12+

Коробова Алла

А КТО Я, ЕСЛИ НЕ МАМА/ЖЕНА/ СПЕЦИАЛИСТ?

Экзистенциальный вакуум
после потери или смены роли



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова

А кто я, если не мама/ жена/специалист?

https://litres.ru/74834274
ISBN 9785007161183

Аннотация

Однажды вечером ты стоишь на кухне с чем-то в руках и не можешь вспомнить, зачем взяла эту вещь. Или смотришь в зеркало и не узнаёшь женщину напротив.

Эта книга честный, живой разговор о том, почему такое случается именно с хорошими, любящими, состоявшимися женщинами. И как заново найти опору, когда прежний ответ на вопрос «кто ты» больше не работает.

Ты не сломана. Возможно, ты просто впервые за долгое время услышала вопрос, который годами заглушала роль.

Содержание

Посвящение 5
От автора 7
Пролог 14
Часть I. Откуда берётся эта уязвимость 17
Глава 1. Пустота там, где раньше была ясность 17
Глава 2. Роль как временные строительные леса 40
Глава 3. Почему это происходит именно в переходные моменты 59
Конец ознакомительного фрагмента. 60

А кто я, если не мама/ жена/специалист?

Алла Михайловна Коробова

Дизайнер обложки Алла Михайловна Коробова

© Алла Михайловна Коробова, 2026
© Алла Михайловна Коробова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6118-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все истории в этой книге собирательные. Любые совпадения с реальными людьми и обстоятельствами случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или юриста.

Посвящение

Той, кто вечером стоит на кухне с полотенцем в руках и не знает, что делать с внезапной тишиной.

Той, кто в четыре утра качает ребёнка и боится спросить себя, куда делась та, что любила смеяться громко.

Той, кто получила повышение и вдруг заплакала в машине на парковке.

Той, кто вышла из чужих ожиданий и стоит теперь на пороге своей жизни, ещё не зная, как она выглядит.

Той, кто сто раз говорила «у меня всё хорошо» и ни разу не слышала в ответ: «А на самом деле?».

Я спрашиваю. На самом деле, как ты?

Эта книга для тебя. Для твоей усталости, которую не нужно стыдиться. Для твоих вопросов, на которые не нужно отвечать сегодня. Для той тебя, которая никуда не пропала и ждёт, когда станет чуть тише.

Ты нужна этому миру и как мама, жена, коллега, дочь

или подруга, и без всех этих слов просто потому, что ты есть.

Пусть эти страницы будут тёплым пледом в холодный вечер и рукой, протянутой в нужный момент.

От автора

Прежде чем ты откроешь первую главу, мне важно сказать несколько слов о том, как устроена эта книга изнутри — и почему она написана именно так.

Идея этой книги родилась из одного и того же вопроса, который я слышала снова и снова, в разных формулировках, от очень разных женщин: «У меня же всё хорошо — почему мне так пусто?». Одна произносила это после свадьбы, о которой мечтала годами. Другая — вернувшись из декрета на работу, к которой сама стремилась. Третья — после развода, который сама же и инициировала, взвесив всё и приняв, как ей казалось, правильное решение. У всех этих женщин внешне всё складывалось так, как «положено». И у всех внутри звучал один и тот же тихий, стыдный вопрос: со мной что-то не так?

С тобой всё так. Эта книга — попытка объяснить, почему.

* * *

О чём эта книга

Формально эта книга о материнстве, браке и профессиональной жизни — трёх ролях, вокруг которых чаще всего строится женская идентичность. Но, по сути, она про механизм, который гораздо шире любой из этих тем: про то, как легко, незаметно и совершенно не по глупости идентичность женщины срастается с одной внешней ролью настолько плот-

но, что теряется граница между «кто я» и «что я делаю для других».

Книга устроена как путь, а не как справочник, и лучше всего работает при последовательном чтении, хотя, конечно, ты вправе читать её так, как откликается именно тебе. Первая часть разбирает сам механизм — откуда вообще берётся эта уязвимая архитектура идентичности и почему обвал случается не в тот момент, когда логично было бы ожидать. Вторая часть проходит через три конкретных контекста, где эта уязвимость становится особенно ощутимой, — материнство, брак, работу. Третья часть называет вслух типичные ловушки, в которые попадает почти каждая женщина на пути через значимый переход, — паническое бегство в новую роль, отрицание тяжести случившегося, цепкое удержание того, что уже закончилось. И четвёртая, финальная часть — это уже не диагноз, а практика: как строить идентичность, устойчивую не к одной конкретной потере, а к самому факту, что жизнь состоит из потерь и трансформаций, снова и снова.

* * *

Истории в этой книге вымышлены. Переживания — нет

За те годы, что я общалась с женщинами о материнстве, браке и работе (как психолог, как автор, как просто внимательный собеседник), я слышала сотни историй. Каждая — со своими деталями, своим голосом, своими обстоятельствами, которые я никогда не имею права разглашать напрямую.

Поэтому все героини, которых ты встретишь на этих страницах, — собирательные. Их имена, их конкретные обстоятельства, детали их биографий — результат сплава из десятков похожих случаев, наблюдений, разговоров и историй, которыми женщины делились друг с другом в комментариях, на форумах, в личных дневниках, опубликованных без имён. Я намеренно меняла, комбинировала и переставляла местами детали именно для того, чтобы сохранить анонимность любого конкретного человека, чья история могла лечь в основу той или иной сцены. Любые совпадения с реальными людьми случайны.

И вот что хочу сказать отдельно, потому что это действительно важно: то, что эти героини собирательные, не делает описанные в книге переживания менее реальными.

Пустота после свадьбы, о которой идёт речь в первой главе, — реальна. Растерянность молодой матери, которая любит своего ребёнка и одновременно не узнаёт себя в зеркале, — реальна. Стыд за собственную грусть посреди события, которое формально должно радовать, — широко распространённый, хорошо изученный опыт, через который проходят очень многие женщины, а не литературный приём для драматического эффекта.

Я выбрала именно такой способ рассказать об этом — через собирательные истории, а не через дословный пересказ реальных случаев, — по двум причинам. Первая — этическая: человек, доверивший мне свою историю в разговоре,

не подписывался на то, чтобы стать персонажем книги, даже анонимным. Вторая — практическая: реальная история одного конкретного человека всегда нагружена случайными, частными деталями именно её обстоятельств. Собирательный образ, наоборот, позволяет очистить историю от случайного и оставить в ней главное — ту закономерность, которая повторяется у многих женщин с совершенно разными биографиями. Если, читая какую-то из историй, ты вдруг поймаешь себя на мысли «это же почти про меня», — дело не в том, что я каким-то образом узнала твою личную историю. Дело в том, что человеческие переживания в похожих обстоятельствах на удивление часто похожи друг на друга.

Отдельно, раз уж мы заговорили о том, кто на этих страницах настоящий, а кто нет: единственные реальные, названные по имени люди в этой книге — учёные и исследователи, чьи работы я цитирую: Фридан, Хохшильд, Бриджес, Яхода и другие. Их идеи пересказаны с опорой на реальные публикации, без искажения смысла, и намеренно вынесены отдельно от вымышленных иллюстративных историй — так эти два слоя текста, наука и собирательный образ, нигде не смешиваются друг с другом, и ты всегда можешь понять, где перед тобой реальный источник, а где — литературный сплав.

* * *

Наука в этой книге — настоящая

Аналитическая часть книги, в отличие от историй, опирается не на моё личное впечатление, а на реальные исследо-

вания — в области психологии идентичности, нейробиологии материнства, социологии семьи, психологии горевания и гендерных исследований. Там, где я ссылаюсь на конкретных учёных и их работы, эти источники существуют на самом деле, и я буду рада, если тебе захочется углубиться в какую-то из этих тем самостоятельно. Список источников ты найдёшь в конце книги — так что при желании всегда можно найти оригинальную работу и прочитать её, а не просто поверить мне на слово.

Я старалась быть точной и там, где наука неоднозначна, — например, там, где эффект, казавшийся однозначным в одном исследовании, не всегда подтверждался в последующих. Мне важнее было показать тебе реальную, не приукрашенную картину исследований, чем предложить красивую, но упрощённую теорию, которая звучит убедительнее, чем есть на самом деле.

* * *

Как читать эту книгу

Эта книга написана для того, чтобы её можно было и прожить целиком, от первой до последней главы, и открывать выборочно — если, например, ты сейчас проходишь именно через развод, а не через материнство, тебе может быть полезнее сразу перейти к главе про развод, а не начинать строго по порядку.

Здесь стоит сделать одну оговорку. Каждая глава написана так, чтобы её можно было понять отдельно от остальных,

— но некоторые понятия вводятся один раз, в конкретной главе, а затем используются в более поздних главах уже без повторного подробного объяснения. Например, представление о роли как о временных строительных лесах вводится во второй главе и потом не раз всплывает дальше; мораторий идентичности впервые упоминается в главе о поспешном замещении утраченной роли — рядом с противоположным ему статусом, преждевременным закрытием идентичности, — а потом раскрывается подробнее в главе об исследовании себя без спешки. Если какое-то понятие покажется незнакомым при выборочном чтении, скорее всего, оно подробно раскрыто в одной из более ранних глав — и туда всегда можно вернуться.

В конце книги есть десять практических приложений — рабочих листов, дневников и упражнений к главам. К ним можно и нужно возвращаться отдельно от текста, снова и снова, в разные периоды жизни.

Эта книга не заменяет личную психотерапию и не является медицинской рекомендацией. Если то, что ты читаешь, откликается в тебе особенно сильно и не отпускает, — это может быть хорошим поводом обратиться за очной поддержкой к специалисту, который сможет увидеть именно твою, ни на чью другую не похожую ситуацию.

* * *

Если ты сейчас стоишь на кухне с чем-то в руках, не понимая, зачем вообще это держишь, — если тебе тревожно по-

сле события, которое должно было принести только радость, — если ты боишься признаться даже себе, что чувствуешь облегчение там, где, кажется, положено горевать, — знай: ты не сломана, и ты совсем не одна.

Давай начнём.

Пролог

Самое важное женщины говорят у двери. Не в начале разговора и не в середине, а когда одна рука уже в рукаве куртки, телефон лежит в другой, и через сорок минут нужно быть в школе, на планёрке или просто дома. Я заметила это много лет назад и до сих пор слушаю внимательнее всего именно в этот момент.

Обычно это звучит так.

— Вообще-то у меня всё хорошо, — говорит она. — Я не понимаю, почему мне так плохо.

Слово «вообще-то» стоит там не случайно. Она заранее отвечает на возражение, которого от меня никто не ждал: я проверила, мне не на что жаловаться. Муж есть, или был, и развод она выбрала сама. Ребёнок здоров. Работа есть, или была, и там её ценили. Список составлен честно, ни один пункт не выдуман, и всё же в нём нет графы, куда можно было бы записать то, с чем она пришла.

Я слышала эту фразу от женщин двадцати шести лет и от женщин пятидесяти восьми. От тех, кто только что вышел замуж, и от тех, кто только что развёлся. От тех, кто вернулся из дома на работу, и от тех, кто вернулся с работы домой. Обстоятельства различались так сильно, что сначала я искала причину в каждой судьбе отдельно. Потом перестала, потому что причина оказалась одна и та же.

Однажды я спросила женщину, чем она любит заниматься. Не чем занимается, а что любит. Она помолчала и ответила: «Не знаю. Надо подумать. Я давно об этом не думала». В её голосе не было ни обиды, ни кокетства. Так говорят о ремонте, который откладывается из года в год: руки не доходят, и все давно привыкли.

Меня тогда удивило другое. Она не была растеряна в обычном смысле слова. Если бы я спросила, какие прививки нужны ребёнку, как устроен квартальный отчёт в её отделе или что подарить свекрови, она ответила бы быстро и точно. Она прекрасно знала, кто она для других. Это знание было в полном порядке. Не хватало ответа на вопрос, кто она, когда никому ничего от неё не нужно.

Дальше я уже не удивлялась, потому что стала видеть это повсюду. Мама, жена, специалист. Каждая из этих ролей отвечает на вопрос «кто ты» так быстро и так убедительно, что сам вопрос перестаёт звучать. На родительском собрании, в поликлинике, на знакомстве с чужими родственниками ответ готов раньше, чем вопрос задан. Это очень удобно. Удобно ровно до того дня, когда ответ перестаёт подходить, а нового ещё нет.

Эту книгу я написала для того мгновения у двери. Чтобы фразу можно было сказать в начале разговора, а не в конце. И чтобы у женщины, которая её произносит, было хоть что-то, на что можно опереться, кроме стыда за то, что ей плохо при полном благополучии.

Сразу скажу, чего ты здесь не найдёшь. Я не знаю, кто ты. Ни одна книга этого не знает, и я с подозрением отношусь к тем, которые делают вид, что знают. Зато я могу объяснить, почему пустота приходит именно тогда, когда, казалось бы, пора радоваться, а также рассказать, что с этим можно делать, чего делать не стоит и что об этом известно из исследований, а что пока не известно никому.

Читай так, как тебе удобно. А если ты всё ещё стоишь, не вынув руку из рукава, куртку можно снять.

Начнём с того места, где ты обычно говоришь «вообще-то».

Часть I. Откуда берётся эта уязвимость

Глава 1. Пустота там, где раньше была ясность

Проблема эта долгие годы лежала похороненной и невысказанной в сознании американских женщин.
— Бетти Фридан, «Загадка женственности» (1963)

Аня стоит на кухне и держит в руках полотенце. Она не помнит, зачем его взяла. Вытереть стол? Убрать со стойки? Стол чистый, полотенце сухое, но она стоит так уже минуту, а может, и дольше, и за окном темнеет тот самый вторник, который ничем не должен был отличаться от прочих вторников.

Холодильник гудит на одной ноте. За стеной щёлкает страница: Дима читает и по привычке что-то бормочет себе под нос, как всегда, когда книга ему нравится. От ужина осталась тарелка с недоеденной пастой, и Аня смотрит на неё так, будто видит впервые.

Две недели назад она вышла замуж. Свадьба была ров-

но такой, какой она хотела: небольшая, тёплая, с правильным светом на закате и платьем, которое она выбирала полгода. Всё прошло хорошо. Мама плакала в нужный момент, а потом, в самый неподходящий, потеряла серёжку и полчаса ползала по траве в парадных туфлях, и никто не посмел её остановить. Муж, которого Аня любит, не «как ей кажется», а по-настоящему, сейчас читает в соседней комнате, и всё в порядке.

Именно поэтому происходящее с ней так пугает. У неё нет причины стоять на кухне с полотенцем в руках и чувствовать, будто из комнаты вынесли мебель, а на её месте осталась голая, незнакомая стена.

Час назад она листала фотографии со свадьбы. Сейчас телефон лежит на столешнице экраном вниз, и Аня не помнит, как его туда положила. Помнит другое: пальцы вдруг стали холодными, а в ушах появился тонкий звон, и только потом, с опозданием, пришла мысль: вот эта женщина в белом, красивая, спокойная, точно знающая, куда идёт. Платье Аня узнаёт. Лицо узнаёт с запинкой.

Она ждёт слёз. Слёз нет, и это раздражает больше всего. Будь они, было бы понятно, что делать: поплакать, высморкаться, лечь спать. А так она просто стоит и наблюдает за собой со стороны, как наблюдают за сломавшимся лифтом: вроде кнопки горят, а на этаж не едет.

Полотенце пахнет маминым порошком и сухим летним балконом. Мама отдала им целую стопку, «чтоб на первое

время», и вот этот запах вдруг, без разрешения, переносит Аню на тридцать лет назад. Ей семь. Она стоит на мамином стуле у раковины, мама говорит: «Вытри чашки, Анечка», и она вытирает, одну за другой, и ей хорошо и спокойно, потому что есть чашки, есть полотенце и точно известно, что делать дальше.

Аня моргает. Кухня возвращается: холодильник, пустая тарелка, окно.

Вот оно, думает она. Никто больше не говорит ей, что вытирать. Полгода у неё был список: платье, свет, рассадка, цветы, мамины слёзы в нужный момент. Список закончился. А что идёт после списка, она не знает, и признаться в этом вслух кому-нибудь страшнее, чем в любом другом.

— Ань? Ты чего тут в темноте?

Дима стоит в дверях, в растянутых носках, с очками, сдвинутыми на лоб. Он их, конечно, ищет. Каждый вечер ищет, и каждый вечер они у него на лбу.

— Не знаю, — говорит она. И сама слышит, как глупо это звучит.

Он не спрашивает «что случилось». Не говорит «ну давай рассказывай». Просто подходит, берёт со стола её телефон, переворачивает, смотрит на светящуюся фотографию и молчит так долго, что Аня начинает бояться этого молчания.

— Красивая, — наконец говорит он. — Только вид у неё такой, будто её сейчас попросят выступить.

Аня фыркает. Потом вдруг ещё раз, громче, и у неё дро-

жит подбородок, и непонятно, смеётся она или нет.

— Дим, я не понимаю, что со мной. Всё ведь хорошо. Всё ведь действительно хорошо, и я тебя люблю, ты же знаешь, но я стою здесь, и мне как будто… пусто. Как будто всё закончилось. И я не знаю, что дальше.

Он садится прямо на пол, спиной к шкафчику, и тянет её за руку, пока она не опускается рядом. Пол холодный. Полотенце всё ещё зажато у неё в кулаке.

— Слушай, — говорит Дима. — В пятницу я полчаса смотрел на блендер.

— На какой блендер?

— Который нам Стёпа подарил. Стоит такой в коробке, огромный, а я стою над ним и думаю: зачем он мне? И зачем всё это? То есть не блендер, а вообще. Мы же так долго к этому шли. А теперь пришли, и что?

Аня поворачивает голову. Он смотрит в потолок, и уши у него красные, как у человека, который только что сказал вслух то, что носил в себе неделю.

— Ты мне не говорил.

— Я думал, это со мной что-то не так. Ты же была такая… — Он неопределённо водит рукой. — Светилась вся. Я решил, что один такой нехороший.

— Я не светилась. Я просто держала лицо.

— Ну вот. Значит, мы оба держали, — говорит Дима и впервые за вечер улыбается. — Теперь будем держать вместе, это уже легче.

Телефон на столе вздрагивает. Аня тянется, смотрит и снова начинает смеяться, уже по-настоящему, до слёз, которых полчаса назад ей так не хватало.

«Как вы там, мои хорошие? Я сегодня полдня мыла антресоль. Не спрашивай зачем. Целую вас обоих».

— Мама, — объясняет она. — Мыла антресоль.

— Антресоль, — с уважением повторяет Дима. — Серьёзная женщина.

Аня набирает номер, не вставая с пола. Мама снимает трубку на втором гудке, как будто сидела с телефоном в руках.

— Анечка? Что-то случилось?

— Нет, мам. Всё нормально. Почти. — Она сглатывает. — Скажи, а у тебя после свадьбы такое было? Когда вроде всё хорошо, а внутри как будто…

В трубке пауза. Потом мама тихо, смущённо смеётся.

— Господи, девочка моя. Я после нашей с папой свадьбы неделю мыла один и тот же шкаф. Бабушка зашла, говорит: «Лида, он уже блестит». А я не могла остановиться. Мне казалось, если перестану, то придётся думать, что дальше, а я не знала, что дальше.

Аня закрывает глаза. По щеке всё-таки ползёт слеза, горячая, и она не вытирает её.

— И что было дальше?

— Дальше жизнь была, Анечка. Обычная, хорошая. Со всякими вторниками. Ты приезжай в воскресенье, я пирог

испеку. Не с вишней, с яблоками, ты же любишь.

— Люблю, — говорит Аня. — Приедем.

Когда она кладёт телефон, на кухне уже совсем темно, только над плитой горит жёлтая лампочка. Дима поднимается, кряхтя, как старик, и ставит чайник. Потом осторожно разжимает её пальцы, забирает полотенце и вешает на крючок у двери. Крючок слабый, полотенце сползает. С третьего раза он всё-таки пристраивает его так, чтобы держалось.

— Завтра, — говорит он, доставая две кружки, одну с отбитой ручкой, ту самую, из которой Аня всегда пьёт, — мы ничего не будем делать. Вообще ничего. Ни списка, ни планов. Будем валяться и смотреть что-нибудь глупое.

— А послезавтра?

— А послезавтра посмотрим, чего нам захочется.

Чайник начинает шуметь. За окном, как по сигналу, зажигается фонарь, и жёлтый квадрат света ложится на пол прямо к Аниным ногам. Она смотрит на него, потом на мужа, который опять ищет очки, хотя они у него на лбу, и чувствует, как в груди, там, где была голая стена, что-то осторожно, по-кошачьи, устраивается на ночь.

Если тебе знакомо это застывание посреди обычного вечера, без внешнего повода, ты наверняка задавала себе тот же вопрос, что и Аня в тот вторник: со мной что-то не так?

С тобой всё так. Дальше в этой главе — почему.

* * *

Проблема, у которой долго не было имени

В 1963 году американская журналистка Бетти Фридан опубликовала книгу «Загадка женственности» (*The Feminine Mystique*), где впервые дала развёрнутое имя состоянию, о котором до этого никто не говорил вслух. Фридан назвала его «проблемой без имени» — тихим, стыдным чувством неудовлетворённости у женщин, чья жизнь внешне полностью соответствовала общественному представлению об успехе: муж, дом, дети, достаток. У этого чувства не было слова, потому что признавать его означало как будто предавать всё, ради чего, казалось, стоило жить.

Шестьдесят с лишним лет спустя формы изменились — сегодня женщина реже сидит дома безвыходно, чаще делает карьеру, чаще выбирает партнёра, а не подчиняется чужому выбору, — но механизм остался прежним. Внешнее соответствие норме («у меня же всё хорошо») по-прежнему воспринимается как обязательство чувствовать себя хорошо. А если чувствуешь не то, что положено, то винить, по умолчанию, привыкли не устройство самого механизма, а себя.

Пустота Ани — из этой же семьи чувств. Не потому, что с ней что-то не так, а потому, что примерно про это и писала Фридан: культура не даёт легального языка для того, чтобы сказать «у меня всё есть, и мне пусто» без ощущения, что это неблагодарность.

* * *

Что происходит на самом деле

Роль — удобная вещь. Она даёт готовый ответ на вопрос

«кто ты», который иначе пришлось бы формулировать заново каждый день. «Я — жена». «Я — мама». «Я — та, кто хорошо справляется с этим». Роль подсказывает, как реагировать в конкретной ситуации, задаёт критерий, по которому можно оценить, хорошо ли прошёл день, и создаёт ощущение нужности — того, что твоё присутствие имеет конкретный, видимый эффект на кого-то ещё.

Проблема не в самой роли. Проблема — в том, насколько плотно к ней прирастает идентичность, пока роль формируется. Американский социолог Арли Хохшильд в книге «Вторая смена» (*The Second Shift*, в соавторстве с Энн Мачанг, 1989) показала, как именно в браке эта плотность прирастания происходит незаметно. Даже в парах, где оба партнёра одинаково заняты вне дома, женщина, как правило, берёт на себя не только физическую, но и невидимую, организационную работу семьи. Это значит помнить про дни рождения, замечать, что в доме кончилось, держать в голове расписание всех и каждого. Эта незаметная вторая смена не оплачивается и не обсуждается вслух, но она забирает то самое внимание, которое иначе оставалось бы на вопрос «а что чувствую я сама, отдельно от всего этого».

Аня не заметила, в какой момент вопрос «кто я» тихо заменился вопросом «какая я жена». Никто её не заставлял. Просто до свадьбы у неё было много опор — работа, подруги, планы. А свадьба, как любое сильное, поглощающее событие, на несколько месяцев стянула всё внимание к себе.

И вот свадьба прошла, а внимание, оказывается, стянуто по-прежнему. Просто теперь уже к роли, а не к событию, которое эту роль создало.

* * *

Растерянность, которая приходит вместе с любовью

Лена стоит перед зеркалом в ванной в четыре часа утра. На руках у неё сын, ему шесть недель, и она укачивает его, глядя не на него, а мимо, в собственное отражение. Женщина в зеркале ей незнакома.

Дело не в том, что Лена не любит ребёнка. Она любит его с такой силой, что в груди становится физически тяжело, и по ночам, когда он наконец засыпает, она в третий, в пятый раз подходит к кроватке, наклоняется и ловит ладонью его дыхание. Но женщина в зеркале явно не спала три ночи подряд. Под глазами у неё тёмные полукруги, футболка на груди пошла мокрыми пятнами, а волосы собраны в то, что язык не поворачивается назвать причёской. Узнать в ней ту, что полгода назад уверенно вела совещания, шутила с коллегами и знала, что скажет через минуту, почти невозможно.

Тело тоже ещё не вернулось. Шов тянет при каждом шаге, и Лена ходит по квартире осторожно, как по льду. Грудь налита, горячая и твёрдая, как камень, и отзывается болью на каждый всхлип за стеной, даже если всхлипывает не сын, а соседский кран. Лампа над зеркалом гудит и светит так беспощадно, что видно каждую пору.

Телефон лежит на краю раковины. Вчера вечером она положила его в холодильник, рядом с йогуртом, и искала двадцать минут, пока он не зазвонил из-за дверцы. Лена тогда рассмеялась, а потом долго стояла с открытым холодильником, и ей было не смешно. Теперь экран загорается: рабочий чат. «Лен, привет! Не помнишь, где лежит шаблон договора с подрядчиками?». Раньше она знала это без раздумий. Сейчас смотрит на сообщение и не может вспомнить не только папку, но и то, как называется программа, в которой эта папка лежит. Она замечает, что ей не грустно. Ей неловко, как на чужом дне рождения, где все знают друг друга, а ты зашла по ошибке.

Сын вдруг затихает на руках.

Тишина слишком полная. Сначала у Лены холодеют пальцы. Потом она слышит собственное сердце, громкое, как шаги в пустом подъезде. Она поднимает малыша к лицу, не дыша, и на щеке чувствует тёплую щекотку: дышит. Дышит, сопит, чмокает во сне. Лена закрывает глаза, прижимается лбом к его макушке и стоит так, пока не отпустит.

— Лен?

Муж Артём в дверях, в мятой футболке, с отпечатком подушки на щеке. Он щурится от света.

— Ты чего не спишь?

— Не знаю. Стою, — говорит она шёпотом. — Смотрю на неё.

— На кого?

— На эту тётку в зеркале.

Артём молчит секунду. Потом подходит, встаёт у неё за спиной, и в зеркале теперь двое: он, взъерошенный, и она, с ребёнком, с серым лицом.

— Нормальная тётка, — серьёзно говорит он. — Я её знаю. Она вчера в аптеке за минуту нашла капли, пока я двадцать минут читал состав на коробке.

— Артём, я телефон в холодильник положила.

— И правильно. Он у тебя там остыл, подумал и вернулся к работе.

Лена фыркает и тут же прикусывает губу, потому что сын шевелится. Но слёзы всё равно приходят, тихие и горячие, и она не вытирает их, потому что руки заняты.

— Мне все говорят, что это счастье, — говорит она. — Твоя мама позавчера сказала: «Наслаждайся, Леночка, потом будешь жалеть, что не ценила». А я стою тут в четыре утра и не знаю, кто я. И мне стыдно, Тём. Ребёнок здоровый, ты рядом, всё хорошо. А я не наслаждаюсь.

Римма Павловна, его мама, маленькая и круглая, с сумкой на колёсиках, в которой всегда оказывается всё, кроме того, о чём её просили, сказала это от чистого сердца и тут же отправилась варить суп. Лена не обижается на неё. Она просто не знает, куда деть эту фразу, как не знает, куда деть лишний комплект ключей.

— Слушай, — говорит Артём и берёт у неё сына, так аккуратно, будто принимает хрупкую посылку. — Вчера я смот-

рел, как ты его купаешь. Ты пела ему про бегемота и перепутала все слова. Ты так же защищала проект в марте, помнишь? Всё путала, смеялась над собой, и весь зал сидел и слушал, не дыша.

— Это другое.

— Это то же самое. Ты просто сейчас в новой должности. И тебе не выдали инструкцию, это правда. Но ты справляешься. Даже сейчас.

— Я ничего не делаю.

— Ты не спишь с ним уже шесть недель. По-моему, это работа.

Он качает сына плечом, уверенно, по-отцовски, и Лена вдруг замечает, как изменились его руки за эти недели. Раньше они бы не знали, куда деваться. Теперь знают.

— Иди ляг, — тихо говорит Артём. — Через сорок минут он проснётся, я его принесу. Я не умру, если разок прогуляюсь с ним по коридору.

— А ты?

— А я привыкаю. Мы оба привыкаем.

Лена не уходит. Она берёт телефон, чтобы посмотреть время, и видит непрочитанное с вечера сообщение от Киры, подруги, у которой двое. «Ты там живая? Я знаю, что ты скажешь: всё нормально. Не говори. Через три месяца ты будешь другим человеком, клянусь. И это нормально, и эта новая ты тебе понравится. Целую, жду в субботу с борщом».

— Кира пишет, что я стану другим человеком, — говорит

Лена.

— Звучит как угроза, — отвечает Артём. — Но Кира врать не будет.

И тут сын открывает глаза.

Не мутные, расфокусированные, какими они бывали все эти недели, а настоящие, тёмные, живые. Он смотрит на Лену. Не сквозь неё и не на лампу, а именно на неё. Его губы дрожат, растягиваются, и на одну секунду, не больше, он улыбается ей. По-настоящему, всем лицом, сморщив нос.

Лена перестаёт дышать.

— Ты видел? — шепчет она.

— Видел.

— Он мне улыбнулся.

— Он тебя узнал, — говорит Артём, и голос у него вздрагивает.

Лена поворачивает голову к зеркалу. Женщина в нём всё так же бледна и всё так же растрёпана, и футболка всё так же в пятнах. Но возле левого глаза у неё собралась морщинка, та самая, которую Лена всегда ненавидела. Она появляется только тогда, когда Лена по-настоящему смеётся.

Лена смотрит на неё и узнаёт. Ненадолго, на секунду. Но узнаёт.

За окном ванной сереет. Где-то во дворе хлопает дверца машины, и первая птица пробует голос, невпопад, как человек, который только что проснулся. Артём уходит с сыном в коридор, и она слышит из-за двери, как он негромко, фаль-

шиво, перепутав все слова, поёт про бегемота.

Лена вытирает лицо ладонью, выключает беспощадную лампу и впервые за много ночей идёт спать, не проверяя дыхание.

* * *

Это состояние — не выдумка и не преувеличение чувствительной женщины. У него есть имя, и оно старше, чем можно подумать: медицинский антрополог Дана Рафаэль ввела термин *матресценция* ещё в 1973 году, в книге «The Tender Gift: Breastfeeding», по аналогии со словом «адолесценция» (adolescence, подростковый период). Как подросток проходит через резкую, неровную перестройку тела, гормонов и самоощущения на пути ко взрослости, так и женщина, становясь матерью, проходит через сопоставимую по масштабу перестройку — физическую, гормональную, социальную и идентичностную одновременно. Разница в том, что подростковый возраст общество давно признало нормой, требующей терпения, а материнскую перестройку — почти нет. Женщине, ставшей матерью, редко говорят: «То, что ты сейчас переживаешь, — это временный, объяснимый процесс, а не поломка». Ей говорят: «Наслаждайся моментом, это же счастье».

Современная писательница Люси Джонс, чья книга «Matrescence» вышла в 2023 году и вывела этот термин за пределы узкоспециальной литературы, формулирует эту же

мысль жёстче: культура готовит женщину к родам месяцами, а к тому, что происходит с её идентичностью после родов, — почти никак.

Отдельно стоит сказать о так называемой «мамнезии» — распространённом ощущении провалов памяти и рассеянности после родов. Строгие исследования не показывают, что материнство «стирает» память полностью, как иногда говорят в шутку. Обзор психологов Джули Генри и Питера Ренделла, опубликованный в 2007 году в *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, обобщил данные многих исследований и обнаружил умеренное, ограниченное конкретными типами задач снижение отдельных когнитивных функций у части женщин в период вокруг родов — эффект скромный, не тотальный и, судя по данным, временный. То есть чувство «я стала более рассеянной» — не выдумка, но и не приговор на всю жизнь. Это одна из множества временных перестроек, которые проходит тело и психика в тот же период, что и перестройка идентичности.

* * *

И если ты вовсе не замужем и не мама

Эта пустота не привязана исключительно к свадьбе или родам. Она привязана к любой роли, которая на время становится главным ответом на вопрос «кто я».

Марина сидит в машине на парковке и не может повернуть ключ зажигания.

Ей тридцать четыре. Она не замужем, детей нет, и её это

устраивает, она давно перестала оправдываться перед тётками на семейных праздниках. Сегодня днём её утвердили руководителем отдела, о котором она мечтала восемь лет: с бюджетом, с командой, с реальным влиянием на решения компании. Начальник, Виктор Семёнович, грузный, с вечно съехавшим галстуком, жал ей руку обеими ладонями и повторял: «Заслужила, Мариночка, заслужила», как будто боялся, что она передумает. Коллеги хлопали. Кто-то принёс торт, кто-то сфотографировал её с этим тортом, и теперь в рабочем чате сорок семь сообщений, и под каждым она поставила сердечко, тщательно подбирая, какое именно, как подбирают костюм к случаю.

Она замечает, что не может повернуть ключ, и не удивляется. Она вообще замечает всё очень ясно: что парковка почти пуста, что в зеркале заднего вида горит единственный фонарь, что рука лежит на ключе и не двигается. Просто спокойно отмечает, как смотрят на чужую поломку.

Потом тело берёт своё. Сначала каменеют плечи. Челюсть сжимается так, что ноет в висках. Желудок прихватывает кислым комком, как перед экзаменом, хотя экзамена больше нет: она его сдала. Приборная панель светит слишком ярко, и Марина зачем-то выключает её, хотя тогда становится совсем тихо.

В кармане пиджака лежит мятная конфета, которую ей сунула на выходе Лариса из бухгалтерии: «На радостях». Марина разворачивает её, кладёт в рот, и холодная сладость

вдруг тянет за собой картинку: ей тринадцать, школьный коридор, вывешенный список победителей областной олимпиады, её фамилия первая. Все хлопают. Учительница обнимает. А она стоит, сжимая в кулаке такую же мятную конфету, и думает: «И что теперь?». Тогда она не поняла этого вопроса. Закрыла его следующей олимпиадой.

Марина моргает. Парковка снова парковка.

Телефон звонит. На экране «Инга».

— Ты где? — без приветствия спрашивает подруга. — Мы с Гришей стол накрыли, борщ стоит, шампанское охлаждается, а тебя нет. Ты ж обещала.

— Я скоро.

— Ты уже сорок минут «скоро». Мне Лариса написала, что ты ушла ещё в шесть. Марин. Где ты?

Марина молчит. Потом говорит тихо, хотя рядом никого:

— На парковке. Не могу завести машину.

— Сломалась?

— Нет. Я не могу повернуть ключ.

Инга не отвечает секунду. Марина слышит, как на том конце что-то звякает, потом хлопает дверь.

— Назови адрес. Нет, не надо, я знаю, где ты паркуешься. Десять минут. Не уезжай.

— Я никуда и не еду.

— Вот и умница. Сиди.

Инга приезжает через двенадцать минут. Подруга с пятого класса, в расстёгнутом пуховике поверх домашней фут-

болки, с термосом в одной руке и кастрюлькой, замотанной в полотенце, в другой. Она садится на пассажирское сиденье, захлопывает дверь и ставит кастрюльку себе на колени.

— Борщ, — объявляет она. — Тёплый. Я подумала, что вдруг ты не доедешь.

Марина смеётся, и смех у неё получается странный, сдавленный, переходящий во что-то другое. Она закрывает лицо руками.

— Ир, я не понимаю. Я восемь лет этого хотела. Каждое утро ехала на работу и думала, что вот когда я стану руководителем, тогда… И вот. А мне так тяжело, как будто меня уволили. Мне стыдно. Нормальные люди радуются.

— Ты рада.

— Рада. Очень. Это и страшно.

Инга молчит, потом открывает термос, наливает в крышку чай и протягивает ей.

— Знаешь, что я думаю? Ты восемь лет ехала в одну точку. Каждый день, каждое утро. И все свои «кто я» ты складывала в эту точку: я та, которая добьётся. А теперь ты в ней. И вроде приехала, а ехать дальше некуда. Вот тебя и мотает.

— Ты психолог теперь?

— Я твоя подруга. У меня диплом лучше.

Марина берёт крышку обеими руками. Чай горячий, пахнет мятой и чем-то домашним. Она пьёт и чувствует, как плечи понемногу опускаются.

— А помнишь, — говорит Инга, и голос у неё становит-

ся мягче, — тебе было двадцать шесть, и ты записалась на гончарный?

— Помню.

— Сходила три раза и бросила, потому что надо было готовить презентацию.

— Помню, Ир.

— Ты там чашку лепила. Кривую такую, с огромной ручкой. И я тебя спросила: «Тебе нравится?». А ты сказала: «Мне нравится, что она получается не такой, как я задумала». Ты тогда светилась.

Марина смотрит в лобовое стекло. Где-то за ним, в темноте, стоит здание компании, и на девятом этаже теперь горит окно её кабинета. Её кабинета.

— Я не знаю, кто я без этого, — говорит она наконец. — Вслух сказать страшно, а вот.

— А ты и не обязана знать сегодня, — отвечает Инга. — Сегодня ты та, у кого подруга с борщом сидит в машине. Хватит на вечер?

— Хватит.

— Ну и отлично. А завтра придёшь в кабинет и посмотришь, что там за вид из окна. А в субботу пойдёшь со мной на гончарный, я уже записала нас обеих, не спрашивай как.

— Ты записала?

— На пробное. Всё равно ты бы отказалась, если бы я спросила.

Марина смеётся снова, и теперь это просто смех. Она вы-

тирает глаза тыльной стороной ладони, ставит пустую крышку в подстаканник и кладёт руку на ключ. Рука слушается.

Двигатель заводится с первого раза. Из динамиков, на середине, звучит какая-то старая песня, та, под которую они с Ингой в девятом классе пели в раздевалке, перепутав слова. Фонарь на парковке остаётся позади.

— Борщ остынет, — говорит Инга, придерживая кастрюлю.

— Не остынет, — отвечает Марина и выезжает на дорогу. — Мы быстро.

* * *

Марина, Лена и Аня переживают, по сути, одно и то же, на разном материале. Ни свадьба, ни материнство, ни карьерный рост здесь не виноваты. Виновата, если тут вообще уместно это слово, та скорость, с которой человеческая идентичность способна прирасти к любой достаточно сильной, достаточно всепоглощающей роли, не оставив рядом с ней ничего другого.

Восемь лет «та, кто стремится к позиции» было ответом, который не требовал раздумий. Он работал как навигатор: куда ехать, что делать утром, зачем терпеть. Позиция достигнута, навигатор сказал «вы прибыли», и вопрос «кто я» остался без подсказки. Это пустота не от потери, а от того, что цель, которая давала форму, выполнила свою работу.

Хорошая новость заложена в том же механизме. Идентичность прирастает к роли так быстро именно потому, что она

гибкая. Значит, рядом с ролью можно снова вырастить что-то другое, пусть кривое и с огромной ручкой, как та чашка.

* * *

Через пару дней к десяти вечера чай давно выпит, чашки вымыты, и Аня опять стоит на кухне у раковины с полотенцем в руках. С тем самым, которое Дима повесил на слабый крючок и которое, конечно, снова сползло. Она вытирает уже сухую чашку, ту, с отбитой ручкой, в третий раз. Полотенце давно можно было бы положить, но она держит его: руки, кажется, единственное, что сейчас понятно как делать.

Вечер был хорошим. Мама звонила ещё раз, уточнить про яблоки. Дима показал ей в телефоне фотографию того самого блендера, который он, оказывается, всё-таки достал из коробки и помыл. Они смеялись. Но тревога не ушла, она просто отодвинулась куда-то в угол, как мебель, которую не вынесли, а переставили, и Аня чувствует её спиной.

Из соседней комнаты Дима окликает её по имени.

— Ань, ты чай ещё будешь? Я поставлю!

Обычный вопрос, ничего не значащий. Аня открывает рот ответить и вдруг, неожиданно для себя, отвечает не про чай.

— Знаешь, — говорит она, и голос звучит спокойнее, чем она ожидала, — мне почему-то очень тревожно. Без причины вроде бы. Дурацкое чувство.

Пауза. Потом звук отложенной книги, шаги.

— Не дурацкое, — говорит он, останавливаясь в дверях кухни. Очки, как всегда, у него на лбу. — Расскажи.

— Я не знаю как. Это не про нас, тут как раз всё хорошо. — Она крутит в руках полотенце. — Просто полгода я знала, кто я. Невеста. Это слово всё объясняло: куда бежать, что выбирать, о чём волноваться. А теперь я жена, и слово это звучит как фамилия, которую я ещё не научилась писать без ошибок. Понимаешь? Вроде бы моя, а рука путается.

Дима молчит. Потом осторожно, чтобы не спугнуть, спрашивает:

— И ты боишься, что так и не научишься?

— Я боюсь, что без списка я окажусь… — Аня запинается. — Никем. Обычной. Что вот это всё было красивое, а дальше будет серое.

— Ань. — Он улыбается, и от этого у него вокруг глаз собираются лучики. — Мне на работе сегодня сказали: «Передайте привет супруге Анны». Я оглянулся посмотреть, кто там супруг. Минуты две соображал, что это я.

Она смеётся, тихо, ещё сквозь тревогу, но уже по-настоящему.

— Так что я тоже путаюсь, — говорит он. — Давай путаться вместе, мы не торопимся. У нас на это вся жизнь, это в договоре мелким шрифтом, я читал.

— А если не пройдёт?

— Пройдёт или нет, мы не узнаем сегодня, — просто отвечает Дима. — Но сегодня мы точно можем сесть, ты мне всё расскажешь по порядку, а я ничего не буду чинить. Только слушать. Я в этом хорош, у меня большой опыт.

Аня смотрит на него, потом на полотенце. И вдруг понимает, что можно просто его положить.

Она вешает его на крючок. Крючок слабый, но на этот раз держит с первой попытки.

— Идём, — говорит она и берёт мужа за руку.

* * *

Пустота, о которой шла речь в этой главе, не поломка и не неблагодарность. Это момент, когда роль перестаёт автоматически отвечать за тебя на вопрос «кто ты», и этот вопрос наконец можно услышать напрямую. Иногда пустота копится незаметно и заявляет о себе тихо, исподволь, как в тот вторник у Ани. А иногда прорывается резко, почти обвалом, когда её больше не получается не замечать. Дальше в этой книге у неё будет два имени, пустота и обвал, потому что речь всё время об одном и том же смещении между тем, кто ты, и той ролью, что заслоняла собой этот вопрос. Просто оно увидено в разный момент своего развития.

Заметь, что Аня не нашла ответа в тот вечер, и ей не пришлось. Ей хватило сказать вслух «мне тревожно» тому, кто не стал это чинить. Первый шаг к ответу выглядит именно так, и он мал только на вид.

В следующей главе мы разберём, почему роль вообще получает такую власть над самоощущением человека и что делает её, при всей пользе, временной, а не постоянной конструкцией.

Глава 2. Роль как временные строительные леса

Мы создаём наши здания, а потом здания создают нас.

— Уинстон Черчилль, речь в Палате общин (28 октября 1943)

Когда реставрируют старое здание, вокруг него первым делом ставят строительные леса. Металлический каркас обхватывает фасад со всех сторон, держит рабочих на нужной высоте, позволяет добраться до каждой трещины в штукатурке. Пока идёт работа, леса — самая заметная часть здания. Издалека может даже показаться, что леса и есть здание: та же форма, тот же контур, то же место в городском пейзаже.

Но леса — не здание. Они были нужны, пока шла определённая работа, и должны исчезнуть, когда работа сделана. Если леса не снять вовремя, происходит странная вещь: сквозь них перестают видеть настоящий фасад. Прохожие помнят решётчатый металлический контур лучше, чем то, что за ним.

Роль в жизни человека работает похожим образом. Она даёт временную структуру, за которую можно держаться, пока идёт настоящая, более медленная работа — формирова-

ние того, кто ты есть на самом деле. Проблема начинается не тогда, когда леса появляются. Проблема — когда их забывают снять.

* * *

Как роль получает такую власть

Американский социолог Шелдон Страйкер, один из основателей теории ролевой идентичности, в книге «Symbolic Interactionism: A Social Structural Version» (1980) показал механизм, который объясняет, почему одни роли захватывают самоощущение человека сильнее других. Чем чаще человек выступает в определённой роли и чем больше людей ожидают от него именно этого поведения, тем более «центральной» она становится в структуре его идентичности. То же верно, если человек сам много вложил в то, чтобы соответствовать этой роли. Центральная роль начинает определять не только поведение в конкретных ситуациях, но и то, как человек в принципе описывает себя, оставшись наедине с вопросом «кто я».

Здесь и кроется ловушка: чем лучше человек справляется с ролью, чем больше похвалы получает именно за неё, тем сильнее роль стремится занять центр идентичности целиком, вытеснив прочие, менее заметные части самоощущения на периферию — туда, где их легко забыть.

* * *

Ловушка «хорошей» роли

Оля забирает дочь из садика без четверти шесть, как

обычно. В раздевалке пахнет мокрыми варежками и манной кашей, и этот запах она могла бы узнать с закрытыми глазами в любой точке мира. Воспитательница, Наталья Андреевна, женщина с зычным голосом и добрейшими глазами, отдаёт ей Соню вместе с пакетом грязных колготок и сообщает на всю раздевалку:

— Оль, ну наконец-то отпуск взяли! Дома побудете, отдохнёте!

Оля улыбается и кивает. Внутри на долю секунды что-то сжимается: не отпуск, а увольнение. Компанию, где она проработала семь лет, закрыли в конце месяца, одним письмом, в пятницу, после обеда. Но объяснять это на бегу, у порога, с пятилетней дочкой, которая тянет её за рукав, не время, и Оля говорит:

— Да, надо иногда.

— Конечно надо! — одобряет Наталья Андреевна. — Соня у нас такая счастливая последние дни. Мама рядом, красота!

Оля смотрит на Соню. Та сосредоточенно прячет в карман какой-то камушек и действительно выглядит счастливой. Это почему-то не легче.

Дома они лепят котлеты. Соня стоит на табуретке, мнёт фарш с серьёзностью хирурга и рассказывает про Тимофея, который сегодня плюнул в компот, а потом извинился, но «не по-настоящему». Оля слушает, поддакивает в нужных местах, и всё внутри неё работает как хорошо отлаженный

механизм: ужин, ванна, пижама, сказка про лису. Она не ошибается ни в одной детали. Она в этом очень хороша.

Соня засыпает не сразу. Лежит, смотрит в потолок, потом поворачивает голову и говорит, как говорит каждый вечер, не задумываясь, как «спокойной ночи»:

— Мам, ты лучшая.

Раньше это грело. От этих слов у Оли внутри раскладывалось тепло, как от батареи в январе. Сегодня она вдруг ощущает укол, острый и точный, под рёбрами слева. Дыхание сбивается. Ладонь, лежащая на одеяле, холодеет. И только потом, с опозданием, приходит ответ на вопрос, который она не успела задать.

— Спи, зайка, — говорит она тихо. — Я здесь.

Она сидит у кровати, пока дыхание Сони не становится ровным, потом выходит на кухню и садится за стол. Чай остыл ещё утром, и она не обновляет его. На холодильнике висит рисунок: женщина с кудрявой головой, с огромным ноутбуком на коленях и подписью, выведенной печатными буквами: «МАМА НА РАБОТЕ». Соня нарисовала его в марте. Тогда Оля смеялась над ноутбуком размером с чемодан.

Она разбирает себя без злости, как разбирают чужую ситуацию на планёрке. Похвала правильная. Честная, заслуженная, и сказала её пятилетняя девочка, у которой нет ни одной причины врать. Но «лучшая мама» — это тоже должность. Хорошая, уважаемая, и ею сейчас заняты все её дни, потому что больше заниматься нечем. Не «Оля, у которой

три недели, чтобы решить, что делать дальше». Просто мама. Хорошая. Как будто до этого никакой другой Оли и не существовало.

А она существовала. Она в двадцать шесть лет вела первый самостоятельный проект и ночевала в офисе на диване, который пах чужим одеколоном. Она умела вести переговоры с директором по логистике, человеком, которого боялась половина отдела. Она знала, как назвать сложную вещь простым словом, так, чтобы все согласились. Где это всё теперь? Не потеряно, нет. Просто лежит в шкафу, как зимняя куртка в июле, и никто не спрашивает про неё, потому что на улице жара.

Хлопает входная дверь. Костя, с работы, усталый, пахнущий дождём.

— Не спишь? — шёпотом спрашивает он. — Соня?

— Спит. Котлеты в сковороде.

Он ест стоя, прямо у плиты, как всегда. Потом присаживается напротив, замечает остывший чай, нетронутый, и молча ставит чайник.

— Наталья Андреевна сегодня сказала, что у меня отпуск, — говорит Оля.

— Ты ей ответила?

— Нет. Кивнула. Я всем киваю уже третью неделю. Мама говорит «отдыхай», Соня говорит «ты лучшая», соседка из третьего подъезда принесла пирог и сказала: «Тебе повезло, что ты можешь сидеть дома». А я сижу и думаю: я что, боль-

ше никто? — Оля слышит, как дрожит голос, и злится на него. — Я не жалуюсь. Мне хорошо с Соней. Правда. Но мне иногда хочется, чтобы кто-нибудь спросил: «Как ты».

Костя не торопится с ответом. Он достаёт две кружки, кладёт в обе по ложке мёда, и это единственное, что он делает вместо слов, пока чайник закипает.

— А как ты? — спрашивает он наконец.

— Не знаю. Правда не знаю. Мне кажется, я разучилась думать о себе.

— Не разучилась. Помнишь, как ты в позапрошлом году с моим отцом спорила за ужином? Про его гараж?

— Про его гараж, — Оля неожиданно улыбается, — там же полтонны хлама лежало.

— Ты за пятнадцать минут расписала ему, куда что убрать, в каком порядке, и он сам согласился. Папа после этого неделю рассказывал всем, что у него золотая невестка. Это была ты, Оль. Не мама. Та самая, что семь лет вела людей и знала, как их убедить. Она никуда не делась. Просто сейчас у неё непривычные условия.

— Условия, — повторяет Оля и смеётся, глухо, в ладонь.

— Условия труда. Нет коллектива, зато есть пятилетний начальник с очень странными требованиями.

Она смеётся уже громче, и тут же закрывает рот, прислушиваясь: не разбудила ли. Тишина. Костя придвигает ей кружку. Чай горячий, пахнет мёдом.

— Я боюсь, что ничего не найду, — говорит она, и это,

наверное, главное. — Что мне тридцать восемь, а в резюме семь лет компании, которой больше нет.

— Найдёшь. Не завтра, не через неделю. Но найдёшь, потому что ты умеешь искать. Ты же Соню когда-то нашла в роддоме, когда нам перепутали палаты.

— Нас не перепутали, ты просто не туда свернул.

— Вот видишь. Я теряю, ты находишь. Распределение ролей.

Телефон на столе загорается. Оля тянется и читает сообщение, на секунду замирает.

Милена, из бывшего отдела. «Ты как? Мы с девочками в четверг идём на кофе, приходи. Не про работу, просто увидеться. Тут, кстати, у Вадима знакомый ищет человека на проекты, я не знаю подробностей, но спрошу. Целую».

— Что там? — спрашивает Костя.

— Милена зовёт на кофе. В четверг.

— Пойдёшь?

Оля смотрит на экран. Потом на рисунок на холодильнике, на кудрявую женщину с огромным ноутбуком.

— Пойду, — говорит она. — Только Соню надо будет…

— Я возьму отгул. Или тёща возьмёт. Мы разберёмся.

Он говорит «мы», как о чём-то само собой разумеющемся, и от этого короткого слова Оле становится так тепло, что она на мгновение закрывает глаза.

Она отвечает Милене: «Приду».

Костя уходит в душ. Оля ещё минуту сидит над кружкой,

потом достаёт из-под стопки Сониных раскрасок свой ноутбук, настоящий, не нарисованный, и впервые за три недели открывает его не ради рецептов. Создаёт пустой файл. Долго смотрит на мигающий курсор и наконец печатает заголовок: «Что я умею». Под ним, после паузы, первую строку: «Договариваться с людьми, которые не хотят договариваться».

Звучит смешно, думает она. Но это правда, и это её.

Взгляд снова падает на холодильник. Кудрявая женщина с ноутбуком размером с чемодан смотрит на неё с бумаги, довольная и совсем не потерянная. Оля впервые не чувствует укола. Вот эта тоже я, думает она. И эта вернётся.

* * *

Это и есть механизм ловушки: чем лучше и добросовестнее человек исполняет роль, чем больше искреннего, заслуженного тепла получает именно за неё, тем меньше у окружающих (и у него самого) остаётся повода спрашивать, кто он вне этой роли. Наталья Андреевна говорила от души, Соня говорила от души, соседка с пирогом тоже. Никто из них не ошибся. Именно поэтому из этой ловушки так трудно выйти: в ней нет виноватых, а значит, нет и того, кого можно попросить остановиться.

Похвала за хорошую роль не ловушка сама по себе. Ловушка в том, что она незаметно закрывает вопрос, который стоило бы держать открытым. Оля не отказывается от «лучшей мамы», ей дорого это звание. Ей нужно, чтобы рядом с ним оставалось место для той, которая вела переговоры,

спорила про гараж и ночевала на офисном диване. Для этого часто хватает одного человека, который спросит «а как ты?», и ответа, который не обязан быть готовым сегодня.

* * *

Множественность — не распылённость

Здесь важно не свернуть в противоположную крайность и не решить, что раз одна большая роль опасна, то нужно вообще избегать глубокой вовлечённости во что бы то ни было. Это не так. Американский социолог Сэм Зибер в статье «Toward a Theory of Role Accumulation» (*American Sociological Review*, 1974) показал результат, который на первый взгляд противоречит интуиции: люди, у которых одновременно несколько значимых ролей — не поверхностно, а по-настоящему значимых, — как правило, справляются со стрессом и потерями лучше, а не хуже тех, у кого роль только одна. Причина в том, что несколько ролей дают несколько независимых источников смысла, компетентности и социальной поддержки одновременно. Потеря одной роли из нескольких — это болезненно, но не катастрофично: остальные опоры продолжают держать конструкцию, пока повреждённая часть восстанавливается.

Дело не в количестве часов, распределённых между ролями, а в независимости источников идентичности друг от друга. Женщина, у которой есть и материнство, и профессия, и дружеский круг, и личный, не связанный ни с кем интерес — не «разрывается» между четырьмя вещами. Она просто не

остаётся совсем без опоры, если одна из четырёх опор внезапно исчезает.

* * *

Тело, которое помнит то, что забыл график

Ирина не танцевала профессионально почти пятнадцать лет. В двадцать три она ушла из труппы: вышла замуж, родила сына, потом дочь, и то, что раньше занимало всё её время и всё её тело, постепенно, без единого драматичного решения, свернулось до пары старых афиш в рамке в коридоре. Она проходит мимо них по десять раз на дню с корзиной белья, с рюкзаком сына, с кастрюлей, и давно не поворачивает головы, как не поворачивают её к собственному отражению в тёмном окне.

Она никогда не считала, что тоскует по танцу. Когда подруги спрашивали, не жалеет ли она, что бросила, Ирина отвечала легко, без заминки, и каждый раз это была правда: нет, не жалеет, у неё прекрасная семья, и вообще, тело уже не то. Она так говорила пятнадцать лет и успела поверить сама. Теперь, вспоминая об этом, она не может понять, когда именно в ответе перестала быть живая интонация и осталась одна гладкая, отполированная формула.

Три недели назад на свадьбе двоюродной сестры Алёны заиграла музыка. Та самая, под которую Ирина в двадцать один год танцевала на сцене свою лучшую партию.

Сначала она ничего не поняла. Просто поставила бокал на край стола, потому что пальцы стали странными, лёгки-

ми, и бокал показался слишком тяжёлым. Потом руки сами собрали себя в нужное положение, кисти, локти, линия плеча. Корпус сам отклонился на тот угол, который не измерял ни один транспортир, а только зеркало в репетиционном зале и голос педагога: «Ещё чуть-чуть, Ира, ещё». Левая нога, в босоножке на невысоком каблуке, выдвинулась вперёд и повернулась носком наружу. Тело вспомнило начало движения, которое разум давно считал забытым. Она замерла на середине жеста посреди свадебного зала, с поднятой рукой, как человек, застигнутый на чём-то очень личном.

В ушах стучало. В груди вдруг стало тесно и горячо, как будто туда вернулось что-то, чего там не было очень долго, и теперь оно разворачивалось, расправляя плечи.

Она заплакала. Не грустно, а остро, неожиданно, так, что слёзы потекли раньше, чем она успела поднять руку и вытереть. Тётя Галя, женщина размером с шкаф и с голосом, которым можно останавливать трамваи, уже тащила её за локоть в сторону коридора, шипя: «Ирка, что с тобой, воды, что случилось?». А Ирина смеялась и плакала одновременно и повторяла: «Ничего, тёть Галь, всё хорошо, правда всё хорошо».

И сейчас, три недели спустя, она стоит в коридоре перед афишами и смотрит на них впервые за много лет по-настоящему. Рамка слегка перекосилась. На стекле пыль. А на афише двадцатилетняя девушка в прыжке, и лица не видно, зато видна спина, и эту спину Ирина узнаёт.

— Мам?

Варя, одиннадцатилетняя, в носках, со смартфоном в руке, стоит рядом и тоже смотрит.

— Это ты?

— Это я.

— А почему ты мне раньше не говорила?

— Ты знала, Варь. Ты видела эти афиши всю жизнь.

— Я видела афиши. Я не знала, что это ты. То есть знала, но как-то… не по-настоящему. — Варя протягивает ей телефон. — Алёна выложила видео со свадьбы. Там ты. Смотри.

Ирина не хочет смотреть. И смотрит. На экране зал, гости, гирлянды. И женщина в тёмно-зелёном платье, которая вдруг на секунду перестаёт быть гостьей. Рука поднята, шея вытянута, и в ней нет ни капли неловкости. Только линия. Ирина слышит собственный смех из-за кадра, чужой, высокий, нервный.

— Мам, ты там как будто летела, — серьёзно говорит Варя. — Я не знаю, как объяснить. Ты вообще стоишь на месте, а как будто летишь.

У Ирины горло перехватывает.

— Это прошло, зайка. Мне тридцать восемь. У меня колено хрустит при каждом шаге по лестнице.

— Так ты ж не говоришь, что хочешь танцевать на сцене. Ты просто… можешь же дома. Ну, чтобы просто так.

— Просто так, — повторяет Ирина, и слова на языке кажутся странными, незнакомыми. Танцевать просто так она

не пробовала никогда. Танец всегда был работой, строгой, больной, прекрасной, с мозолями и ранними подъёмами. Просто так не было вообще.

Вечером они с Андреем остаются на кухне вдвоём. Дети давно спят. Он моет чашки, она вытирает, как делают каждый вечер последние шестнадцать лет, и привычное молчание в какой-то момент перестаёт быть привычным.

— Ты о чём-то думаешь, — говорит Андрей, не оборачиваясь.

— Откуда ты знаешь?

— Ты вытираешь одну и ту же тарелку уже минуты три.

Ирина смотрит на тарелку. Действительно, сухая до скрипа.

— Варя показала мне видео, — говорит она наконец. — С Алёниной свадьбы. Помнишь, я тогда расплакалась?

— Помню. Я потом полвечера думал, что я тебя чем-то обидел.

— Ты? — она поднимает на него глаза. — Нет. Андрей, нет. Господи. Я тебе должна была сказать сразу. Мне просто было неловко. Как будто я пойманная.

— Пойманная на чём?

— На том, что я, оказывается, не отпустила. Пятнадцать лет говорила: «не жалею, не скучаю», и все верили. И я верила. А тут зазвучала эта музыка, и… — она неопределённо проводит рукой по воздуху, повторяя тот самый жест. — Тело помнит. Оно всё это время помнило. Понимаешь? Я ду-

мала, я что-то закрыла, а оно просто лежало в шкафу, ждало.

Андрей выключает воду, вытирает руки о полотенце на плече и поворачивается к ней всем корпусом.

— Ир. Я тебя вижу в этом платье, на видео. Я не слышал этот смех, но видел, как ты стояла. Я женат на тебе шестнадцать лет и впервые подумал: вот она. Вот эта, которая была до меня. И что мне с ней делать, я не знаю. Но хочу познакомиться.

— Она у меня странная.

— Я рискну.

Ирина смеётся, уже без слёз, и они оба на секунду замолкают, потому что этот смех не похож на тот, свадебный. Он тёплый и усталый.

— А как же дети, работа, график, — начинает она по привычке.

— Что график? — спокойно спрашивает Андрей. — Тебе сорок минут два раза в неделю хватит для начала? После работы я всё равно свободен, значит, могу забрать Варю с кружка. Не вопрос. Если ты не хочешь возвращаться в профессию, не надо. Но разрешить себе повернуть корпус на нужный градус ты вправе. Мне кажется, это входит в брачный контракт.

— Такого пункта в контракте не было.

— Значит, внесём поправку.

Ирина подходит к нему, прижимается лбом к плечу и стоит так, пока не чувствует, как напряжение, которое жило в

ней, кажется, пятнадцать лет, понемногу выходит из шеи и лопаток.

Через неделю в субботу вечером, пока Андрей на кухне нарочито громко моет сковороду, Варя тихо забирается на подоконник в коридоре, а Мишка, четырнадцатилетний, бурчащий и скептический, на минуту отрывается от телефона, Ирина берётся за спинку стула, как за станок. Находит правую ногу. Ступня, давно отвыкшая, вытягивается медленнее, чем раньше, с лёгким хрустом в плюсне. Колено протестует. Она делает глубокое плие, и оно получается мелким, неуверенным, почти смешным.

— Мам, — говорит Варя шёпотом, — ты прямо как в афише.

— Я прямо как в афише, которую пожевали, — отвечает Ирина и вдруг смеётся, громко, по-настоящему.

Из кухни выглядывает Андрей с мокрым ножом в руке. Миша поднимает голову от телефона и забывает его опустить.

— Давай ещё раз, — говорит сын, неожиданно мягко. — Только медленнее.

Ирина кивает. Включает на старом телефоне ту самую музыку, тихо, на самом краю слышимости. Поворачивает корпус. И в этот раз колено хрустит уже не обидно, а как старый друг, который наконец вошёл в комнату.

* * *

Это и есть та часть потери, которая обнаруживается с

опозданием: не всегда роль уходит из жизни со скандалом или явным решением. Иногда она просто перестаёт быть главной, и человек искренне уверен, что давно её отпустил, пока тело, память или случайная деталь не покажут, что часть привязанности осталась на месте, только без внимания к ней. Ирина не обманывала подруг пятнадцать лет. Она говорила правду, какой её знала. Привязанность просто лежала там, где ей никто не мешал и не напоминал о ней, и свадебная музыка не создала новое чувство, а открыла дверь в комнату, которая всё это время была не заперта.

Хорошая новость в том, что тоска по прежней роли не требует возврата к ней целиком. Ирина не вернётся в труппу в тридцать восемь, и ей это не нужно. Ей нужен был один жест, одно признание, одно «можно» от человека рядом, и сорок минут в неделю у стула. Тело, которое помнит, не упрёк. Оно напоминает, что у человека есть то, что принадлежит только ему.

* * *

Инвентаризация: сколько у тебя сейчас опор

Перед тобой первое из нескольких упражнений, которые будут появляться в этой книге. Это не тест на прохождение. Это способ иногда останавливаться и честно смотреть на текущую картину, не спеша её менять.

Ирине понадобилась свадьба, чтобы увидеть, из чего сложилось её самоощущение. Тебе свадьба не нужна. Достаточно время от времени, без спешки, посмотреть, из чего сейчас

складывается твоё «я».

Задай себе три вопроса. Если убрать прямо сейчас ту роль, вокруг которой организована большая часть твоего дня, что останется? Достаточно ли остального, чтобы устоять хотя бы частично? И когда в последний раз что-то из твоей жизни, не связанное с этой главной ролью, давало тебе живое, ощутимое чувство интереса, гордости, увлечённости, а не присутствовало на фоне?

Если опор оказалось меньше, чем хотелось бы, это не повод для тревоги. Это первый шаг к тому, чтобы понять, где именно леса стали восприниматься как само здание.

* * *

Леса — не приговор, а этап

Через несколько дней, в пятницу утром, Соня сидит на кухне с недоеденной кашей и болтает ногой под столом. До садика сорок минут. Оля стоит у окна с чашкой и собирается с духом, как перед прыжком в холодную воду.

Она ловила момент все эти дни. Подходила к двери детской, открывала рот и закрывала. Объясняла себе, что Соне пять, что ей это ни к чему, что можно подождать, пока найдётся работа, и тогда всё само собой разъяснится. Но в четверг вечером Соня, чистя зубы, спросила как бы между прочим: «Мам, а ты завтра на работу пойдёшь?». И Оля поняла, что молчать дальше значит врать. Не большой ложью, а той маленькой, которая со временем становится стеной.

Она садится рядом с дочерью, не напротив, так проще.

— Сонь, ты вчера спрашивала про мою работу.

— Ты пойдёшь?

— Пока нет. Та работа закончилась. А мама сейчас придумывает, какая будет новая.

— Как мы придумываем, во что играть?

— Очень похоже. — Оля улыбается.

Ложка в Сониной руке замирает.

— Это я что-то сделала?

— Нет, солнышко. Ты ничего не сделала. Это взрослые дела, и мама с ними справляется. А ты ходишь в садик, как раньше.

— А ты меня будешь забирать?

— Буду. Каждый день.

— Ура, — говорит Соня без всякого выражения, как говорят о чём-то очевидном, и возвращается к каше.

Оля ждёт ещё немного. Страх остаётся при ней, и это правильно: он взрослый, он её, и нести его будет она, а не пятилетняя девочка с ложкой. Соне достаточно знать, что завтра будет таким же, как вчера. Она знает. Она ест кашу. Потом, не поднимая глаз, добавляет:

— Мама, ты лучшая. Даже без работы.

Что-то в груди, давно затянутое, вдруг ослабляет хватку, и воздух идёт глубже, чем шёл все эти недели.

— Почему? — спрашивает Оля, и голос предательски дрожит. — Почему я лучшая?

— Ну… — Соня задумывается всерьёз, нахмурив брови.

— Ты вчера зайку под диваном нашла. И пельмени умеешь.

Оля смеётся. Тихо сначала, потом громче, и вот она уже хохочет, откинув голову и прижав ладонь к груди, а Соня смотрит на неё снизу вверх удивлённо и довольно, как на фокус, которого сама не ожидала. Это не вежливая улыбка, которой она отвечала Наталье Андреевне в раздевалке, и не нервный смех, каким отвечала мужу. Это смех с самого дна живота, и она не помнит, когда смеялась так в последний раз.

— Мама, ты чего?

— Ничего. Всё хорошо.

— Я кашу доела. — Соня отодвигает тарелку. — Рисунок перерисовать? Тот, где ты на работе?

Оля поворачивается к холодильнику. Кудрявая женщина с огромным ноутбуком смотрит на неё с бумаги.

— Не надо. Пусть висит.

За окном светлеет по-осеннему, мягко и неспешно. Оля одевает дочь, завязывает шарф, и в прихожей, у зеркала, ловит своё отражение. Бледная, в старом свитере, с красными глазами от смеха. Но смотрит на неё не чужая женщина, а та самая, которая на днях написала в пустом файле первую строчку.

Они выходят вместе. Соня идёт, держась за её руку, и по дороге объясняет, как правильно перепрыгивать лужи.

Глава 3. Почему это происходит именно в переходные моменты

Любой переход начинается с завершения.
— Уильям Бриджес, «Transitions: Making Sense of Life's Changes» (1980)

Марта моет посуду в половине одиннадцатого вечера, обычное дело. Свет над раковиной тёплый, жёлтый, чуть тусклый, лампочку давно пора поменять, но каждый раз, когда Марта о ней вспоминает, руки заняты. Из комнаты доносится приглушённый гул телевизора: муж Сергей смотрит футбол и время от времени комментирует происходящее вслух, никому конкретно. Из-за двери Лёвиной комнаты тянется полоска света и слышится стук клавиш. Вечер как вечер, один из многих в этом году.

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.