◆

Спираль возвращения к себе

Шесть остановок в Музее современного искусства Еревана

Маршрут возвращения к себе на новом витке жизни

6 арт-образов — 6 стадий взросления

Ереван · Авторское издание · 2026

◆

Оглавление

Девушка, смотрящая чужими глазами 7
Женщина и обезглавленный мужчина 22
Женщина с ножницами 43
Красная королева 59
Учитель и ученик 70
Человек в кольцах 88
Заключение 103

Предисловие

Дорога, у которой нет финиша

✦ ✦ ✦

Иногда мы понимаем, что повзрослели, не по возрасту.

А в один обычный день, когда вдруг замечаем: то, что радовало вчера, сегодня уже не работает. То, что было нашим, перестало быть нашим. Что-то в самом устройстве внутренней жизни сдвинулось. Стало тесно в привычных границах.

С этого ощущения всё и начинается.

Возможно, вы уже однажды прошли эту дорогу — прямо, от начала к концу. От девочки, которая впервые сказала «я сама», к женщине, которая собрала себя целиком. Так идёт взросление: один раз, по нарастающей, из точки, где ты ещё держишься за чью-то руку, в точку, где ты держишь мир. Это и был ваш первый круг.

Но эта книга о том, что круг бывает не один.

Потому что дорога к себе только кажется линией. На самом деле она идёт по спирали: те же стадии возвращаются снова и снова, каждый раз на новой высоте. И седьмая дорога, та, где

женщина наконец обретает внутреннюю целостность — это не финиш. Это та самая точка, из которой может начаться следующий виток этой дороги.

Памела Левин, американский психотерапевт, обнаружила одну простую и в то же время глубокую вещь. Шесть стадий, которые мы проходим в раннем детстве — от младенчества до подросткового возраста, — повторяются в нашей жизни снова и снова. Примерно каждые одиннадцать–двенадцать лет мы проходим один полный круг этих стадий заново. На уровне взрослых задач, в новой форме, на новом материале.

Сначала — потребность просто быть. Потом — жажда исследовать мир. Затем — потребность найти и поставить свою границу, сказать «нет». Потом человек пытается найти своё истинное лицо, выразить свою индивидуальность, чтобы на следующей стадии достичь совершенства в своём деле и передавать своё мастерство. И, наконец, человек выходит на новый уровень понимания и принятия себя.

Каждая из этих стадий может быть прожита целиком, а может остаться незавершённой. И тогда она будет ждать нас на новом и новом витке жизни, возвращаться к нам, пока мы не повернёмся к ней лицом и не дадим себе то, что когда-то не получили.

Эта книга — не учебник по психологии, но она поможет вам лучше понять себя, свои потребности на каждой стадии, на каждом этапе жизненного пути.

Это маршрут по Музею современного искусства Еревана. Шесть остановок у работ современных армянских художников, в каждой из которых, как мне кажется, зашит точный портрет одного из этапов нашего внутреннего движения к себе.

Художники, чьи работы мы увидим, не сговаривались между собой. Они не иллюстрировали никаких психологических теорий. Они просто, каждый по-своему, чувствовали и лепили человеческое — то, что носим в себе все мы.

И вот, если пройти по залам в правильном порядке и остановиться у нужных работ, получается такая же дорога, как у Памелы Левин.

Только без терминов и без графиков. Через тело, цвет, материал и взгляд.

Три обещания, которые я прошу вас дать себе перед тем, как мы войдём в музей.

Первое. На этой дороге нет правильной скорости и правильного возраста. Сорокалетний человек может вдруг снова почувствовать свои потребности быть любимым безусловно, как на первой стадии «быть», а двадцатилетний, переживший горе утрат, — собрать себя заново в стадии регенерации, последней в цикле силы. И то и другое будет нормальным.

Второе. Ни одну из этих стадий невозможно пропустить, и каждая что-то даёт вам.

Третье, и самое важное. Просто прислушайтесь, глядя на эти работы современных художников. Какая из стадий сейчас зовёт вас? Какие симптомы непрожитого опыта откликаются как ваши? Что в вашей жизни сейчас просит быть закрытым?

С этих простых внутренних вопросов всё и начинается. Сделайте вдох, и пойдёмте вместе.

Глава 1

Девушка, смотрящая чужими глазами

Стадия первая: право просто быть

(от рождения до 6 месяцев)

◆

Самые первые глаза в нашей жизни — это не наши собственные.

Первое, что видит новорождённый,
склонившись над ним — это чьё-то лицо.

Чьи-то глаза смотрят на него
и говорят без слов: ты есть, и я тебя вижу.

С этого взгляда — начинается человек.
Не с его собственных глаз,
а с тех, что смотрели на него первыми.

Если в этом взгляде было тепло,
ребёнок навсегда запомнит:
мир — это место, где меня видят.

Если в нём была пустота, —
он на всю жизнь
будет носить чужие очки
со взглядом, нарисованным снаружи.



Аида. Женский бюст. Музей современного искусства Еревана

Лицо, на котором нарисованы глаза

В музее по утрам почти пусто. Зайдя в него с оживленной улицы, мы сразу попадаем в пространство без окон, в длинную вереницу хорошо освещенных залов.

Маршрут начинается с небольшой скульптуры, перед которой почти никто не задерживается. Тёмно-синий женский бюст, неровно расписанный синькой, как будто только что вынутый из печи. Кончики волос тёплого медового цвета. Тонкая шея. Подростковое, девичье тело.

Но главное в этой скульптуре —лицо.

На лице выделяются большие очки. И на них нарисованы глаза, открытые, внимательные, смотрящие прямо на тебя.

Это не её глаза. Её собственные глаза спрятаны где-то под очками, в темноте, и их не видно. Мы не знаем, открыты они или закрыты. Мы не знаем, что она видит на самом деле. Мы видим только глаза, которые кто-то нарисовал ей поверх очков, нарисовал за неё.

Когда я впервые остановилась перед этой скульптурой, я не сразу поняла, почему мне от неё так не по себе. Понимание пришло потом.

Это — портрет человека в самом начале его жизни, до того, как у него появились собственные глаза, и он научился сам смотреть на мир.

Стадия первая — стадия «быть»

Самая первая стадия нашей жизни длится от рождения до примерно шести месяцев. У младенца в этом возрасте всего одна задача: учиться быть. Принимать заботу, тепло, прикосновения, кормление, взгляд. Доверять, что мир откликается, когда ты в нём нуждаешься.

В этом возрасте ребёнок видит себя только в зеркале чужих глаз. Если мама смотрит на него с теплом, он узнаёт, что он хороший. Но если её взгляд отрешённо проходит сквозь него, не задерживаясь, он понимает, что его как будто нет.

Скульптор поймал это с пугающей точностью. Девушка на постаменте — взрослая, но её собственное лицо до сих пор закрыто чужими, нарисованными глазами. Это лицо человека, чья стадия «быть» осталась незавершённой, и который привык смотреть на мир глазами, которые ему когда-то нарисовали. А сам так и не научился видеть.

Если в первой стадии рядом был взрослый, который видел, слышал и откликался, у ребёнка формируется глубокое внутреннее знание: «Я

имею право здесь быть. Я хороший просто потому, что я есть».

Но если родитель сам был в стрессе, в депрессии, в борьбе за выживание, или, по неведению, считал, что «избалует» ребёнка, если будет часто брать его на руки и прижимать к себе, — у ребёнка вместо доверия к миру формируется тихая тревога. И вместо собственных глаз возникают «нарисованные», те, которыми его научили смотреть.

Виток спирали повторяется

И вот здесь начинается самое интересное.

Через одиннадцать–двенадцать лет, в возрасте около двенадцати, эта стадия запускается заново. Подросток, который вступает в гормональную бурю и в новый виток собственного развития, на короткое время снова оказывается в позиции, где ему нужно быть принятым просто за то, что он есть.

Потом — около двадцати четырёх. Около тридцати пяти. Около сорока семи. Около шестидесяти. На каждом новом витке стадия «быть» открывается заново. И каждый раз — это

маленький шанс додать себе то, чего, может быть, недодали тогда, в самом начале. «Снять» однажды нарисованные глаза, и посмотреть на мир своими.

Чаще всего этот виток заходит к нам не в виде праздника, а в виде болезни, усталости, выгорания. Внезапно возникает потребность «просто полежать» или желание, чтобы тебя погладили по голове.

Вдруг приходит странное ощущение, что ты годами смотрел на свою жизнь чьими-то чужими глазами и хочешь, наконец, увидеть её сам.

Это не слабость. Так психика циклично возвращает нас в стадию «быть», чтобы заполнить тот детский дефицит любви и внимания на новом этапе своей жизни.

История моего опыта

В моей жизни был период, когда я входила в отношения с мужчиной с одним неосознанным желанием — закрыть собой ту дыру, которая осталась с самого начала.

Мне тогда было около сорока пяти. Внешне всё было нормально: работа, друзья, привычный

круг. Но внутри свербил постоянный фоновый гул тревоги, который я не могла выключить.

С самого детства мне казалось, что мама меня не замечает. У неё была своя работа, непростые отношения с мужем — моим отцом, и по отношению ко мне у неё иногда проскальзывали нотки ревности, потому что отец, когда я повзрослела, предпочитал больше разговаривать с мной, чем с ней. Меня рано отдали бабушкам, и их любовь я запомнила лучше, чем внимание матери и отца в самом раннем детском возрасте.

Бабушки любили меня, как умели, старались воспитать отличницу и хорошую девочку. Будучи в первом классе, я часто слышала замечания: «Что ты сидишь сложа руки?», «А ты уроки сделала?», «Переделай урок начисто, чтобы получить пятерку».

И так всю жизнь до тридцати пяти я не знала, что значит быть принятой такой, как ты есть. Я знала только, как быть удобной.

И именно тогда в моей жизни появился он.

Сейчас я понимаю, я выбрала его не случайно, а по той же самой модели созависимых отношений, в которой выросла. Среди мужчин, кто был рядом, я заметила именно его, не тёплого и открытого, а сдержанного, с холодноватой улыбкой и привычкой контролировать ситуацию.

Потом я узнала, что и у него самого была холодная мать и контролирующий отец. В семье, в которой он вырос, эмоциональная холодность и контроль были нормой. Любовь там выражалась через «принести деньги», «купить необходимую одежду», никто никого не обнимал, не смотрел подолгу в глаза и не говорил «я тебя люблю» без повода.

Он не был злодеем, он просто не умел иначе. И я не была жертвой, но в его холоде я просто узнала воздух своего детства и приняла этот воздух за любовь. В этой атмосфере эмоционального холода мне было привычно, потому что тут я знала, что делать.

Я хотела его любви, но не той, какую он мог дать. Подсознательно я хотела, чтобы он наконец-то посмотрел на меня тем взглядом, которого мне не хватало с самого начала, и увидел меня не как

функцию, «удобную, заботливую женщину», а просто меня.

Я думала, что можно заслужить этот взгляд. И начала стараться его заслужить.

После работы и долгой дороги домой я становилась к плите, чтобы приготовить ему «тормозок», полноценный обед и ужин, который он съест на работе на следующий день. Я подстраивалась под его задачи и расписание, не выражала недовольства, когда на выходных он оставлял меня одну, уходя по своим делам. Я делала вид, что мне всё подходит, даже когда подходило не всё. Я отгоняла своё раздражение, считая его признаком невоспитанности и эгоизма.

Я очень хорошо знала, какой меня надо видеть, потому что научилась этому ещё в детстве.

Но вместо благодарности и любви постепенно пришло отчуждение.

Чем удобнее я становилась, тем больше в его поведении проступали те самые семейные модели, в которых он вырос.

Он контролировал мои расходы по-своему, без скандалов, через тихие вопросы и поджатые губы, через «ты опять зря это купила», через «я подумал, тебе лучше не покупать этот учебный курс». Он считал свою позицию по любому вопросу единственной правильной, а мои возражения принимал за «эмоциональность».

Он холодел, когда я его обнимала, и никогда не делал это сам, по своему внутреннему порыву. Если я плакала, он холодно смотрел, как бы не замечая моих слёз, точь-в-точь, как смотрел на меня отец в аналогичной ситуации в детстве, которая врезалась мне в память на всю жизнь. В отношениях с ним я так и не могла выйти из той детской ситуации непрожитого гнева и обиды, получить от него моральную поддержку и исцелить эту детскую рану.

И самое страшное было в том, что мне всё это казалось нормой. Я выросла в семье, где «не ныть» и «не отвлекать взрослых» было главной заповедью. Я не умела опознать, что может быть по – другому. Я считала, что просто «слишком чувствительная».

Однажды он решил, что в нашей семье каждый должен оплачивать свои желания сам, а все остальные бытовые расходы делить 50/50. Он сказал мне: «Ты не должна претендовать на мои деньги, мой овеществлённый труд, если я не считаю эти затраты целесообразными». В тот момент я всё поняла.

Правда была в том, что он нуждался не во мне, а в «удобной» женщине-функции.

Четырнадцать лет нашего брака я была той, что старалась угадать его настроение и подстроиться под него точно так же, как когда-то угадывала настроение отца, мамы и бабушки.

Эти отношения закончились постепенно. Мы разошлись сначала эмоционально, потом физически.

Я долго не понимала, что произошло между нами, но, погрузившись в изучение психологии, наконец все осознала.

Невозможно получить от другого взрослого человека то, что не было получено в первые шесть месяцев жизни. Никакая, даже самая сильная, любовь не закроет ту дыру. Я приходила

к нему за заботливым родительским взглядом, но он не был ни моей мамой, ни моим отцом. У него у самого был дефицит любви и тепла, который он не осознавал и боялся признать, считая это «слабостью» и своей уязвимостью. Мы были как двое голодных в темноте, не знающие, как получить друг от друга то тепло, которого нам не додали в детстве.

Возможно, сейчас вы вспомнили своего человека. Того, рядом с которым всё время приходилось заслуживать любовь.

Два одиночества, узнавшие друг друга по знакомому холоду, которые узнали друг друга по знакомому холоду и стали разыгрывать сценарий своих родителей по привычке, по единственной известной модели.

Стадия «быть» закрывается не из отношений, а из любви к себе, возвращению себе самой той любви и благодарности, которую ждешь от других.

Я начала с малого. Раз в день — пятнадцать минут на чай у окна, глядя на зелень гор вдалеке, просто посидеть без телефона и без дела. Это было самое трудное. Первые недели я не

выдерживала даже пяти минут, внутри начиналась паника, и я хватала телефон, как курильщик после долгого перерыва хватает сигарету.

Потом я научилась лежать в ванне и наслаждаться горячей водой и душистой пеной, любоваться своим телом в ней.

Потом, самое важное, я нашла одного человека, рядом с которым могла делиться своей болью и своим перерождением. Подругу, которая могла всё выслушать, понять и дать совет. И мне было хорошо, и ей. И это было то, чего я искала всю жизнь.

Теперь я научилась узнавать знакомый холод с первых встреч. Когда меня тянет к мужчине, потому что в нём что-то тревожно-родное, я теперь знаю, что это не любовь меня зовёт, а моя дыра, мой дефицит любви, не полученной в детстве. И идти на этот зов для меня значит снова сыграть детский сценарий с новым актёром в главной роли. Но я больше не хочу.

Я не могу сказать, что стадия «быть» у меня теперь полностью прожита. Когда эта ситуация готова повториться, я каждый раз узнаю её по тревоге,

по желанию срочно стать кому-то полезной. Но теперь я её узнаю, и знаю, что делать.

В этой стадии нужно снимать чужие очки и возвращать себе собственный взгляд. Лежать, пить чай у окна. И не стараться зарабатывать любовь.

И, главное, не идти за этим взглядом к мужчине, в котором я узнаю черты свой собственной холодной матери и вечно погруженного в свои задачи отца. Просто идти к себе.

◈ ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕБЯ

1. Чьими глазами вы чаще всего смотрите на собственную жизнь, и когда вы видели её своими в последний раз?
2. Когда в последний раз вы позволяли себе час абсолютного бездействия без вины за это?
3. Есть ли в вашей жизни человек, рядом с которым вы можете просто быть, не доказывая ничего?

◆

На следующей остановке нас ждёт скульптура, которую многие посетители обходят стороной. И каждый раз я понимаю почему.

Глава 2

Женщина и обезглавленный мужчина

Стадия «делать»: право двигаться по-своему

(от 6 до 18 месяцев)

◆

Когда тебя гонят вперёд,
ты не идёшь, ты бежишь.
не разбирая, твоя ли это дорога.

Когда ребёнок впервые ползёт,
он не идет на чью-то команду.

Он идёт за тем,
что зашуршало в пакете,
что промелькнуло в дверном проёме.

Это первое в его жизни движение
по собственному желанию.

Потом, во взрослой жизни,
ему придётся бороться за это право снова и снова.

Особенно, если рядом окажется тот,
кто будет требовать движения вперёд по чужой указке.

✦ ✦ ✦