часть моей жизни протекла под знаком удовлетворения чужих потребностей. Сначала родителей, потом – мужа, чуть позже – ребёнка.

Всё время – в границах. И жизнь моя – про позволение. Задаю вопрос – можно? Угомонись! Тебе – можно. И я пробую снова и снова – мне нужно найти свой путь.

Он не обозначен красной ковровой дорожкой.

Все мои творческие порывы называли блажью, а я не спорила. Сочинения за меня писали критик Белинский и создатели учебников, а я – лишь меняла местами слова. Рисовала за меня – подруга. Танцевала – нет, я не танцевала. Я гордо подпирала стенку с видом «меня глупости, вроде танца – не волнуют». Двигаться, а уж тем более красиво, я не умела.

Сейчас – проще. Но всё равно ищу позволения. И умудряюсь окружать себя людьми, которые запрещают мне всё и вся, и я – рвусь на свободу и учусь жить без значимых людей. Жить без опор, без поддержки, каждый раз выстраивая путь заново. С нуля – раз за разом. И каждый раз спрашиваю – вернуться в правила, или рыскать в поисках позволения?

Для меня нет готовых дорог. И не было. Потребовался не один год – понять это.

И я научилась лавировать между правилами и бунтарством. Я ведь не бунтарь даже – а разрушитель.

Всё, что плохо держится, нерационально, глупо, ненадёжно, лживо – меня тянет разрушить. И не важно, что или кто на кону. А может, дело в том, что я так ищу свой путь.

Я ведь не пишу обычные картины. Мои – энергетические.

Не танцую обычные танцы и не горжусь попсовыми перформансами – я ищу глубины. И танец – язык общения с чем-то большим. Может, с Богом.

Меня не интересуют простые вещи.

Если танцевальная одежда – то из-под скальпеля хирурга.

Игрушки – живые, созданные в нужном настроении и с определённой программой.

Я не пою популярные песни – только арии и романсы.

Мне всегда был важен мой путь, инаковость, исключительность, штучность. Это – редко поддерживают. И точно – не самые близкие люди.

Это – путь одиночек.

Я – зеркало. Мгновенно подстраиваюсь под людей или типы людей. Поэтому разные люди видят меня по-разному. И, общаясь со мной, человек мало узнает обо мне. Но о себе – гораздо больше.

У меня есть книга «Записки о простынях». Вроде – обо мне. Но всё, что читатель увидит, что в школе я пережила бойкот, равнодушна к магии, и в шестнадцать предложила свою жизнь в обмен на чужие, плюс тяга к тёмной любви, танцам и разрушению. Но прочитавший – больше вопросов задаст себе.

Не люблю ходить проторенной дорожкой. И не могу. Несколько лет назад захотела стащить чужую идею. Другим – с рук сходит, а мне на следующий день прислали источник, у кого я позаимствовала. А ведь я даже не копировала слово в слово.

Поэтому во всё, что делаю, вкладываю своё. Прежде чем сделать, анализирую вопрос с разных сторон. Пишу программу – обкладываюсь театральными тренингами, лекциями по танцевально-двигательной терапии и тренерским курсам, книгами на английском языке от создателей современных пластических театров. И не только компилирую упражнения.

В голове цель – не протанцевать себя, эмоции, чувства.

А что будет, если сделать танец разрушения? Или пропустить через себя энергии стихий? Или архетипы, не замыленные современным брендингом, вроде славного малого или героя.

А те, что древнее – Шут, Маг, Жрица, заканчивая Миром. Ведь это всё – уже преподнесено на блюде вместе с созданием Вселенной. Почему бы не использовать?

И копнуть глубоко. Танцевать, не чтобы отлично провести время – а чтобы пообщаться с чем-то или кем-то гораздо большим, чем мы с вами.

Вот это я люблю. И, если я что-то вытаскиваю на суд человеческий, это пропущено через меня многократно. Огранено как бриллиант.

## Та, что живёт внутри

...вы слишком серьезны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица... Улыбайтесь, господа... Улыбайтесь.

/ из к/ф «Тот самый Мюнхгаузен»

Только самые невероятные вещи творятся из состояния глупца, ребёнка, шута.

У каждого внутренний ребёнок свой. У кого-то – девочка с косичками в белом воздушном платьице, которую, то есть девочку – так и тянет накормить мороженым. И вещи, на которые она вдохновляет – столь же нежны, романтичны, уютны. Но их помогает создать именно она – девочка, внутренний ребёнок.

А, может, девочка-художница? Крохотные пальцы заляпаны краской. Кисточкой долго, лучше всего красками, зачерпывая их прямо из банки. Или мелками на асфальте. Стоит увидеть пуговицу – в голове идея, как сделать из неё куклу. Всё, что попадает ей в руки, меняется до неузнаваемости. Оригинально, нетривиально, не как у людей. Нормальных, что утром идут на работу. Глядя на её творения, лишь шепчешь под нос: «И как я до такого не додумалась?!!». Не додумалась – внутренний ребёнок другой.

Может, дерзкая хулиганка. Чертёнок в юбке. Разбойница, сошедшая со страниц «Снежной королевы». И творения её рук – дерзкие, смелые, угловатые, изломанные, ворующие внимание. Она не боится жёсткости, а порой – жестокости. Этим девочку-разбойницу не удивить. Коленки вечно содраны в кровь, а мальчишки, замерев от восторга и страха, взирают не неё, покоряющую очередное дерево или забор.

Есть маленькая мечтательница, которую хочется покачать на руках, укутать пледом и вручить затёртую до дыр книжку со сказками. Она создаёт вещи с налётом ретро или более рафинированные – в стиле бохо. Вроде и не место этим вещам в нашем прагматичном мире, но они так вписываются и неплохо, словно жили всё время под боком.

Есть ведьмочка, которой все каноны нипочём. Уж если взяла метлу – установит свои правила. Какие – решит сама. Рушит все догмы. Чем-то напоминает разбойницу, но жёсткость – не её стезя. Та тоже идёт наперекор. Ведьмочка действует иначе. Ей мечтается разобраться в хитросплетениях этого мира. Ей можно ничего не говорить – нутром почувствует. Ложь, боль, неискренность. Что создаёт? То, к чему прикоснуться могут немногие – её люди, чувствующие, что это творение наделено душой. Живое. И, приобретая его, покупаешь не вещь – нечто большее.

Может, позабыла кого? А какой внутренний ребёнок живёт внутри вас?

## Игра в правду

Тема искренности терзает меня. Нужна ли? Насколько? Я не о наглом вранье сейчас, не об искажении и подтасовке фактов. Но не всегда разберёшь, искренне это сейчас или ложь. Может, солгать сейчас честно? Для меня – честно? А, может, я лишь играю? И сыграть – искренне для меня?

Искренность неоднозначна. Актёр исполняет роль. Играет. Но, если роль сливается с его историей хотя бы частично, он играет роль или проживает личное?

Приходишь на переговоры. Игра или реальность? Ложь или искренность? Заранее вытаскиваешь роль, свою родную настоящую роль. Вряд ли уместна роль мамочки, любовницы, фантазёрки и ещё десяток живых настоящих граней.

Ложь? Не для меня. Для меня так естественно подстроиться к человеку и обстоятельствам, самой распределить роли, которые послушно будут играть все. Как отнестись к этому? Как к игре? Возможно. И для меня это честно.

Затворяю дверь, захожу в лифт, переключаюсь с делового общения на личное. О, внутри зреет обида. Буду ли я честно размахивать сим фактом перед чужим носом как флагом? А, может, честно промолчать, потому что роль обиженной – не моё амплуа. Мне стыдно обижаться, это так недостойно, по-детски. Я могу признаться, что мне больно. Но стоит ли?

Для меня порой честно промолчать. Может, это ложь. Но для меня сейчас может быть честно не знать правды. Может, я не готова её слышать. Я иногда боюсь её. Ложь даёт возможность сохранить лицо. В правде – с чем столкнёшься? С собственной ненужностью? Никчёмностью? С тем, что с тобой живут только из жалости? И самым близким я боюсь задать вопрос о себе.

Может, чтобы не потерять ещё кого-то из них.

## Тело и наслаждение

В западной культуре долгое время тело считалось вместилищем грехов. Сейчас многое изменилось. Но, рассуждая о телесных удовольствиях, как же часто натыкаешься на ту же греховность.

Наслаждаться – грех.

Дарить телу наслаждение – грех.

Прокатите по языку слово «наслаждение» – что приходит на ум сразу? Мне – секс и всё, что связано с ним. И только потом рассуждаю о том, что наслаждаться можно и нужно мелочами. Простыми повседневными вещами.

Пью охлаждённый чай с мятным сиропом и кусочками льда. Пару лет назад из этого кафе исчез обожаемый мною травяной чай с ромашкой в треугольных пакетиках из органзы. Сегодня не оказалось зелёного чая с мятой – пришлось пить охлаждённый. В который раз убеждаюсь, что чай может быть только горячим. Даже в жару он – идеальное питьё для меня. Сейчас – во рту металлический вкус. Добавленные в чай несколько капель мятного сиропа с каждым глотком подмораживают горло. Скинула туфли на тонких стилетах – и ноги мёрзнут на металлической подставке. Не пишется. Зато в наушниках Вагнер, включённый на повтор, чтобы перебить болтовню посетителей кафе и чужую музыку фоном

Сложно наслаждаться мелочами. Я так часто убеждаю других, что нужно, а сама каждый день пишу список из десяти наслаждений, чтобы не забыть подзарядиться порцией позитива.

Кто-то утверждает, что людей нужно ругать, кто-то хвалить. Предпочитаю второе. Слишком уж часто ругаю себя. И самый жестокий критик – живёт внутри.

Мне, как человеку, практикующему телесные практики, сам Бог велел относиться к телу, как к источнику вдохновения. А для меня ценность того, что чувствует тело, невелика.

Мне всегда казалось, что кардинально новое не может родиться из желаний тела. Возьмём спектакль «Быть с женщиной». Исследуй я этот вопрос через тело, что могло бы родиться? Через тело можно исследовать плотское наслаждение, женскую сексуальность, не эту ведическую ерунду, о которой вещают на каждом углу, а обычную женскую. То самое порочное наслаждение.

Следуй я за собственной эмоциональностью – так и не определилась бы, что значит быть с женщиной. На тему «Быть с мужчиной» – могла бы сказать многое. А с женщиной? Какие эмоции? С каждой женщиной по-разному. Двигаться от мыслей – глупые рассуждения.

Но я рискнула погрузиться туда, куда страшно по-настоящему, сунуться в расщепление личности, понимая, что затянет, разорвёт, а соединить воедино – то ещё искусство. И этот опыт гораздо больше, чем телесный, эмоциональный, мыслительный. Каждый день я доставала из стопки карт картинку, из другой – вытаскивала текст, чтобы глубже нырнуть в тему. Карты – прямая дорога даже не в мысли. Глубже. В чужие мысли, в своё подсознательное, смешанное с подсознательным других.

Я бы остановилась ещё на одной мысли. Желания тела, эмоции, мысли заключены в теле человека. Закончив, нет ничего проще – разобрать танец по кусочкам, как в практике аутентичного движения. Но особенно ценно, когда я в танце, чувствуя каждое своё движение, начинаю беседовать с кем-то. И не всегда это те, кто был в моей жизни, даже если вопросы, ответы на которые я хочу получить, относятся к ним. В этот момент я больше, чем тело, больше, чем эмоции, чем мысли. Потом, прокручивая по кусочкам танец, дрожа от страха, спрашиваю: «Что за сущности, с которыми я разговаривала?»

## Правда под маской

Действительно ли так важно услышать правду о человеке? Докопаться до изнанки? Может, проще успокоиться и жить с картинкой? Нарисовали себе картинку по первым фразам, по первой встрече и лишь слегка корректируете время от времени.

Зачем провоцировать показать хотя бы кусочек теневого, потаённого, не для всех? Я со своей тёмной Тенью знакома достаточно близко. Но вы, действительно ли вы хотите её увидеть? И готовы?

Чем людям так не нравятся роли? Надевая роль, я не изображаю кого-то иного, а просто вытаскиваю ту, что оптимально впишется в ситуацию, и проживаю. И это моя правда в моменте. Другие поступают так же.

Вспоминаю выступление одного известного путешественника.

– Вы когда-нибудь убивали людей?

– Простите, Вы задаёте этот вопрос кому? Мне – главе семьи? Мне – писателю? Мне – путешественнику? Или мне – охотнику одного из племён, затерявшихся во времени?

Для каждой маски – своё время и место.

## Когда выбираешь танец

За каждым танцем что-то стоит. И это не всегда движение. Порой – что-то между шагами, пируэтами, взглядами, паузами между вдохом и выдохом.

На танго стоит идти ради милонг – танцевальных вечеров, где танцуют танго, танго-вальс и милонгу. И найти себе партнёра, возможно, даже для общения за пределами танцевального зала.

Но танго – ещё и зрелищный танец. Танец страсти и страданий. Есть в нём некая элитарность, хотя история его далеко не столь невинна и элитарна. Вальс умеют танцевать немногие, танго – и того меньше. Танец времён, когда споры между соперниками решались с помощью клинка и пистолета. Всё давно не так, но полукриминальная романтика и дикий эротизм танца – он кажется откровенным настолько, что хочется отвести глаза и наблюдать из-под полуопущенных ресниц. Танец, в котором роли изначально определены: он ведёт, она ведома. Десять-двенадцать занятий – добро пожаловать на милонгу.

Хотите познакомиться – отправляйтесь на сальсу и бачату. Научиться танцевать – цель поверхностная. Это социальные танцы, которые вполне себе прижились даже в обычных клубах. Но настоящая цель чуть глубже.

Хотите пообщаться, найти партнёра, а порой и просто близости – посмотрите в сторону на контактной импровизации. Это – своеобразный телесный разговор между двумя и более участниками. Нет схем, правил, есть лишь умение слушать партнёра и история, что разворачивается в моменте. Туда стоит идти за контактом, когда просто хочется обнимать людей, прикасаться, и чтобы к тебе прикасались. А ещё – за экспериментом, свободой и новыми историями раз за разом.

Точно не подойдёт тем, кто не любит прикосновений. Стоит отметить, что танец вне-гендерный. И не стоит удивляться, когда девушка на своей спине держит мужчину. Там не получится сказать: «Я девочка, я этого делать не буду».

Хотите прокачать сексуальность, стать более раскрепощённой и соблазнительной – обратите внимание на танец живота. У него есть поклонники, есть противники. Мало кого он оставит равнодушным. Танец, где обладатели женских форм чувствуют себя на своём месте. Приводит мышцы в тонус, особенно живота, подтягивает ягодицы, выпрямляет спинку. Но самое главное: за счёт интенсивных и разнообразных движений таза – тряски, покачивания, вращения – делают его более свободным. Считается, что восточные танцы благотворно сказываются на состоянии органов малого таза, а значит – женском здоровье. Говорят, восточные танцовщицы – непревзойдённые любовницы. Отчасти потому что умеют привлекать и наслаждаться мужским вниманием, отчасти потому что при занятиях рекомендуют слегка сжимать мышцы влагалища.

Обратите внимание на трайбл – если хочется танцев, которые возникли не вчера, и даже не пару сотен лет назад, если вас увлекает история, и вы жаждете прикоснуться к древности. Этот танец – с историей. Кто-то видит в нём отголоски танца живота. Но, если танец живота считается танцем соблазнения, то трайбл – танцем женской силы. Кто-то считает его магией, воплощённой в танце. Он хорошо подходит женщинам, которые считают танец живота слегка вульгарным. В трайбле можно найти отголоски племенных традиций цыган, элементы индийского классического танца катхак и фламенко.

Трайбл начисто лишён кокетства. Красивые костюмы, массивные пояса, серьги, браслеты, цветы, которыми украшена затейливая причёска, графичные позы. Трайбл традиционно исполнялся группой женщин. Родом. Кланом. Само название «трайбл» в переводе с английского – означает племя. Танец напоминает мне шабаш ведьм. Танцовщицы в таком же круге,

отрешившись от насущных проблем, творят магию. Это – зрелищное направление и отлично смотрится на сцене.

Стрип-пластику порой ассоциируют со стриптизом. Занятия сейчас проводятся даже в фитнес-клубах. Микс из различных направлений современного танца с хорошим налётом эротики. Нужно стать более раскрепощённой и уверенной в себе? – это туда. Гибкость, пластичность, сексуальность тоже прокачаете. Умения пригодятся и за ужином при свечах, и во время занятий сексом. Кому бы не рекомендовала – так это истинно тургеневским девушкам. Девушкам, которые не разучились смущаться, и их лицо заливает нежный румянец – это так мило.

Танец на пилоне. И что бы о нём ни говорили, несмотря на скандальную репутацию, схожую со стрип-пластикой, пилон ближе к спорту. Первые упоминания можно найти ещё в древних индийских летописях – это йога на шесте. Пилон позволяет достичь высочайшего развития физических возможностей тела, выполнять сложнейшие трюки и в то же время владеть вниманием зрителей.

Основательная физическая нагрузка быстро скорректирует фигуру в лучшую сторону – пресс, руки, спина, ягодицы не останутся без внимания. Минус – первые пару месяцев, а то и полгода – вечные синяки.

Свободное движение, спонтанный танец и свободная пластика. Всё это – примерно об одном и том же. Хочешь танцевать по своим правилам, так как жаждет душа и тело – это сюда. «Танцуй, словно никто не видит» – кочующая в интернете фраза о нём.

Кому стоит прийти: кому надоели правила и хочется глотка свободы. Научиться импровизировать, создавать собственные танцевальные истории в одиночестве или с кем-то из танцующих рядом. За раскрепощённым телом, за сексуальностью, за собой разной. Вне границ и рамок. За игрой. Танцем в своём ритме. Когда хочешь танцевать под любую музыку, в любом месте. Не важно, где – на танцполе или берегу моря.

## Мои принципы

Позволить себя. Разную. Я не разрешаю больше срезать мои крылья кусками.

И другим позволить быть собою. Не форматирова, не загоняя в рамки, отрезая вылезавшую плоть.

Чувствовать. Кожей, телом, душой. Каждой клеточкой кожи или души. Не прятать свои чувства, не забивать на их несущественность, не вытеснять в закоулки памяти. Хочется плакать – плачь. Грустить – позволь и это.

Наслаждаться. Сексом, страхом, борьбой, графоманией, танцем, вкусной едой, дразнящими запахами, чаем, глотком воды, контрастными душем и ещё тысячью и одним удовольствием.

Бороться, но не в одиночку, а найти команду таких же сумасшедших, которые поддержат меня.

Ценить время. Я не научилась жить, будто остался один день. Живу, словно в запасе никак не меньше сотни и не дней, а лет. И, пожалуй, начну с сегодняшнего дня. Что у меня по плану? Дописать текст. Написать рассказ для конкурса. Сходить в лес и набрать веточек для метлы. Уже сходила, подготовить, позвонить...

Почему бы не отредактировать планы? Как давно я не касалась их? И что заставляет меня раз за разом заходить на сайт, на котором ничего, кроме разочарования меня не ждёт. Что за странное желание искать под фонарём вместо того, чтобы искать там, где это существует.

Заниматься творчеством. Писанина, танец, пение, игра на музыкальных инструментах, создание инсталляций, картин, странной одежды, украшений, причёсок и новых блюд. Любым творчеством, но только моим.

Признать, что мир не чёрно-белый, но я могу выбирать тех, которым близки мои градации чёрного. Полярности имеют право на существование, а я – на выбор.

И почему-то ни слова об отношениях и любви. Может, это слишком сакрально, чтобы быть написано на чистом листе бумаги.

Это вчерне. Завтра ещё что-нибудь придумаю.

## Спонтанность

Стоит пошутить – сбывается. Именно пошутить, легко и ненавязчиво.

Люблю отпустить ситуацию прогуляться. Загадала – и на все четыре стороны. В мелочах работает. В крупном – пока нет.

Отпускать людей, ситуации. Не клеится, может, не стоит биться в одну и ту же дверь? Открыть окно и вылезти наружу.

Люблю встречи, о которых договариваешься на лету. За полчаса до выхода бросаешь в сумку всё необходимое. Складывается. Может, потому что не придаёшь ей такого значения? Вписана в график и всё. И нет этого противного: «А вдруг?..»

Спонтанная прогулка в парк, пусть и планировала неделю назад. Для меня она была спонтанной. Потому что собиралась в спешке, как всегда. Две юбки, топики, браслеты, косметика.

Неспешная прогулка по Нескучному саду. Босиком, острые камни вгрызаются в ступни. А ты идёшь и вдыхаешь разлитый в воздухе терпкий аромат летней истомлённой солнцем зелени. К потаённым уголкам парка, подальше от посторонних взглядов.

Почти ручные белки атакуют целой ватагой, забираются по нам, как по деревьям, в надежде найти угощение. Птицы, вылупившийся, едва вставший на крыло молодяк, зависает в десятке сантиметров от носа.

Сама немного шальная. Меня фотографируют. Танцую на краю оврага в длинной юбке и звенящих браслетах. Прохладная земля ласкает обнажённые ступни. А в голове вертится мелодия цыганской песни «Ederlezi».

Домой так и иду босиком. Довольная тягучим неспешным отдыхом.

На следующий день – та же спонтанность. Приятные сюрпризы весь день. Интересные люди. Всё-таки насколько я люблю переписываться, но живые встречи эмоционально сильнее. Переписка уводит в вымышленную реальность. Живая – отсекает иллюзии.

Сюрпризом оказался проект National Theatre Live. В кинотеатре напрямую транслируют пьесу, которую играют где-нибудь в Лондоне или Нью-Йорке. Десять лет назад о таком только мечтали. Конечно, не живой театр, но удовольствие неподдельное. И смех тоже.

Вечерняя прохлада и кафе, в котором неторопливо пью тягучий латте, лениво озираясь по сторонам. Отмечаю лишь детали. Небо, выстлано тонкими, как паутина, облаками. Птицы вспарывают крыльями воздух. Люди лениво бредут по улице. А мы беседуем о фильмах и книгах. Границы между людьми не измеряются расстояниями.

Можно быть далёкими, живя в одной семье. И близкими, говоря на разных языках. Можно смотреть одни и те же фильмы. И даже читать книги.

Спонтанность.

Без ожиданий.

Пустить на самотёк.

Кто-то уходит, кто-то приходит.

А ты ловишь знаки, слушаешь, идёшь.

Собирая сюрпризы.

## Оттенки любви

Перформанс с таким названием я задумала год назад. Можно было провести тестовое занятие, но я была б не я, если б не бросила вызов себе самой. Есть такой тип людей, который живёт, только когда нужно бороться. Иначе скука выхолащивает душу. Я – из таких.

Перф – так перф, впервые что ли? Подготовка, как всегда на потом. Это ж честно должно быть. В моменте. А как готовиться к тому, что будет в моменте?

На выступление пришла наполовину готовой. Зато – с кучей идей, как привлечь зрителей в интерактив.

Взяла за основу концепцию пустых слов. Мир вокруг насыщен пустыми словами. Что ни пни – так пустое слово. Вот только табуретка – полное. Слышишь – и понимаешь: это нечто на трёх или четырёх ножках без спинки.

А что такое любовь? У каждого из вас – своё определение. И, скорее всего, оно сильно отличается от моего. Или моих. На этом я решила сыграть.

Любовь. Более тридцати значений. И я струсилась.

Неудача. Провал. Каменные лица. Мне не удалось расшевелить зрителей. Я струсилась. Я сбежала.

Вышла и поняла, что из всей любви, вот такой замороченной, беснующейся, как волки пред красными флажками, у меня перед глазами лишь одна. Любовь дочери ко мне.

И в моменте мне было наплевать на весь тот БДСМ, с которым я изошрённо флиртовала ещё полгода назад.

На сцене мне не хотелось думать ни о любви к человечеству, ни к мужчинам. Вся любовь сфокусировалась на одном человеке – моей дочери, которая была на расстоянии нескольких часов на самолёте. И в ушах звучали слова о то, что она скучает и любит.

Зрители хотели любви. Настоящей. Всех оттенков. Пятидесяти или ста. Но их не было. Происходило глобальное переосмысление ценностей. Даже та изошрённая и извращённая любовь меркла без настоящих чувств. Стоп, настоящие – тоже пустое слово. Чувств, от которых разрывается сердце, взрывается мозг, кровь становится вязкой и на её клетках покачиваются слова «Я люблю»... А, может, я просто трусливо сбежала в самую приличную из всех возможных любовей – любовь к моей дочери.

Я провалила тот перформанс. Гнусно и непрофессионально. Рыдала, корила себя за желание превзойти саму себя. Ненавижу провалы. Я теряю лицо в них. Меня утешают, но я вижу в их глазах лишь мелкую ничтожную жалость и ни капли искренности.

Прошёл почти год. Что такое честность, я не знаю. Но тоже пустое слово. «Я честная» – всего лишь субличность, одна из многих, живущих внутри. Перформанс – не самое честное доступное мне действие. Писать получается сильнее и честнее. Я бываю разной. Может, это моя сущность такая. Идеально встраиваюсь и ношу чужую кожу, потому что у меня нет своей. И не может быть.

Я думаю о любви. Последний год. Разной. Я сознательно не занималась больше года сексом. И не только им.

И сейчас я позволяю себе среди сильной жёсткости такую же бескрайнюю нежность. С обычными человеческими отношениями. Поцелуями, прикосновениями, от которых кожа покрывается мурашками, а я беспощадно теку. И хочу заняться сексом сейчас, потому что вновь растворяюсь в уже знакомых когда-то глазах.

И я заканчиваю редактуру книги «Записки на простынях». Записки, без начала и конца. О детстве, играх, безграничной любви и беспощадной ненависти. Она более честная, чем тот перформанс «Оттенки любви», который я, возможно, повторю.

## Когда хочется исчезнуть

Не так, чтобы пару дней безвылазно посидеть в квартире, просматривая фильм за фильмом и потягивая красное вино. Исчезнуть совсем.

Вспоминаю – такое было. Дни, похожие один на другой. Когда нужен был хоть какой-то выход, чтобы продержаться. И мироздание подкидывает его.

Сложно верить в себя, когда вокруг всё рушится. Выжжено внутри, и нет ничего, снаружи, на что можно опереться.

И я вытаскиваю из загашников подсознания фразу: «Что внутри – то и снаружи». Переключаю тумблер.

И вспоминаю...

О том, чтобы бережно относиться к себе. Вкусно есть. Наслаждаться сном. Ублажать тело. Окружать себя своими людьми, с которыми можно и поплакать, и порадоваться вместе. И не позволять иным портить себе настроение и жизнь.

О том, что бездарных людей не существует, иначе бы они просто не рождались. А таланты могут быть разными – у кого-то компании собирать и рассказывать проникновенные истории.

Все самые удивительные женщины сочетают в себе в равной степени две ипостаси – мужскую и женскую. Соблазняют, увлекают, как женщины и не всегда телом и достигают целей, как мужчины. Для меня это прототип вавилонской Богини Иштар – Богини любви и войны. Любовь и война – звучит?

Оставить бы себе мужские качества характера – логику, целенаправленность, уверенность, спокойствие. И важное – вижу цель, не вижу препятствий.

Из женского – умение флиртовать, казаться чуть слабее, где-то промолчать, быть загадочной, сексуальной, обаятельной, обернуть всё в шуточки. Не рваться на баррикады завоёвывать, а расслабиться и ждать – сами принесут.

Наслаждаться собой. И всякими женскими штучками – нижним бельём, украшениями, обувью на каблуке, драпировками, шарфиками. Украшать себя и тащиться от этого.

Заряжать, вдохновлять, соблазнять в хорошем смысле этого слова. И оставаться женщиной в этом. Но без шаткой неуверенности и страхов.

Мечтать – хотя бы пару раз в месяц. Самозабвенно, погружаясь в глубину. Когда желания прут потоком, и вспоминаешь даже о забытых, родом из детства. Мечты – они ж как путеводная звезда. Уже по ним выстраиваешь курс – свои цели. А желания – топливо, поддерживающее на пути к цели. Главное – не забывать исполнять.

Отрачивать крылья за спиной и знать, куда полетишь.

Брать силы у той своей части, куда заглянуть порой страшно – у Тени. Их там предостаточно, но почему-то чаще думают о ней в негативном ключе.

Объединять духовное и материальное, сакральное и телесное. Одно без другого обедняет жизнь. Чувствуешь себя, словно без какой-то части тела. Внешнее – насытить внутренними переживаниями, сильнее обнажить. Духовному – дать форму и завершение и вынести в мир.

Не принижать себя и свои деяния. Не говорить о них снисходительно, как о том, что все это умеют. Не все. И это не блажь, а настоящая выстрадавшая, прочувствованная часть себя.

Вести список достижений и открывать его, когда кажется, что жизнь прожита зря.

Манипуляторов и желающих унижить, сыграть на твоих слабостях и чувстве собственного превосходства – вышвыривать из своей жизни.

Вылезти из тех нор, куда залезаешь в попытках зализать раны и восстановиться снова и снова.

Помнить, что нужные слова открывают двери.

И напоследок.

Разжечь небольшую войну, ну, скучно без неё. И пусть это будет не настоящая война с болью и кровью. И не нужно искать внешних врагов, хотя...

Зарядить страстью всё, что делаешь.

Наслаждаться собой, живой и несовершенной.

Словить то самое безбашенное состояние игры. Не думать о том, что всё серьёзно. Вспомнить, что это игра. По каким-то правилам – своим, чужим, общим. И встроиться в эту игру, начать свою партию.

«Главное – сделать первый шаг. Это самое трудное»

/ из к/ф «День сурка»

Почему я об этом забываю?

## Почему смешные истории приправлены сексом?

Недавно участвовала в спектакле «Быть смешным». А до этого несколько месяцев репетиций, и тема секса периодически всплывала в моих выступлениях.

И мне предложили сделать соло о сексе: «Ты так рассказываешь о нём, что невозможно оторваться. У тебя так горят глаза. Да, тебе ведь самой нравится».

О, да! Всё, что связано с сексом – это очень про меня. Я о нём знаю многое. И хорошего, и курьёзного, травмирующего, провокационного. Что ни ситуация – заливаться то ли смехом, то ли краской от стыда и утверждать, что это не я.

Или просто рассказать историю. В пору своей молодости играла я в казино. И шла мне карта. Хорошо так шла. Носила амулеты какие-то, договаривалась. Правда, всегда хотела получить роял-флэш, не меньше, а он не приходил ни разу. И курила я тогда сигары. Не сигариллы – сигары.

А мужчины не отрывали взгляда, в то время как я зажимала тонкими пальцами, увитыми кольцами, толстую сигару, обмакивала в кальвадос, облизывала, затягивалась и выпускала сизые кольца дыма.

Прекрасно знаю, о чём думали мужчины. И для меня сигара – фаллический символ. Когда курю, я испытываю те же чувства, как и когда занимаюсь сексом. Кстати, когда ем мороженое, мысли порой те же.

И во время соло хотела выйти с сигарой, пепельницей, обрезать гильотинкой кончик и сказать фразу, о том, что на самом деле для меня курение сигар.

Но сигару мне не принесли. Сама в магазин не успела. Тяжёлую пепельницу из красного дерева нести было лень. В сумке и так лежали два платья, юбка, ноутбук, диски с музыкой и косметичка весом в кирпич.

И я на сцене – с соло о сексе. И рассказываю, как хотела выйти с сигарой, потому она напоминает мне член. И вообще для меня всё, что входит в рот, сексуально. И не важно, что я делаю – курю уже упомянутую здесь сигару или же ем мороженое, слизываю с ложки пушистую молочную пенку с кофе-латте, ем десерт, целуюсь.

Для меня самое сексуальное – не секс. Это поцелуи, взгляды и руки.

И румянец стыда заливает лицо, я уже не говорю всё это, а давлюсь от смеха, лихорадочно скольжу взглядом по лицам зрителей. У кого-то глаза горят, как мои. У кого-то – каменные лица. Я смеюсь. И соло на грани провала. А мне не хочется выдавать ещё одну историю из тех, что я рассказываю, выгуливая в очередной раз клоунессу.

Живёт внутри меня такая личность – клоунесса, которая лишь и ждёт, чтоб её вывели за ручку погулять. А она будет нести непристойности, заливаться краской стыда и делать всё, что противоречит истинной леди.

Это было не лучшее соло. Но, вспоминая, я испытываю те же чувства, что и тогда – мне смешно.

Кстати, по моему мнению, истинные леди безмерно скучны. Куча ограничений и правил, лишают если не жизни, то спонтанности.

## **В танец я иду за свободой**

Танец – олицетворённая свобода. Полёт души, что обрела форму.

Свобода тела, когда оно творит, что хочется. Без преград, повинясь лишь собственному желанию и велению души.

В человеке с рождения заложена тяга к творчеству. И не важно, что он делает – рисует, сплетает буквы в слова, поёт или танцем рассказывает истории.

Танец – глоток свободы.

Танцюю – свободна.

А душа танцует где-то рядом.

## Не писалось о спонтанности

Не писалось – пока не поняла, что о плюсах спонтанности могу рассуждать, лишь имея что-то на противоположном полюсе.

Противовес к спонтанности? Искусственность. Искусственные правила и догмы. Мухи отдельно – котлеты отдельно.

Вечером я выпью пару бокалов вина, а сексом заниматься не буду, чтобы не смешивать. Здесь я работаю и крайне серьёзна. Здесь – я мама. А тут – могу позволить себе шутить, да и вообще вспомнить, как это быть на несколько лет моложе, чем сейчас.

Вот только порой требуется что-то извне, чтобы переключиться. Позвонить подруге, потому что в семье есть своя собственная роль – роль жены, хозяйки, и, может быть, иногда любовницы.

Искусственные переключатели. Алкоголь, чтобы расслабиться и развеселиться. Шумная компания.

И куда-то исчезает лёгкость и спонтанность из жизни.

И ты продолжаешь говорить, что разная. А по сути одна. Та, что не позволяет себе быть гибкой, многогранной, меняющейся. Та, что существует в рамках «можно-нельзя». Сейчас я отдыхаю, да, ещё полчаса, потом займусь сексом. Нет, не займусь, я слегка выпила. Здесь я серьёзная мать семейства. А тут у меня место для выражения эмоций. Здесь выпущу своего внутреннего ребёнка.

Не выпускается? – Убили...

Так ли важно дотошно следовать правилам? Планировать и точно выполнять? Я человек воздуха: появилась идея – уже в полёте. Это не отрицает планов. Да, что-то важное нужно делать, чтобы продвигаться вперёд. Но и что-то можно отбросить, или изменить.

У меня бывают спонтанные встречи. Спонтанные поездки. Спонтанные решения. Не когда я за неделю знаю наперёд.

Хлоп – и дорожки свелись воедино, пусть на короткие пару часов. Хотя утром и не мечтала.

Самые заманчивые предложения – спонтанные. Отменилось выступление, зато участвую в съёмках и в Благотворительной выставке. Начался дождь – зато в списке «на посмотреть» куча рекомендованных разными людьми фильмов.

Не будь спонтанности, непредсказуемости, не будь это приправлено ноткой азарта, толикой авантюризма, было бы безмерно скучно. Сдохнуть можно.

Может, позволить себе отступить от привычного? Быть готовой к чему-то новому. А Мироздание всегда подкинет нужный вариант, когда ты к этому готова.

## Угасшие женщины, угасшие звёзды

Не важно, сколько им лет. Погаснуть можно в любом возрасте.

И муж, окинув взглядом, делает выбор в пользу футбола, а не секса. Или выбирает встречу с друзьями. Хорошо если не едет к любовнице.

Те же мужчины могут сколь угодно долго убеждать, что на работе нужны профессионалы. Но продвигаются по карьерной лестнице более женственные и сексуальные кандидатки. И даже их мозги и профессионализм порой остаются за кадром. По-хорошему, даже обезьяну можно обучить работать.

Сексуальность – рассадник стереотипов.

Длинные стройные ноги и грудь третьего размера. Сексуальная одежда – мини, обтягивающее, обязательно платье, на крайний случай – идеально сидящие по фигуре джинсы, кружевное бельё, пояс для чулок. Покачивание бёдрами при ходьбе. Кошачья пластика и кошачьи стрелки. Первозданная грация и раскрепощённость. Объяснил бы мне, что такое первозданная грация. Длинные волосы. Томный голос, грудной с лёгкой хрипотцой. Кажется, говорят, от этого кончают все мужчины.

Сексуальность – не что-то одно. Она витает, но недосыгаема, как муза. И это не одежда. Женщина в провоцирующе-короткой мини-юбке притягивает взгляды. Она сексуальна?

А зрелая женщина в платье в пол?

Сексуальность – это микс. Элементов, качеств, чего-то внутри. Мужчины называют это магнитом.

Сексуальность – это не мини.

Не яркая косметика.

Не демонстративное поведение.

Что-то внутри. То, что притягивает. К чему хочется прикоснуться и задержаться подольше.

Есть угасшие женщины, есть горящие.

Живые, настоящие, несовершенные, сексуальные. С ними остаются мужья, а не сбегают вечером в спорт-бар на очередной матч по футболу или на теннисный корт. К ним приезжают чужие мужья.

## Кого ты будишь во мне?

Бесплотного ангела или злобного демона?

Я всегда вела себя по-разному с разными людьми.

С кем-то таяла, но волновалась настолько, что слова застревали в горле, и я лишь наливала чай дрожащими руками, глупо улыбалась и молчала. В горле застревало молчание, а я казалась себе такой глупой.

С кем-то я превращалась в циничную прожжённую тётку, которая знает всё, особенно если это всё касается мужчин и отношений. Иногда на собственном опыте, иногда – по рассказам других.

Я разваливала идеи и коллективы, потому что мне скучно быть правильной. А с некоторыми людьми, которые сверкают позитивом, я выдавала долю чернухи, чтобы сыграть на контрасте.

С кем-то я холодна и неприступна. И снова молчу, не потому что кажусь себе глупой, а потому что не хочу подпускать ближе. Мне хорошо именно так, на расстоянии, когда я не рассказываю о фильмах, от которых оргазмирую.

С кем-то мой зверь открывает глаза, и я развожу людей на эмоции. Найти больное место, зацепить крючком, вывернуть заскорузлые травмы.

С кем-то приятно быть. И оказывается, я тоже вполне приятный собеседник. И у нас так много общих тем, что удивляюсь, как такие похожие люди вообще могли встретиться.

А с кем-то я таю и забываю, что могу злиться. И снова беру паузы. Или болтаю. И мне всё равно, что обо мне подумают. В кои-то веки я чувствую себя в безопасности. И не важно, о чём мы говорим – о сексе, магии, кухне или автогонках.

С кем-то хочется спокойного партнёрства с пониманием, что здесь заканчивается моя свобода, и начинается его.

К чему я? Не стоит анализировать людей, раскладывать их характер по полочкам. Мы действуем стереотипно, по программам, заложенным в детстве.

Обращайте внимание на свои ощущения. Как Вам с этим человеком. Как Вы себя чувствуете рядом с ним? Кого оно будит в Вас?

Наш характер проявляется во взаимодействии с другими. Может, стоит встречаться с теми, кто помогает проявлять то, чем мы можем гордиться. И не всегда это – светлая сторона личности.

## Как справиться с негативом?

С негативом, что терзает душу и сердце? Можно попытаться забыть, выбросить из своей жизни. Попробовать можно, но идея провальная.

Вытесненные на задворки души чувства не терпят быть брошенными. Вырвутся. В самый неподходящий момент.

Самое паршивое – разрушат самое дорогое. Оно вообще уязвимое. Его беречь надо. А тут – как ураган. И вместо небольших ссор можно получить обломки.

Так что же делать?

Найти свой способ, который поможет выплеснуть эмоции.

Для кого-то это рисование. Пусть пальчиковыми красками. Я как-то рисовала левой рукой, хотя и правша.

Можно написать что-то. Выдумать персонажей. И пусть они будут похожи на вас. Развернуть сюжет. Разместить в блоге, читать комментарии и чувствовать, как отпускает.

Или выйти в лес покричать, покататься в траве.

Поорать в ревушее море, если оно рядом.

А можно потанцевать. Свободно и спонтанно. Когда движение рождается внутри.

И не важно, с музыкой или без. Мне проще с музыкой.

Причём очень агрессивной, почти inferнальной, потусторонней. В ней хорошо растворять боль и агрессию. А потом, когда уже злость иссякла, можно включить что-то нежное.

Но, если хочется получить ответ на вопрос, то музыку лучше не включать.

Танцевать с закрытыми или открытыми глазами. С закрытыми начинать проще. Такой танец сродни медитации. По сути, его можно назвать динамической медитацией. Получается глубоко и неожиданно.

Можно за желаниями тела пойти. Хочется потянуться – тянитесь. И не нужно думать, что так не танцуют. Танцуют. Правила устанавливаете вы. Даже движение одним пальцем может быть танцем или кончиками ресниц.

Можно всласть поиздеваться над предметом, олицетворяющем вашу проблему или боль. Однажды я подушку превратила в поросёнка. С помощью шнурков сделала ушки и ножки. Цветным скотчем «нарисовала» глазки, пяточок и хвост крючком.

И как потом не рассмеяться, когда вся проблема скукожилась до подушечного поросёнка.

А пока танцуете – держите фокус внимания на том, ради чего вы всё это затеяли. Наблюдайте, что и как меняется, какие эмоции сменяют друг друга, какие мысли приходят.

Мысли затмевают желания тела? Идите за ними. Следите, погружайтесь, наблюдайте.

Появляются образы, картинки – пускайтесь в путешествие за ними.

Глядишь – настроение поднялось. Негатив ушёл. Внутри расплзается спокойствие и уверенность. И ситуация уже не столь болезненна.

А, возможно, и решение пришло, как поступить.

## Перформанс & театр

Театр. Вы входите в зрительный зал, гаснет свет – вы переноситесь в другое время. Да, что там время – можно сменить эпоху, окружение. На сцене меняются декорации, актёры играют роли.

Первые минуты актёры вживаются в роль. Лёгкая атмосфера натянутости. Мы как-то снимали ролик по эмоциям. Вдвоём, мужчина и женщина. Семь базовых эмоций – радость, интерес, злость, обида, грусть, страх, стыд. У нас были разные подходы – он изображал эмоции, что называется, по Станиславскому. Злость – лоб нахмурен, складка меж бровей, глаза прищурены, губы плотно сжаты, крылья носа напряжены, голова слегка опущена вниз. Я вспоминала себя в ситуации радости и злости, грусти и страха и проживала.

Проживание своей роли. Этим отличается перформанс от театра. В перформансе исполнитель полностью создаёт выступление, начиная с идеи и, заканчивая воплощением. Он – идейный вдохновитель, режиссёр и исполнитель в одном лице. Истории собственные, а не чужие. Очень честные. Можно прожить много чужих ролей, но после того, как проживешь собственную, увидишь поддержку в глазах других, что-то меняется внутри. Близость, сопричастность, единение. Люди не оригинальны. Так же любят, страдают, ненавидят.

Перформанс – всегда импровизация. Частичная, полная, танцевальная, речевая, но импровизация. И даже для перформера результат выступления непредсказуем.

Чем же близки театр и перформанс? Везде есть зритель, площадка или сцена, исполнители или актёры.

### **И – пять отличий:**

1. Перформанс – представление, которое создаётся в моменте, в то время как спектакль готовится многократно репетируется.

2. В перформансе исполнитель, раскрывает и проживает свои чувства, истории, идеи и взгляды. Актёр – вживается в чужую роль, идентифицирует себя с другим.

3. В перформансе акцент на честности и искренности проживания. Не изображаем радость, если на душе скребут кошки. В театре нужно вживаться, закрыв глаза на свои чувства и переживания. Даже если умерла тётя – в спектакле будь добра сыграть легкомысленную влюблённую девицу.

4. Перформанс – это импровизационное представление. Импровизация может быть минимальна, а может быть стопроцентной – на усмотрение исполнителя. В театре действия актёра отрепетированы заранее, если и существует импровизация, то она обусловлена ролью.

5. Перформанс создаётся участником или участниками, он сам является идейным вдохновителем, режиссёром и исполнителем. Сам создаёт правила, использует существующие и нарушает их. В отличие от театра.

## Провокация со знаком плюс

Привлекает и поляризует людей. Написать чуть острее, чем требуется. Сказать чуть откровеннее. Бросить для затравки острую тему. Или скользкую. Разделить зрителей на своих и чужих. Сразу без сантиментов. Мне нужны свои люди. А не те, чьи ценности не совпадают с моими.

Кто-то выступает, предположим, за мир. Мне проще сделать против. Выступить не за мир, а против войны. Вроде, об одном и том же. Но во втором – силы больше. Фраза заряжена – как ружьё.

Состояние борьбы придаёт сил. Не важно, возникла ситуация случайно или создана специально.

Провокация имеет разные оттенки. Иногда это ребяческое «выгулять клоунессу».

Создать дискуссию вокруг какой-то не особо острой темы. Поиграть словами, пошалить, перевернуть ситуацию с ног на голову. Это очень мирная провокация. Игра.

Написать что-то откровенное. Причём такое, что ещё немного – и перебор. А так – скользишь себе по лезвию бритвы, рискуя свалиться в пошлость. Но момент скольжения заряжает.

Точно, не хочу оказаться старушкой, воспоминания которой приличны настолько, что годятся для разговоров в семейном кругу. Здорово, когда они есть. Но, если это всё, что есть – безбожно скучно.

Провокация разжигает любопытство. Представляете, всё идёт чинно-мирно, ни шатко, ни валко, и вдруг провокация – и всё начинает жить собственной жизнью. Взрывной, сумасшедшей. Главное – суметь управиться.

«Выгулять клоунессу» – самая лёгкая степень. А вот разжечь небольшую войну и утолить жажду кровушки – посерьёзней будет.

О, да, не позитивно. Но когда вокруг мирно, как в морге, мало-мальская провокация дарит жизнь. Как глоток ледяной воды иссушенному горлу.

Да, и вообще вы видели однозначно позитивные черты характера? Даже убивают во благо.

И если клоунесса – игра, то война должна иметь стратегию. Провокация бесповоротно делит на чужих и своих. Те, чьи ценности не совпадают с твоими, уходят. Остаются те, кто разделяет. А это уже немало.

## Дать шанс идее

У всех нас есть неприятные дела, которые не хочется делать. Глажка, уборка, мытьё посуды.

Все по-разному выходят из положения. Кто-то медитирует, отключает мысли. Кто-то погружается в мысленный поток. Кто-то превращает уборку в магическую. Насыпает соль в ведро с водой, добавляет эфирные масла и открывает настежь окна.

И немногие знают, что в японском театре, например, есть разминка, в основе которой – не самая любимая рутина.

Возьмём разминку, которая рождается из мытья полов – действия не особо эстетичного. Или посуды. Или что у нас ещё есть?

Вытирание пыли, стирка, развешивание белья?

Абсурдно – примитивно-простые обыденные действия, далёкие от эстетики становятся основой интересного перформанса.

И если идеи чуть ли не вытаскивают из мусорного мешка – значит жаловаться на их отсутствие вокруг не стоит.

Это не большие идеи. Так, крохотулечки. Да, и большая идея рождается не сразу. К ней порой забираться надо по ступенькам. Шаг за шагом.

И, возможно, ни во что не выльется танец на основе повседневной хореографии. Кроме возможности размяться. Найти интерес в скучном деле. И просто поиграть.

Игра в жизни дорого стоит.

Почему я говорю об этом?

Иногда стоит цепляться за любую идею. Обыденную или бредовую, если на горизонте не маячит ОНА, её величество настоящая идея.

Такие, внешне ничем не примечательные идеи могут дать рост чему-то более значимому.

Однажды мы делали перформанс одного слова.

Никогда бы не подумала, что на сцене обычное слово засверкает разными гранями.

Произносили его по-разному, меняли интонацию, вкладывали разные эмоции. Существует театр одного актёра. Это был перформанс одного слова. Просто. Но глубоко.

Однажды я писала рассказ по заданию.

Мне нужно было втиснуть двадцать слов, написанных разными людьми. Естественно, относиться к такому серьёзно я не могла.

Это не было глобальной идеей. Всего лишь игра и милый стёб. Но результат удивил меня.

Я обнаружила, что когда к делу не относишься излишне серьёзно – получается прикольно. Точно не хуже, чем когда создаёшь из боли, из жажды, из воспоминаний, которые до сих пор тисками сжимают сердце.

Получается иначе – изящно и легко. Глубоко? А разве так важно, чтобы всегда выворачивало наизнанку?

## Мгновения

Это кажется таким мелким сейчас. А тогда я, двадцатитрёхлетняя девица спуталась с компанией старшеклассников. Поссорилась с братом и не нашла ничего лучше, как втереться в компанию его недругов – отомстить.

Мы собирались в подъездах и на крышах домов. Сидели прямо на ступеньках или подоконнике. Я разглядывала исписанные стены. А потом брала в руки гитару. Тогда я умела на ней играть. Это потом, переехав в Москву, разучилась. Поначалу снимала комнату и старалась занимать как можно меньше места и не шуметь, чтобы не потревожить покой хозяйки квартиры. На смену комнате пришла съёмная квартира, где я жила на птичьих правах, по купленной регистрации. Шуметь – нельзя. Участковый периодически пытался застать меня дома, но дверь я не открывала. У меня даже был секретный звонок – для своих. Что-то вроде три коротких, два длинных. Постоянно меняющийся позывной, который я сообщала накануне.

Давно не живу на съёмных квартирах. И даже гитара есть. А вот вспомнить, как играла тогда – не могу. И тот волшебный самоучитель, по которому училась когда-то – исчез. Связывала в одну стопку с книгами при очередном переезде. А теперь его нет. Он – особенный. Я покупала несколько самоучителей после, но всё не то. Может, потому что его купил папа вместе с первой гитарой. Мне было лет десять. Но до игры руки так и не дошли. А после двадцати взяла – и спустя полгода заиграла. И не на трёх блатных аккордах – по нотам.

У меня странный голос. Бывший муж считал, что обычные песни мне петь не стоит. А вот романсы шли. И арии из мюзиклов. Моя любимая – «Memory» из «Cats». Люблю до сих пор. Два года назад пела её в сумерках на обрывистом берегу быстрой Катунь.

А тогда – пела в подъезде. И романсы, и «Memory». Выходили люди. Слушали. И никто не жаловался на шум и не грозился вызвать милицию. А я черпала внимание ложками. Такое случилось впервые.

Да, и не нужно было раньше. Представить себе не могла, как это – выйти на сцену. В школе даже к доске – испытание. Терялась, сгибалась в вопросительный знак и еле слышно мямлила.

Сейчас самый важный момент, который отмечаю всегда и вспоминаю после – внезапное молчание зрительного зала и взгляды, слившиеся в унисон.

Это происходит вдруг, словно выключили рубильник – замерло всё. Не важно, что делаю. Кажется, с таким же успехом могу замереть и молчать. В эти моменты нутро вывернуто наизнанку. Со всеми чувствами, мыслями, историями. Словно без кожи. Момент предельной честности. А вдруг отвергнут? Не понравится зрителям – они ждут иного? Но момент, чтобы идти на поводу чужих желаний – упущен. Остаётся рискнуть и завершить то, ради чего вышла. Настоящую историю, что заденет сердца других.

Что движет мной в такие моменты? Может, ощущение власти. Или наслаждение, что играю на струнах чужих душ, вытаскивая боль не только из себя, но и из других. Как хирург, с помощью скальпеля расправляющийся с опухолью.

Или дело в сильнейшей поддержке очень разных людей? Взглядом, молчанием, застывшим дыханием.

## Позволить себе себя

Обрезаешь крылья, кромсаешь плоть раз за разом, когда загоняешь себя в рамки.  
Форматируешь безжалостно снова и снова. Сколько наступала себе на горло. Убеждала себя – ещё не время. Шептала – есть куда более достойные.

Думала о других, забывая о себе?

Самые яркие мгновенья – окрашены оттенками пламени. Несут дыханье свободы, глоток свежего ветра, ощущение полёта. Приправлены азартом.

Ради таких мгновений стоит жить.

Конечно, иногда вспоминаю слова – что жить нужно ради детей. И это того стоит. Мой ребёнок делает то, что я не рискнула когда-то. Я боялась спорить и отстаивать свою точку зрения. Она вступает в противоборство с учителями. Когда-то я тоже была такой – но сломалась.

И сейчас частенько сомневаюсь, взвешиваю за и против и не рвусь вперёд.

Но, если решаюсь или в нужное время в странном месте говорю «да» – остаётся не быть бараном и не убежать с дороги. Хотя хочется – страшно, когда кидает во что-то новое.

Так было много раз. Если бы я знала заранее, на что подписываюсь – ни в жизнь.

Но в этом – драйв.

Это – как внезапно вспыхнувшая страсть. И не важно, что когда-то считала, что любовь может быть без взаимности. Однобокой, ущербной. И пусть кто-то скажет – достаточно любить самому. Не согласна. Любовь должна созидать, а не рушить. Какое созидание – коль скользишь по кинжальному острию между адом и раем?

Любовь правит миром. Или мной. Не важно – любовь к чему. К тому, чем занимаюсь или человеку. И лучше – если любовь взаимна.

Люблю я вляпаться во что-то авантюрное.

И написать книгу – оказалось чистойшей авантюрой.

И однажды оказаться на сцене и не покидать её.

Танцевать на берегу океана.

Колдовать

Делать зелья

И шаманские погремушки.

И всё это – взаимно.

Без насилия.

## Танго со страхом

Только не с ним – не со страхом. От него сбежать хочется – а не сливаться в страсти. На страх есть три реакции – сбежать, атаковать или притвориться мёртвым.

И притворяешься мёртвой, пока страх жрёт тебя изнутри. Мир сворачивается спиралью – и затягивается в чёрную дыру под названием страх. Тебя нет. Ты внутри страха. Почти мертва.

И причин особых бояться нет. Жизни ничто не угрожает. Могут рушиться какие-то сферы жизни. Финансовое благополучие, самореализация, качество жизни и отношения. Но жизнь – течёт дальше.

Что лучше – продемонстрировать себя человеком, которому чуждо чувство страха? Или – показать, что боишься?

Второй вариант – про честность, и это – прямая дорожка к сопричастности. Показывая свои слабости, становишься ближе к другим. Ты не супермен. И не супервумен. У тебя – те же чувства, что у большинства. Боишься, волнуешься, сомневаешься. Порой без особых причин – ведь угрозы жизни нет.

Честность – неоднозначна. Перед кем и насколько обнажаться?

Перед чужими проще – не всех знаешь. От их мнения – ничего не меняется. В лучшем случае, дороги разойдутся. Меня просто перестанут читать. Или смотреть.

С близкими – страх разворачивается во всей первобытной красе.

Блиzkих терять страшно. И больно. От их мнения зависишь. Они так редки – по-настоящему близкие люди. Как крупинки золота на истощённом прииске.

Сегодня было несколько тем для поста. Написала по паре-тройке абзацев на каждую. А ведь я лгала самой себе. Не особо волнует меня, как написать по-настоящему умный текст. И полезный. А волнует меня страх. Он – внутри.

Да, моей жизни ничто не угрожает. Но я знаю, что стоит на чаше весов в случае моих действий или бездействия.

Мне было страшно настолько, что я готова укрыться за любой темой, лишь бы не писать о страхе. Он прячется, прикрывается чужой личиной.

Пойти на поводу – всё получится слабым. Текст – плоский. Танец – лишённый жизни. Всё – по верхам.

Помню один перформанс. Я провела всего один мастер-класс по танцевальной импровизации – и девушки попросили помочь в подготовке выступления.

Темы предлагали разные. Хорошие. Правильные. Нужные. Но они не цепляли. Как красивая обёртка. Они были идеальны, но не честны.

Но между репликами то и дело проскальзывало слово «страх». И я схватилась за это слово – и предложила сделать перформанс о страхе. Страх сквозил в них тогда. Желание выступить – и страх.

Есть много методов работы со страхом. Но мне близок один. Я трижды встречала его за последние полгода.

Подойти к страху, а, может, сначала отыскать его где-то на перекрёстках миров. Заглянуть ему в глаза. Это требует мужества. Спросить – зачем он?

И не отбросить его, не забыть – пригласить с собой. Куда бы ни направлялся. Только предупредить, что в этом путешествии решение – остаётся за мной.

## Про клоунессу

Я не сторонница быстрых изменений. Это хорошо на быстрой дистанции. Спринт – неделю пашешь – и пожинаешь результаты. Но в долгую – хороши медленные шажки.

Клоунесса – одна из моих субличностей. Она так и лезет на сцену. И баррикады. Провокации – это её. И пусть они касаются далеко не смешных тем.

И однажды я встала перед выбором – убить или дать ей место. Убить сложно. Можно придушить, закрыть в подвале – так выберется. Оговоркой по Фрейду – но выберется. В самый неподходящий момент. И ладно б клоунессой – злобным трикстером, которому что бомбу взорвать, что разрушить отношения – милая забава.

И поэтому я приняла решение – выгуливать. Официального решения не было. Но уж очень настойчиво моя клоунесса хотела писать. И сразу – публично. И тогда я пошла на маленькую ложь – создала Альтер-эго.

Сейчас модно говорить о честности. Но представьте ситуацию. Я, новорождённый блогер, осмеливаюсь писать на самую волнующую меня тему – эротику. У меня в подписчиках – значимые люди. Хотя бы те – кого видела глаза в глаза. И тогда я просто разделила – здесь я пишу порно, а здесь – привычную милоту. И написала первый свой порно-рассказ на сайте эротической прозы.

И сразу стала звездой – восемьдесят комментариев! И у старожилов такое редкость. Сразу обросла врагами и группой поддержки. Врагов обожаю. Умные критикуют за деньги, враги – бесплатно.

Признаюсь, те несколько опубликованных рассказов – позорище. Но это придало уверенности – я перестала писать эротику и гнаться за сомнительной популярностью.

Позже нашла площадку, где писала ерунду. Пришла в голову глупость – я её в пост, и читаю комментарии. Комментариев было полно.

Кстати – полную глупость активно комментируют. Пост о том, как убила варочную панель и прошу совета, купить ли мне мультиварку – набрал двести комментариев. И это – несмотря на то, что форум не мамский и даже не женский.

Потом было уже без разницы, что писать и где. Даже фотографии были везде одни и те же – при желании, найти меня не составляло труда. Но у меня всё равно было две площадки. Соцсети – более требовательные к текстам, и та – для фривольной писанины.

Так было, пока я не удалила анкету на том сайте. Месяца три боялась писать вообще – меня же читают значимые люди. А я – клоунессу выгуливаю. Страх, что не примут, звонил во все колокола.

На чаше весов – многое. Проще писать перед незнакомыми. В крайнем случае – расстанусь. Но не увижу укор в глазах близких. Не услышу, как они разочарованы во мне. И мне не нужно с кровью отдирать свои привязанности. И восстанавливаться.

Всегда есть риск и страх, что не примут. Но если набраться смелости и войти туда – даст море энергии.

Искусство маленьких шагов день никто не отменял. Постепенно, без резкости. Начинать с тех мест, где безопасно. Обрастать поддержкой. Не важно, чего это касается, клоунессы или просто чего-то нового.

## Позволь немного погрузиться

Почему у многих картинка идеального утра словно списана под копирку с сотни таких же?

С утра солнце лупит в окно. Вся семья будним утром собирается за столом. Все улыбаются, пышут здоровьем, уплетают завтрак. И никуда не спешат.

Мечтать классно. Так что ж так плоско?

Теперь вопрос – в реальной жизни такое встречается? Все просыпаются сами, никого не надо будить и подгонять? Обязательные улыбки. Напоминает чем-то картины Рубенса с томно-улыбающимися купидончиками.

Нет, я не призываю будить близких ведром воды со льдом и матерными словами.

Но между приторно-сладкой идиллией и угарным трэшем – куча полутонов.

Почему я не верю в иллюзии? И в чёрно-белый мир, разделённый надвое: позитив и негатив.

Неужели никто не выходит в обычный живой мир? Не бродит по улицам, не обращает внимания на лица других? Разные. Не только с приклеенной улыбкой.

А где другие эмоции – от тихой радости, потаённой грусти, меланхолической печали до восторга и замиранья сердца в предвкушении?

Откуда такое – не давать себе погрузиться?

Когда я разрешила выплакать себе самые тяжёлые воспоминания – я вернула радость.

У меня была дурная привычка – всегда влюблялась односторонне, без взаимности. Влипла с душой, нутром, кожей, костями. Меняла увлечения – смотрела чужие фильмы, читала чужие книги, любила другую музыку. Без грана взаимности – а это больно. Но я, как стойкий оловянный солдатик, безропотно сносила эту боль, ни словом не обмолвившись.

Однажды я позволила себе рухнуть во всю эту боль. И написала треть книги. Лучшая подруга читала наброски, звонила и говорила, что заканчивать жизнь самоубийством – удел слабаков. А я отрицала. Я писала, а не собиралась кончать так позорно.

Я оплакивала не только эту связь. Я оплакивала все зависимости, что были до неё. И будут позже

Не оттолкнуть боль – погрузиться, прожить – не удел слабых людей. Когда-то существовали плакальщицы. Это архетип – выплакать боль. Всю. И она уходит слезами, сбившимся дыханием, потерями всех смыслов. Утекает. И в момент тишины рождается новое.

Я не призываю зависать в горе. Всему – своё время. Но, не позволяя себе выплакать, выстрадать – трудно почувствовать радость.

Я верю, что солнце может каждый день вливаться в окно. И в улыбки за завтраком верю. Но так бывает не всегда. К счастью. Мы ведь – живые.

Есть разные практики, чтобы усилить проживание момента. Сфокусироваться на нескольких зрительных объектах, добавить звуки, тактильные ощущения. И мир обрушивается сверху картинками, звуками, ощущениями.

А что будет, если спросить себя: «Что я действительно чувствую? Прямо сейчас? Радость? А под ней что?»

## Сбежать из правил

В правилах удобно и комфортно. Понятно, где свернуть, на что опереться. Что можно, и чего делать не следует. Где проторенная дорожка, а где – терра инкогнита.

Всё знакомо и безопасно. Но словно заточили в склепе. Хочется бежать, сломя голову.

А ведь когда-то в правилах было надёжно. Например, в школе. Или в родительском доме.

Хочется написать что-то умное. Обязательно полезное. У меня есть правила – у меня есть все ингредиенты волшебного зелья под названием «хороший» текст. А ведь не получается. Давится текст через силу. И рождается нечто полуживое или полудохлое.

Может, правил многовато? Или времени? И к тексту надо лететь, как на свидание с любовником.

В правилах много хорошего. Правила – как услуга проводника на неизвестной территории. Как рыба фугу, в которой ошибка стоит человеческой жизни.

Или яйца пашот. Это ведь несложно – сварить яйцо без скорлупы. Плотное снаружи, с жидким желтком внутри. Угробила с десяток – получались хаотические завихрения рождающейся солнечной системы. Точно следовала рецепту – ни шага в сторону. Результат съедобен, но удовлетворить чувство прекрасного не в силах.

Так и здесь – есть правила. А результат не соответствует ожиданию. И огонь внутри – то есть страсть – угасает.

Много раз сталкивалась с этим. Танец – делаешь первые шаги. Рутинка. Следишь только за движениями. Бонусом является общение. И фигура. Но настоящее удовольствие приходит после.

Точно так же в рисовании. Попала в марафон по скетчингу. Пару недель усиленно рисовала разноцветных кракозябр. Окончательно убедилась, что художник я – от слова «худо». И вдруг поймала себя на том, что смотрю на дома и представляю – как нарисую. И на крону деревьев. И автомобили.

Я балансирую между правилами и свободой. Между рутинкой и возможностью сбежать к так называемому любовнику. То, есть к тому самому творчеству, в котором жилось легко и непринуждённо.

Тесно в правилах. И хотя это опора и поддержка. Но... сбежать, рвануть.

А может, не мне в них плохо. А мой ребёнок соскучился по их отсутствию. А я всё не могу повзрослеть.

И нужны не правила. Нужна территория игры. Где можно сочетать уже известные правила, отбросить то, что не работает. А, может, изобрести собственные.

Иначе становлюсь безнадёжно скучной. Игра уходит из жизни, а я становлюсь степенной, усталой, жутко правильной тёткой. Стараюсь быть хорошей – а становлюсь скучной. Обычной, как купленная в ближайшем магазине канцтоваров тетрадь. Как десяток таких же рядом. По каплям утекает жизнь. Когда я стараюсь жить в чужих правилах.

## В рамках...

Жила-была девочка. Очень уж не любила она клише. До рвотного рефлекса.

От фразы «жили они долго и счастливо и умерли в один день» – тянуло из окна выбраться.

В крайнем случае, растащить книжицу на страницы, наделать самолётиков. А на этих словах о долго и счастливо – написать что-то дикое и непристойное. И пускать самолётики с крыши долго и с упоением.

Клише разорвать бы к чёртовой матери, разобрать по буквам и слепить из них пусть глупое, но живое и настоящее.

Клише – это семья, собирающаяся за завтраком изо дня в день. За ужином согласна, и даже есть моё любимое клише для этого – при свечах.

Подсмотрела в одной семье, где всегда зажигали свечу перед едой и гасили после. Хотелось добавить про белую скатерть, но её не было. Зато были большие тарелки с серебряным ободком и разномастные кружки, привезённые с разных уголков света. Дети не носились, а беседа была тиха и нетороплива.

Клише – романтический ужин при свечах. Вечер, свечи, ужин, бокалы, бутылка вина или шампанское в ведёрке со льдом. И хоть бы кто организовал романтическое свидание на крыше в лучах заходящего солнца.

И о семейной жизни после свадьбы ни в одной сказке не говорится. Ведь на самом деле вопреки мнению автора «Анны Карениной» не все счастливые семьи похожи друг на друга – наоборот. Несчастливые похожи, а у счастливых – свой секрет счастья. Для кого-то – тот же совместный ужин, для кого-то – секс. А для кого-то – мелкие перепалки, чтобы страсть не утихала.

И нет клише о семейной жизни. Кроме как «приехал муж из командировки...». Но это – о несчастных семьях, потому как в счастливых – лишь радуются.

Зачем вообще клише? Показать – я с вами, разделяю ваши ценности? Почему обязательно хэппи-энд? Только мне хэппи-энд представляется памятником на кладбище с эпитафией? А как же открытая концовка, что распахивает двери для воображения?

Почитайте или фильмы посмотрите – качают-качают по эмоциям, от восторга в отчаяние. И вдруг – хэппи-энд и затишье. Так бывает?

Открытые концовки – моя слабость. Где бы то ни было. Всколыхнулось внутри – и пауза. И – чтоб уходили в раздумьях. С вывернутой наизнанку душой. И вопросом к себе.

В выступлениях – так же. Обязательно следовать стереотипу, чтобы всё было красиво? Иногда эстетики хочется. Просто – чтобы глаз отдохнул. Наблюдаешь фоново – а внутри свои мысли крутятся.

Но если на чаше весов – сделать красиво или рискнуть, отойти от привычного, нырнуть в глубину?

Искусство – должно ранить. Даже если оно – камерное, для своих.

И это не про чернуху, боль и страдания. Ранит – и нежность. Я заливаюсь слезами над сентиментальными фильмами. Даже детскими. И некоторые мультики вызывают слёзы. Ранят? – ещё как.

Какие фильмы ранили меня? Фильмы Бергмана, Ларса фон Триера и «Париж, я люблю тебя!». И если в первых двух – полно страданий и боли, их не пересмотреть, то «Париж...» насыщен любовью, и очень разной.

Эстетика работает слабее. И, если на другой чаше весов находится живое, настоящее, честное – я выберу его в противовес эстетике.

Клише хороши, если они ваши собственные. Выстраданные, настоящие, свои. Ваше персональное – «долго и счастливо».

И точно не моё – со скольжением по эмоциям, чувствами, человеческими горестями и радостями, куда окружающих посвящать совсем необязательно. И прыжок с парашютом в качестве свидания – звучит более интригующе, чем ужин при свечах.

## В бреду рождается истина

Знаете, как быстро поднять спящего ребёнка с постели? Сказать что-то бредовое, которое никак не вкладывается в канву обычного дня. И своего внутреннего ребёнка – можно разбудить бредом.

Бредов много. Самый простой – утренние страницы, что Джулия Кэмерон. У меня не работает. Ухожу далеко – да мелко. Глубины не получалось, даже инсайты словила всего несколько раз на восемь лет.

На подсознание сказки выводят круче. Только писать лучше на определённую тему. Можно даже выписать перед этим слова, которые сильно цепляют. В плюс или минус.

Я предпочитаю – в минус. Получается, сразу скажу, жутковато. У меня было несколько походов. Это – всегда риск и вызов. В позитиве идти легко. Там птички щебечут, солнышко светит, дороги сходятся, любовь вселенская. Сладкая идиллия. А идёшь в другую сторону – чудовища за поворотами. Страхи какие-нибудь. Я больше всего боюсь, что зарулю как-нибудь в Кинговское «Кладбище домашних животных» или страшные сказки наших современников. Да хоть в Гоголевскую Диканьку, которую в детстве читала только в поездах. Народа в поезде много – не так страшно.

Написала несколько сказок, перечитываю – волосы на голове шевелятся. Значит, постучалась, встретила мельком с теньвыми чудовищами. Но самый дивный бред, который чуть подзабыла, а сейчас возобновила – совместный бред с ребёнком. Или не совместный, а сказка на ночь. Моя дочка уже выросла из русских народных сказок, а вторая волна встреч с ними, как со старыми знакомыми – пока не пришла. Поэтому вечером, чтоб ребёнка уложить в постель, нужно что-то рассказать. Бабушка рассказывает истории про кошку Машку. У меня так не получается. Про животных – сказано-пересказано.

И на помощь – приходит бред. Бредовая сказка. Когда-то я сочиняла сказки про Кенгурушу, с которым ассоциировала себя дочь. Посоветовала воспитательница, чтобы ребёнок быстрее привыкал к детском саду.

Ни одной сказки не помню, помню только, что смеялись на пару. А сейчас – другая бредятина. Я для затравки придумываю пару предложений – следом она. И то самое знакомое чувство игры и азарта. Когда выпускаешь на свободу то ли внутреннего ребёнка, то ли клоунессу.

Самые прикольные вещи рождались из такого же бреда. Например, когда я танцевала, представляя, что у меня есть хвост. Или в парах. Один называл откровенный бред, что-то вроде летящей вверх тормашками лягушки или плесени, ползущей по стволу дерева. Плесень – дикость, но смешно. А другой – танцует.

И вспоминаю самые смешные видео, которые записывались тоже из состояния бреда. И нет в них ничего познавательного, но смешно. И не только мне.

И кто сказал, что бред – так уж плохо? Или глупо? Даже в бизнесе давно оценили, применяя мозговую штурм, чтобы выдумать новые идеи. Без критики, без оценки.

Так что, не в споре рождается истина – в бреду. Или не истина, а внутренний трикстер продирает глаза.

## Полутона честности

Честность – одна из человеческих добродетелей.

Чтобы не быть голословной, цитата из Википедии: «Включает правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой в отношении тех мотивов, которыми человек руководствуется. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие и так далее». На одной чаше весов честность, на другой – обман, ложь, вероломство, лицемерие.

Субъективно я – честный человек. Но все факты автобиографии вываливать первому встречному не буду. Ибо однажды этот случайно встреченный человек становится близким, и некоторые эпизоды портят рафинированную картинку под названием «Я». И возникает вопрос доверия и риска.

Быть честным – риск. Всегда. Страшно – что отвергнут, отринут, откажутся. Скрыть, зная, что это нечестно – или рассказать? Проблема не в разоблачении – любая ложь убивает изнутри. Я буду знать, что солгала, это меня убивает. Но когда между сокрытием фактов и правдой выбираешь последнее, высвобождается много энергии. И не отворачиваются, и не отвергают. Кто-то выбросит тебя из своей жизни, но нужен ли он тебе?

Что касается предельной честности...

Где заканчивается честность, и начинается ложь? Как можно сказать: «О, это честно, а через полметра – голимое враньё». Скрытие информации – ложь? Возможно.

Но я в интернете. Насколько нужно вываливать все факты своей биографии? Меня больше не тянет душевно обнажиться. И я могу позволить себе художественную дистанцию. Какая разница, если то, о чём пишу – всё равно я, даже если события вымышленные. Я пишу – я проживаю.

Мне ненавистна честность, как в Википедии. С оголением до костей. Сдёргиваешь кожу, обнажаешь мышцы, снимешь кровотокающие ткани, обнажаешь сердце. Пульсирующий кровавый мешок. Мне не хочется такой честности – на изломе, на разрыве.

В какой части тела живёт честность? В мозге, который решает, какой оттенок правды предъявить? Где грань между честностью и ложью?

Я почти отказалась ото лжи. У меня много тайного, но не от близких. И всё же я боюсь, что от меня отвернутся. Каждый раз, показывая ещё один осколок правды – рискую. Положением, отношением.

В честности нет белого и чёрного. Нет тотальной честности и такой же тотальной лжи. Есть градации, полу-оттенки, градиент, переход от чёрного через оттенки серого в кипенно-белый, который я никогда не встречала.

Белый, как перед Богом.

А сколько боли мы готовы причинить другому во имя честности? Препарировать себя, как лягушку. Нервы обнажённые, ткани без кожи, мышцы изодранные честностью. Сердце исполосовано ею же.

Вам нужна именно честность? Такая – наизнанку? Правда-матка, которую принято резать? Резать – потому что эту неприглядную честность лучше зарезать. Кому хуже от моей улыбки, если мне рыдать хочется?

Я устала от тотальной честности. Хочу спрятаться за художественную дистанцию. Скрыть боль за улыбкой. Переключится на позитив. И не препарировать себя больше.

Я не выступаю за ложь. Между честностью и ложью полно полу-оттенков.

Вы расскажете ребёнку, что не ждали его – а залетели? Или тоже будете резать правду-матку?

Скажете мужу, что сегодня вам не хочется секса – а вы занялись, чтобы доставить ему удовольствие.

Или что вы ревнуете? Или на самом деле вы разделяете его интересы, чтоб хоть немного походить на него?

И на вечеринках вам скучно.

И взгляды на хорошие фильмы у вас разнятся.

Если немного подстроиться, вползти в личину другого, примерить на себя его мысли, хотя бы слегка – это ложь?

Мне нравится честность. Но не тотальная до вывернутых кишок и разодранного в клочья сердца. Я выбираю честность. В действиях, поступках. Не скрывать информацию, говорить, доверять. Но не препарировать смех до молекул, пытаюсь найти, что же на самом деле кроется за ним. Или радостью.

Так ли важно, обнимая ребёнка не шепнуть на ушко «Я тебя люблю», даже если усталость почти сожрала любовь.

Или оставить честность с лёгким налётом недосказанности? Если я буду разбирать чувство любовь на составляющие, пытаюсь докопаться, кто и что под ней понимает – станет тошно. Я люблю. И это чистая физика и страсть. А ещё нежелание делиться и отдавать. И отголоски боли, потому что мне было больно когда-то с другим. И может, даже с ним. И можно разбирать дальше боль – хотя начиналось с любви. Или пусть будет просто любовь.

Я не самый лучший человеческий экземпляр. У меня есть тайны, страхи, есть подвальные комнаты. Честность и ложь – это не белое и не чёрное. Между – много градаций.

Я долго играла в игру под названием «Я честная. А сейчас хочу отступить на один шаг художественной дистанции. Где – много полу-оттенков любви и безразличия. Сотни градаций чувств. И необязательно балансировать на кроваво-безжалостных «да» и «нет».

У животных есть честность, когда всё на инстинктах. Я голоден – убью. Не нравится – укушу. Испугаюсь – сбегу.

Сегодня мне нравится человеческое определение честности, как открытости и избегание обмана в отношениях с собой и другими. И честно – даже если человек искренне верит в свою ложь.

Честность бывает внешней – это про искренность. И внутренней – перед самим собой. Это – умение признать ошибки, оценивать себя той же меркой, что и других, не оправдывать, не обманываться самому.

Какого оттенка ваша честность?

## Внутренний критик

Внутренний критик продирает свои глаза ещё в раннем детстве. Пытаешься приглядеться – он соткан из всех, кто своими замечаниями, сомнениями, пренебрежением нанесли рану в детстве.

Мой критик говорит голосом воспитательницы в детском саду: «Ну, вот – всё испортила». А я всего лишь отошла от правил и нарисовала что-то иное, чем жёлтые одуванчики и травинки в виде зелёных палочек, беспорядочно разбросанных по всему листу бумаги.

Мой критик вещает голосом учительницы по литературе, зачитывавшей моё сочинение вслух, в котором я впервые осмелилась выразить свои мысли. Все смеются взхлёб, а я делаю вид, что мне тоже смешно. А сама думаю лишь о том, чтобы не назвали автора сочинения.

Мой внутренний критик обвиняет меня голосом взрослых, когда я, напоив кроликов молоком, как мне казалось, а не извёсткой, оказалась виновна в их смерти.

Мой критик спрашивает голосом мамы, когда я ножом и ножницами вырезаю танцевальный наряд: «И куда ты в этом пойдёшь?» С той дырой на коленке, которая была до этого – точно некуда. А в этом изрезанном вдоль и поперёк ажурном нечто – хоть на танцевальное занятие, хоть на вечеринку.

И критиков – когорта.

Спустя годы я полюбила критику. Критикуют – значит, делаю что-то стоящее. Но внутреннего критика утихомирить сложнее. Кстати, где сейчас те самые люди, голосами которых говорит внутренний критик?

Дороги – разошлись. Воспоминания – остались. За нами выбор – как относиться: подчинившись, опустить руки или прислушаться к голосу внутреннего ребёнка, которому уже тошно и от критиков, и от безделья. И руки – страсть как чешутся хоть что-то сделать. Почему бы не позволить?

Недавно занялась скетчингом. Рисовать не умею от слова совсем, разве что когда-то пару картин маслом на фанерке нарисовала. Хоть это и была копия Ван Гога, но свои рисунки, пусть даже скетчи, греют сильнее. Купила материалы и начала рисовать, как обычно в жутком цейтноте. То ли внутренний критик решил, что это слишком несерьёзно, то ли его удел – критиковать лишь профессионалов, но рот свой он так и не открыл.

А я понемногу рисовала. И это – увлекательнейший процесс. Теперь вместо фото в незнакомых городах я могу прикладывать парочку атмосферных скетчей из ярких пятен маркерами и ажурных, почти невесомых тончайших линий.

Внутренний критик – не исчезнет. Но почему не позволить себе заняться чем-то несерьёзным.

Найти место, где не будут критиковать и осуждать.

Для первого спектакля не нужен зал на триста зрителей. Можно выступить на импровизированной сцене всего в паре метров от зрителей в обычной танцевальной студии.

Начать рисовать – на курсах для начинающих, где к вам отнесутся с пониманием.

Не замахиваться на роман – а записывать сказки для своего ребёнка.

Оградите хотя бы на первых порах себя от внешних критиков. Окружите поддержкой.

## Любовь со знаком минус

Только ленивый не слышал поговорку: «От любви до ненависти – один шаг». Но не все знают, о каком шаге идёт речь. Говорят, чтобы в жизнь пришла любовь, нужно закрыть за прошлым дверь.

Но избавляться нужно не от ушедшей любви – от ненависти. Вытащить на поверхность и признать, что она всё ещё есть. Как и несбывшиеся надежды, ожидания, мечты, которые связаны с этим человеком. Неприятно ненавидеть яростно и откровенно? Или не принято?

Принято нести стигматы жертвы после того, как всё разрушено. Приятнее свалить вину на партнёра и отрицать, что кроме светлого и чистого испытываешь что-то не столь благостное.

Любовь и ненависть – две стороны одного явления. Но с разной полярностью.

Даже телесно они выражаются одинаково – через кончики пальцев. Движение вперёд, спина расправлена, грудь раскрыта, руки вытянуты вперёд, ладони разжаты, пальцы выпрямлены, между ними воздух. Только когда говоришь о любви, пальцы более расслаблены. Ненависть настолько социально не принята, что её прячут за другими чувствами.

Однажды я делала два сольных танца – о любви и ненависти. Это было в период очередных ярких, но болезненных отношений. Я вообще из тех женщин, что любят слишком сильно. Сначала я танцевала о любви. И там было всё предельно ожидаемо. О ком буду танцевать – знала сразу.

Соло о ненависти хотела посвятить другому. Но меня поразило, когда спустя минуту поняла – и этот танец будет о нём, предмете моей безумной страсти. Танец дуальности – любовь и ненависть в одном флаконе.

Танец любви и ненависти – одна из практик в танцевально-двигательной терапии, чтобы отпустить боль и открыть сердце для любви.

Следующее подтверждение я получила, когда никак не могла отпустить отжившие отношения. Меня они почти не тяготили. Но мысли – всё время крутились рядом. Я была уверена – это самая чистая незамутнённая любовь, которая у меня когда-либо была. Болезненная, без грамма взаимности, но я-то любила всем сердцем.

И только вытащив на поверхность всю ненависть, которой, как мне казалось, у меня не было, я смогла сказать «Прощай!»

Конечно, любые практики более действенны в группе, или в работе в парах. Наличие зрителя создаёт ощущение, что ты не наедине со своими чувствами, а свидетельствуешь миру. Ты больше не скрываешь это внутри, вытаскиваешь и отдаёшь. И танец, как любое творчество, продолжает своё существование вне творца. Ты вытанцовываешь всё – боль, надежду, ожидание, горечь потери. И танец вместе с этим горьким коктейлем уже живёт своей жизнью, растворяется в глазах зрителей. И, может, даже затрагивает душу того самого человека. А тебе – уже не так больно.

## Если бы разрешили делать наперекор

Постоянно делать что-то бунтарское. Конечно, у всех разное понимание бунтарства. Для кого-то – начать питаться одним мороженым, например, потому что мама в детстве говорила, что нужно есть суп каждый день.

Я суп готовила в последний раз в конце зимы, любимый тыквенный. Мороженым иногда обедаю, правда, сейчас надо взять себя в руки и вернуться в не очень любимый, но прекрасно работающий калланетик. Я же вообще многое делала наперекор.

Принимала подарки от мужчин, занималась сексом на вторую встречу, не выдерживая положенных трёх месяцев.

Чего стоит резаная одежда. Самые первые рваные джинсы у меня появились лет двадцать назад. Дольче и Габбана купить я не могла, поэтому под руку попали какой-то брендовый, но более дешёвый вариант. Я без всякого интернета и мастер-классов ювелирно прорезала дырочки, размахрила, под ними протянула серебристую тесьму со стразами. Мне казалось – это интереснее, если, кроме голых ног в дырках поблёскивают стразы.

Сейчас сделала бы всё иначе. Больше дырок. Вообще одни сплошные дырки, некоторые даже без страз. А тогда – это было смело. Но не рискованно смело.

Мне по нраву такой вариант. Отсюда и берёт начало моя странноватая танцевальная одежда. Нашла недавно юбку. Обычная коротенькая танцевальная юбочка, к которой перед какой-то вечеринкой нашла куски фатина. Готичненькое, странновато – мне нравится.

Обожаю кромсать одежду, чтобы потом в ней танцевать. Помню, как-то одна дама, из тех, что половину года проводит в ретритах спросила, а зачем мне легинсы, изрезанные в мелкую лапшу. Не нашлась, что ответить. По мне, легинсы обычного цвета без дыр и вкраплений – безмерно скучны.

В обычной жизни я настолько привыкла к элегантным платьям и каблукам, что глядя на кеды, внутри меня заворочалась зависть: «Надо купить – ведь сто лет их не носила». А у меня – ни одного платья под них. Ни одного мало-мальски безумного платья для города.

Мне стало вдруг тошно от красивых платьишек, каблучков, поясков с чулочками, приличной стрижки, правильного цвета волос.

Где я потеряла волосы, выкрашенные в четыре цвета? Мне жалко теперь портить волосы и обновлять цвет раз в две недели. Иногда тянет побриться на лысо, но я одёргиваю себя – моим такие эксперименты не по душе.

Надоел период затянувшейся рафинированности. Конечно, кто-то считает меня более свободной от правил. Но для меня – это совсем мелко.

Надо пересмотреть гардероб. Начать хотя бы с него.

Вспоминаю свою подругу в сумасшедших красных колготках, туфлях с аппликацией и прозрачным клатчем. Хочется чего-то резано-сумасшедшего, аксессуаров, кед, футболок с дурацкими надписями. Ведь когда-то у меня были несимметричные очки. Сейчас лежат три пары классических, которые не надеваю года три. Потому что они красивые, элегантные, скучные.

Внезапно я стала скучной. Такой, что от себя тошно. Слишком зависла в состоянии правильности и предсказуемости.

Я сегодня представила – а что случится, если мне можно всё делать наперекор. Гуляла по городу – и не знала, что бы сотворить такого.

## Дикой женщины ипостаси

После выхода книги Клариссы-Пинколы Эстесс многие стали задумываться о той самой ущемлённой непокорённой дикой части.

И кто-то решает прямо с завтрашнего дня стать свободной от правил, условностей и обязательств. Ещё лучше – с сегодняшнего. Идти, следуя зову сердца. Заниматься творчеством и самореализацией. Можно ещё вспомнить о мифическом матриархате, существовавшем на заре цивилизации.

Кто-то, взвесив все плюсы и минусы, решает, что новый путь, пусть даже заманчивый – не стоит той жертвы, которую возможно придётся заплатить.

Как объединить два подхода, чтобы не форматировать себя, дать себе больше свободы, но и не разрушить то, что дорого, что возможно создавалось годами?

Что понимают под дикой женщиной? Первозданная, первобытная женщина, не ограниченная условностями, имеющая собственный голос. Та, что не разучилась слышать себя. И речь – не о настоящей дикости, которую можно поставить на одну чашу весов с варварством и не цивилизованностью.

Подумайте, что получится, если выпустить на свободу эту часть, скажем в семье, сказав: «Хватит»?

Популярная фраза – надо быть собой. Но, позвольте, вы ведь сама по себе разная. В зависимости от ситуации ведёте себя по-разному.

Разговаривая с учителем ребёнка, вы не станете утверждать, что дрессура ребёнка на сдачу ЕГЭ с первого класса – изначально бредовая идея. Даже если это и так. И она лишает детей возможности мыслить, а не выбирать готовое из предложенных вариантов, не подвергая сомнению. Даже если вы не согласны с обучением, скорее всего вы будете придерживаться стандартов, принятых в школе или государстве.

Если решите быть дикой тигрицей в отношениях сразу и бесповоротно – вряд ли они долго продержатся. Отношения – сфера, где договариваются, прислушиваются друг к другу. Это – не поле для войн и провокаций.

Но есть места, где дикость желательна. Это область внешнего проявления в мир.

Знать правила и устанавливать свои собственные. Говорить о своих интересах. Занимать активную позицию и самой менять действительность в силу своего опыта, знаний и желаний. Продавливать свои интересы. Иметь собственную позицию, взгляд и систему ценностей. Открыто вступать в противоборство. И подстраиваться под мнение других, только если это выгодно обоим.

Творчество – епархия нашей дикой ипостаси. Творить по чужим правилам не получится, их придётся нарушать. Сделать что-то хорошее, копируя других можно, но это – будет всего лишь копия. Настоящие творения неотделимы от личности автора, они вырастают из всей его жизни – его ценностей, убеждений, правил, Творчество должно ранить. Не все согласны – расскажу как-нибудь в другой раз. Выверенное до микрона, отформатированное правилами творчества – скучно. Хорошая картинка, за которой не стоит голос дикой самости.

Зачем нужно выпускать себя на волю?

Проведу аналогию с эмоциями. Есть эмоции однозначно позитивные – радость и интерес. Испытывать интерес и радоваться – хорошо, и с этим никто не спорит.

А что с остальными? Возьмём ненависть. В терапевтических дозах – незаменимая вещь. Здоровая злость, что позволяет отстаивать свои интересы и добиваться целей.

Но проявление злости чуть больше, не приветствуется. Если не выпускать её на свободу, злость обратится на самого себя. И тут возможны варианты аутоагрессии – различные травмы, которые человек подвергает себя осознанно или бессознательно. Либо уныние и депрессия.

Либо не выпущенная вовремя злость направляется вовне. И тогда она разрушает самое слабое место. Часто – отношения.

Поэтому очень важно иметь пространство, где можно проявлять свою дикость, не задумываясь.

А вы выпускаете свою дикую часть прогуляться?

## Пятнадцать минут или вся жизнь

Какой соблазн – начать с нуля, манящего девственно чистой поверхностью нового листа. Прекратить заниматься прежним и нырнуть в омут творчества. С нуля. И верить, что с этого момента всё обязательно пойдёт по-другому.

Но реальность – отличается от воздвигнутых воздушных замков и манкой иллюзии.

Во-первых, жизнь замедляется. Зачем спешить, если весь день впереди, а за ним ещё один. Домашние дела поглощают все время. Домашняя рутина затягивает как вязкая трясина. Когда из жизни исчезает цейтнот – нет потребности спешить.

И хотя говорят, о необходимости жить медленно, некоторых это губит. Из жизни уходит азарт и живость. Сравните спокойное течение полноводной реки и нервную живость горной речушки.

Фрилансеры давно просекли эту фишку и стараются изобретать свои методы, чтобы переключаться на рабочий лад. Например, работают в специально оборудованном закутке-кабинете, переодеваются. Если бы я занималась творчеством дома – надевала бы шпильки и красилась. Разве с творчеством можно встречаться иначе?

Во-вторых, когда делу посвящаешь всё своё время, особенно это касается творчества, возникает ощущение жертвы. Ты всё время посвящаешь одному и тому же делу, а оно не платит тебе сторицей. Особенно – в начале. Опыта мало, много сомнений.

В-третьих, если ты решаешь посвящать жизнь творчеству, у окружающих возникает вопрос, почему ты не зарабатываешь на этом?

Любимое дело на первом этапе не приносит дохода, а окружающие редко окажут поддержку, особенно – самые близкие. Напротив – каждый норовит ткнуть, что ты неудачник и думать нужно о приземлённых вещах. И не важно, сколько тебе лет. В глазах многих блажь следовать своим истинным желаниям заканчивается с окончанием школы.

И даже пример Джоан Роулинг, которая написала сагу о Гарри Поттере – не помогает. Это – исключение из правил.

Или взять женщину, одну из возродивших забытое ремесло войлоковаления в России. Именно с её подачи на войлок стали смотреть не как на что-то связанное с валенками, а как на произведение искусства. Волшебные светильники, чудаковатые фигурки, сумки, шарфы, и за каждым изделием – история.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.