

АННА БЕРГЕР

СВОЯ В ГЕРМАНИИ

*Тёплый разговор с подругой, которая прошла всё сама — и знает,
как снова почувствовать себя своей*





Разговор, которого тебе не хватало.

Своя в Германии

АННА БЕРГЕР

Своя в Германии — Анна Бергер
© 2026 Анна Бергер. Все права защищены.

Набор: Lora и Mangrove.
Формат 135 × 205 мм. Первое издание.

Содержание

-	Вступление	7
01	Я оказалась здесь не по плану	13



Тем, кто оказался здесь не по плану.



Вступление

*Начнём именно оттуда, где ты сейчас, а не
оттуда, где, по чужому мнению, тебе давно пора
быть.*

РАЗГОВОР, КОТОРОГО ТЕБЕ НЕ ХВАТАЛО

Иногда больше всего нужен не совет. Нужен человек, который не станет немедленно объяснять, как тебе повезло.

Ты говоришь, что тебе одиноко, а в ответ слышишь: «Зато здесь безопасно». Признаёшься, что тебя раздражает чужой порядок, — тебе напоминают про чистые улицы. Осторожно произносишь: «Кажется, я хочу назад», и кто-нибудь обязательно начинает перечислять причины, по которым назад хотеть нельзя. Как будто тоска обязана отступить перед правильно составленным списком преимуществ.

Я знаю этот разговор и знаю, что после него часто становится ещё тяжелее. Теперь тебе плохо потому, что всё вокруг чужое, а вдобавок ты будто бы неблагодарная. Другие, кажется, справляются: учат язык, заполняют анкеты, находят работу, улыбаются соседям. А ты почему-то можешь расплакаться из-за письма, которое даже ещё не открыла, или отменить самый обычный звонок, потому что сегодня просто нет сил снова быть человеком, который не понимает половину сказанного.

«Что со мной не так?» — вот вопрос, который обычно прячется за всеми остальными.

С тобой не обязательно что-то не так. Ты живёшь в обстоятельствах, которые правда могут быть тяжёлыми. Переезд отнимает привычный фон жизни: знакомые слова, понятные реакции людей, ощущение, что ты знаешь, как здесь всё устроено. Раньше ты могла не

замечать эту опору, как не замечаешь пол под ногами. А потом пол меняется, и даже поход за какой-нибудь мелочью требует внутреннего совещания.

Я не буду убеждать тебя, что Германия прекрасна и нужно лишь открыть ей сердце. В первые месяцы такие слова только сильнее меня раздражали. Здесь есть то, что я до сих пор не люблю. Есть правила, от которых хочется спросить: «Ну почему нельзя было сделать по-человечески?» Есть холодность, медлительность, тёмные дни, язык, который иногда будто нарочно поворачивается к тебе самой неудобной стороной. Если ты злишься, я не стану отбирать у тебя злость.

Но и оставлять тебя с ней одну я не хочу.

Я приехала в Германию в 2020 году, примерно в тридцать два, но не переезжать и не начинать новую жизнь. Я вообще ничего не собиралась менять: моя прежняя жизнь была спокойной и устроенной, и меня это вполне устраивало. Потом начался ковид, привычное движение мира остановилось, вылетов не было, и я застряла в стране, которую не выбирала для себя.

Слово «застряла» здесь точнее всего. В нём нет красивого решения, смелого шага и фотографии с чемоданом, под которой пишут про новую главу. Есть закрытая возможность вернуться и жизнь, которую ты не успела ни захотеть, ни оплакать.

*Есть закрытая возможность
вернуться и жизнь, которую
ты не успела ни захотеть, ни
оплакать.*

Пожалуй, самым изматывающим была именно неопределённость. Если бы кто-то мог назвать дату и сказать: до этого дня нужно продержаться, — я хотя бы понимала бы размер задачи. Но даты не было. Я жила внутри паузы, которая никак не соглашалась оставаться паузой: проходили дни, мне всё равно нужно было вставать, есть, что-то решать, а мысленно я отказывалась считать происходящее своей настоящей жизнью. Это не делало меня ленивой или безвольной. Я просто не успела перейти от «сейчас всё закончится» к «мне придётся как-то жить здесь».

Мне было очень плохо. Не грустно по вечерам и не «немного непривычно». У меня случались истерики и панические атаки. Я была в полной изоляции, мне не с кем было общаться, и всё вокруг вызывало отторжение. Хотелось туда, где понятно, как жить, где обычный день не проверяет тебя на прочность. Сейчас мне неловко вспоминать не сами слёзы, а то, как отчаянно я пыталась доказать себе, что обязана справиться лучше. Я ругала себя за очередную истерику, успокаивалась, а потом пугалась уже того, что не могу доверять собственному спокойствию: вдруг опять накроет.

Не помогало и то, что люди любят быстрые объяснения. «Это культурный шок». «Все через это проходят».

«Сначала трудно, потом привыкнешь». В этих фразах есть доля правды, но человеку внутри кризиса они часто звучат как обещание без адреса и срока. Когда именно потом? А если у меня не получается так, как у всех? И главное — что делать сегодня, когда от большого будущего хочется отвернуться и накрыться одеялом?

Эта книга выросла из желания наконец поговорить без таких заготовок. Я расскажу, как отталкивала эту страну и как постепенно начала видеть её иначе; как злилась на людей, боялась языка, теряла ощущение собственной ценности и училась опираться на себя. Где-то мы будем говорить о том, что помогло мне. Где-то — о том, что, вопреки красивым советам, не помогло совсем. И да, иногда я буду приносить сюда психологию и исследования, но только там, где они проясняют живой опыт, а не закрывают его умным словом.

Чего я тебе не обещаю? Что после последней страницы ты полюбишь Германию, решишь остаться или перестанешь скучать по дому. Это было бы нечестно. У каждой из нас своя цена переезда и свой темп, а твой ответ нельзя выдать тебе заранее.

Я обещаю другое: пока мы будем говорить, тебе станет понятнее, что с тобой происходит. По крайней мере, тебе не придётся тратить столько сил ещё и на доказательства собственной «неправильности». Иногда уже этого хватает, чтобы прожить сегодняшний день без требования немедленно решить всю свою судьбу.

По крайней мере, тебе не придётся тратить столько сил ещё и на доказательства собственной «неправильности».

Представь, что мы сидим за столом, чай уже немного остыл, и тебе не нужно подбирать приличные слова. Можно сказать: «Меня здесь всё бесит». Можно признаться: «Мне страшно». Можно даже прошептать то, за что ты сама себя осуждаешь: «Я не знаю, хочу ли оставаться».

☐ Хорошо. Начнём именно оттуда, где ты сейчас, а не оттуда, где, по чужому мнению, тебе давно пора быть.

01

— ГЛАВА 1

Я оказалась здесь не по плану

Ожидание тоже стало моей жизнью.

Я не собиралась эмигрировать.

Эта фраза долго была моим внутренним возражением всему, что происходило дальше. Мне нужно было строить быт — но я не собиралась эмигрировать. Нужно было хотя бы понемногу разбираться с языком — но я же не собиралась здесь жить. Обстоятельства требовали от меня устраиваться в Германии, а я всё ещё ждала, что мир одумается и вернёт меня в точку, из которой всё началось.

Я приехала во время ковида, без намерения оставаться. Потом из-за ограничений исчезла возможность улететь. Не в переносном смысле, не потому, что я сомневалась или боялась принять решение, — я физически не могла вернуться. И вот это «не могла» оказалось для меня тяжелее самой чужой страны.

Наверное, ты понимаешь почему. Когда переезд выбираешь сама, даже трудности хоть как-то помещаются в историю: я решила, я рискнула, я знала, ради чего. Можно злиться, уставать, жалеть, но в основании всё равно лежит твоё действие. У меня такого основания не было. Сначала я просто оказалась здесь дольше, чем собиралась. Потом временность начала растягиваться, и однажды пришлось признать: ожидание тоже стало моей жизнью.

Но именно этого я долго не признавала. Мне казалось, что признать — значит согласиться остаться, а я не была к этому готова. Поэтому я жила в странном внутреннем режиме: всё, что происходило здесь, считала черновиком, а настоящая жизнь будто лежала где-то в другом месте и терпеливо ждала моего возвращения.

Дни, однако, не соглашались быть черновыми. Они проходили по-настоящему.

Это очень изматывает — проживать день и одновременно не засчитывать его. Ты вроде бы встаёшь, ешь, решаешь какие-то обычные вопросы, но внутри всё время звучит: «Это не считается. Я пока не здесь». В таком ожидании трудно вложиться даже в маленькую вещь, потому что любое усилие кажется подтверждением нежелательного будущего. Зачем учить слово, если я уеду? Зачем привыкать, если всё скоро вернётся на место? А если не скоро — тогда что?

*Это очень изматывает —
проживать день и одновременно не
засчитывать его.*

На последний вопрос у меня не было ответа. И я старалась его не задавать, хотя он всё равно жил рядом, как непрочитанное письмо, которое можно перевернуть конвертом вниз, но нельзя от этого перестать о нём думать.

«Но ведь потом ты всё-таки решила остаться?» — можешь спросить ты.

Да, постепенно я решила строить жизнь здесь. Только это решение не переписало начало задним числом. Я не превратилась в смелую женщину, которая однажды всё бросила ради будущего. Сначала я была женщиной,

у которой забрали привычный выход. И пока я не признала эту разницу, я требовала от себя благодарности за выбор, которого не делала.

Мне важно сказать это без красивой обработки. Когда мы смотрим назад, очень хочется сделать прошлое последовательным: вот трудность, вот урок, вот правильное решение. Такая версия удобнее. В ней уже известно, чем всё кончилось, и поэтому прежний страх кажется почти разумной платой за нынешнюю жизнь. Но изнутри никакой последовательности не было. Было непонимание, сколько ещё продлится это «пока», и ощущение, что собственная жизнь перестала меня слушаться.

Возможно, твоя история совсем другая. Ты могла заранее собирать документы, понимать причины, сама покупать билет и всё равно после приезда почувствовать: «Нет, я на это не соглашалась». Потому что согласиться на переезд в уме и оказаться внутри него телом — разные вещи. В воображении ты меняешь страну. В реальности меняется почти каждый незаметный способ проживать день, а прежняя лёгкость остаётся по другую сторону границы.

Возможно, ты даже хотела уехать, но не представляла, какой окажется цена и каково это — во взрослом возрасте снова учиться самым обычным вещам. Это не делает твой выбор ненастоящим. Мы часто соглашаемся на перемену, не имея возможности заранее почувствовать её вес. Билет можно купить за несколько минут, а внутреннее согласие не оформляется вместе с ним.

Вот почему чужое так быстро начинает раздражать. Не потому, что ты капризная и сравниваешь всё не в пользу

Германии. Сравнение в первые месяцы часто вообще происходит без твоего разрешения. Ты не садишься с блокнотом оценивать две страны. Просто раньше обычная жизнь шла сама, а теперь она всё время просит внимания. То, что было фоном, становится задачей. И к вечеру может выясниться, что сил нет, хотя ничего «серьёзного» ты вроде бы не сделала.

Это «вроде бы» особенно обидно. Снаружи день может выглядеть пустым, а внутри него ты всё время настороже: правильно ли поняла, туда ли идёшь, не упустила ли что-то очевидное для всех остальных. Даже когда ничего плохого не случается, ты устаёшь от самой необходимости быть собранной. Дома можно было многое делать почти не замечая себя. Здесь внимание словно всё время включено на полную мощность, а выключателя ты ещё не нашла.

У меня к этому добавилась полная изоляция. Ковид закрыл и без того узкое пространство новой жизни, общаться было не с кем, а отторжение росло. Мне не хотелось осваиваться. Мне хотелось назад — туда, где всё привычно и понятно. Я могла понимать разумом, что вокруг нет катастрофы, и всё равно чувствовать себя так, будто меня заперли в чужой версии моей жизни.

Изоляция странно обращается со временем. Когда рядом нет людей, с которыми можно разделить день, мысли начинают ходить по одному и тому же кругу. Ты не получаешь новых впечатлений, не слышишь чужого голоса, который ненадолго вытеснит твой внутренний спор, и вопрос «что теперь?» постепенно занимает всё свободное место. Я не находила ответа, зато становилась

всё искуснее в том, чтобы задавать себе этот вопрос так, что после него было ещё страшнее.

У меня случались истерики и панические атаки. Сейчас эти слова легко поместить в предложение, а тогда внутри них не было никакого порядка. Когда меня накрывало, рассуждения о взрослых решениях и разумной адаптации исчезали. Оставалось одно желание — чтобы происходящее прекратилось и всё стало как раньше.

Самым неприятным было несоответствие между тем, как всё выглядело снаружи, и тем, что происходило внутри. Снаружи — Германия, обычные дома, люди занимаются своими делами. Внутри — паника, слёзы и почти детская мысль: «Я не хочу, верните как было». Мне было за неё стыдно. В тридцать два года как будто полагается достойно встречать перемены, а не заходиться в истерике из-за того, что мир больше не подчиняется твоему плану.

Теперь я думаю, что стыд отнимал у меня едва ли не столько же сил, сколько само отчаяние. Сначала мне становилось плохо, потом я оценивала, насколько недостойно себя веду, затем пугалась того, что не умею это остановить. Получался второй круг страдания, созданный уже не переездом, а моим требованием переживать его правильно. Я не просто хотела домой — я ещё и считала это желание доказательством собственной несостоятельности.

Бывало, после слёз становилось тише, и вместо облегчения приходило недоверие: надолго ли? Я прислушивалась к себе, проверяла, не начинается ли снова, и этим

вниманием будто не давала спокойствию стать обычным. Сейчас мне неловко вспоминать, с какой суровостью я обращалась с собой именно тогда, когда больше всего нуждалась хотя бы в передышке. Но суровость казалась способом вернуть контроль. Если я заставлю себя собраться, думала я, значит, ещё могу управлять происходящим.

Я пыталась спорить с собой. Говорила, что другим тяжелее. Напоминала, что нужно ценить хорошее. Перечисляла вполне разумные аргументы. Это работало примерно как попытка успокоить человека со сломанной ногой рассказом о том, что больница хорошая. Может быть, хорошая. Нога от этого не перестаёт болеть.

Разумные доводы вообще имеют неприятную особенность: они звучат особенно убедительно, когда обращены не к твоей боли. «Здесь же всё нормально». «К хорошему быстро привыкают». С каждой такой фразой спорить как будто невежливо, ведь в ней может не быть фактической ошибки. Но хорошая страна и тяжёлое переживание не отменяют друг друга. Вокруг может быть спокойно, а тебе в этом спокойствии всё равно невыносимо одиноко.

Почему доводы не помогали? Потому что я отвечала ими не на тот вопрос. Я доказывала себе, что Германия сама по себе не плохая страна, хотя болело не это. Болело то, что моя прежняя жизнь оборвалась без моего согласия и я не знала, когда снова смогу влиять хоть на что-нибудь. Пока я называла это неблагодарностью, к самой потере добавлялся стыд. Когда я наконец разре-

шила себе увидеть потерю, стало хотя бы ясно, почему мне так тяжело.

Потеря — слово, которое я тогда старалась не использовать. Ведь всё привычное продолжало где-то существовать. Никто не запрещал мне скучать, помнить, хотеть назад. Казалось, раз прежний мир не исчез совсем, то и горевать не о чем. Но мы горюем не только о том, чего больше нет. Иногда мы горюем о жизни, которая всё ещё существует, только уже без нашего ежедневного участия.

В исследованиях миграции это называют культурной утратой, или культурным гореванием. Бхугра и Беккер писали о переживании миграции как об утрате, и мне здесь важно не само название. Важно разрешение увидеть в происходящем горе, а не дефект характера.

Тебе может быть тяжело даже тогда, когда ты сама уехала и понимаешь, зачем. Можно скучать по прежней жизни, не желая вернуть её в точности, а решение остаться в Германии не отменяет злости на обстоятельства, которые привели тебя сюда. Внутри нас такие чувства спокойно соседствуют, хотя разуму очень хочется привести их к одному ответу.

Только потом я заметила, что отторжение помогало мне удерживать простую границу: там — моё, здесь — чужое. Стоило допустить, что здесь бывает удобно или просто нормально, и эта ясность начинала расплываться. Мне казалось, что вместе с ней расплывётся и моя верность себе прежней.

Поэтому хорошее иногда раздражало не меньше плохого: оно будто пыталось втянуть меня в жизнь, которую

я не выбирала. Даже нейтральную вещь хотелось сравнить с привычной и вынести решение в пользу прошлого. Так сохранялось ощущение, что дорога назад по-прежнему открыта, и можно было не отвечать на вопрос, что делать, если возвращение не случится скоро.

В этом была своя логика. Контролировать обстоятельства я не могла, зато могла говорить: это мне не нравится, это не моё, я не согласна. Такое сопротивление немного защищало от полной беспомощности, но требовало всё новых подтверждений тому, что вокруг чужое. Постепенно я замечала в основном то, что раздражает.

Мне не помогло бы требование срочно переключиться на плюсы. Оно лишь добавило бы ещё один пункт к списку того, что я делаю недостаточно хорошо. Сдвиг начался раньше и тише: я перестала считать своё отторжение окончательной правдой о стране. Это было моё состояние, понятное в тех обстоятельствах, а не точное описание всего вокруг. Такая разница не заставляет ничего любить. Она только возвращает зрение туда, где до этого работал один внутренний фильтр.

Если тебя сейчас раздражает буквально всё, не спеши доказывать себе обратное. Иногда за этим «всё» прячется не список недостатков Германии, а один вопрос: если я начну здесь жить, что станет с той мной, которая хотела совсем другого? Вот на него стоит ответить бережнее. Осваиваясь, ты не объявляешь прошлое неважным, не оправдываешь всё, что случилось, и не отказываешься навсегда от возможности вернуться.

Мне понадобилось время, чтобы перестать устраивать внутри себя суд. Раньше каждый тяжёлый день будто

требовал вердикта: значит ли это, что я должна уехать? А если сегодня стало спокойнее, значит ли это, что я обязана остаться? Я пыталась извлечь решение о всей судьбе из каждого перепада настроения. Конечно, так настроение становилось ещё страшнее. Обычная тоска превращалась в доказательство, а короткое облегчение — в обещание, которое я не была готова давать.

Перелом начался не с любви к Германии. Он начался с гораздо менее красивой мысли: мне плохо не потому, что я всё делаю неправильно. Мне плохо, потому что на меня действительно свалилась большая перемена, к которой я не готовилась и которую поначалу не выбирала. Когда я перестала спорить с этим фактом, у меня высвободилось немного сил, а раньше они целиком уходили на внутреннее разбирательство.

Облегчение было очень скромным. Реальность не изменилась оттого, что я точнее её назвала, и мне не стало внезапно уютно. Зато исчезла необходимость доказывать себе, что я не имею права так чувствовать. Вместо бесконечного «что со мной не так?» появился вопрос, с которым уже можно было находиться рядом: «Что именно я сейчас потеряла?» Ответом могла быть привычность или возможность самой распоряжаться ближайшим будущим. Мне не требовалось превращать это в план, достаточно было больше не сваливать всё в одно тяжёлое слово «неблагодарность».

Признав причину боли, ты не делаешь её своей новой нормой. Пока всё объясняется твоей слабостью, непонятно, к чему вообще можно прикоснуться. Если же часть страдания связана с потерей выбора, можно поис-

кать хотя бы один небольшой выбор в пределах сегодняшнего дня. Не ради успешной адаптации или отчёта перед кем-то, а потому что этот день уже твой.

Конечно, даже маленький выбор требует сил, а они есть не всегда. Иногда честный ответ звучит так: «Сегодня я ничего не могу выбирать, мне бы дожить до вечера». Он тоже годится. Бережность к себе начинается не с идеального действия, а с отказа подменять своё настоящее состояние тем, какое кажется более достойным.

Есть ли разница между «я принимаю, что это произошло» и «я согласна, чтобы так было всегда»? Огромная. Первое относится к сегодняшней реальности. Второе пытается решить всё будущее сразу. Я долго путала эти две фразы, поэтому любое движение в сторону новой жизни казалось капитуляцией. Если начать осваиваться, значит, сдаться. Если заметить здесь что-то хорошее, значит, предать ту жизнь. Если прожить спокойный день, значит, отказаться от права хотеть назад.

Ни спокойный, ни тяжёлый день ничего за тебя не решает.

Признание реальности понемногу вернуло мне возможность выбирать хотя бы в пределах этой реальности. Я всё ещё не знала, каким будет большое решение, зато перестала требовать его от себя каждое утро. Оказалось, можно сегодня сделать жизнь чуть переносимее и не подписывать контракт с вечностью. Можно разбираться с тем, что нужно сейчас, не объявляя Германию своим окончательным домом. Можно строить опору там, где

стоишь, даже если пока не знаешь, останешься ли на этом месте.

*Можно строить опору там, где
стоишь, даже если пока не знаешь,
останешься ли на этом месте.*

Это звучит скромно, особенно рядом с рассказами о смелых переездах и новой жизни с чистого листа. Но чистый лист вообще сомнительный образ. Человек приезжает не чистым. Он привозит с собой память, привычки, отношения, представление о себе и незаконченные разговоры. Всё это не исчезает на границе, да и не должно. Задача не в том, чтобы стать новым человеком к понедельнику. Сначала бы перестать воевать с тем, что прежний человек сучает по своей жизни.

В психологии для переживаний после переезда есть выражение «аккультурационный стресс». Джон Берри писал о нём как о нормальной реакции на большие требования, которые предъявляет человеку жизнь в другой культуре. Мне нравится здесь не термин — без него вполне можно обойтись, — а смысл: нагрузка реальна. Тебе не мерещится, что простые вещи стали труднее. И если твоя психика отвечает тревогой, усталостью или отторжением, это ещё не доказательство слабости.

Слово «нормальная» здесь легко понять неправильно. Оно не означает, что нужно терпеть любое состояние в одиночку, потому что «у всех так». И уж точно не означает, что панические атаки — обязательная плата за

эмиграцию. Нормальной может быть сама реакция на огромную нагрузку, а помощь при этом всё равно нужна. Если тебе настолько тяжело, что ты не справляешься с обычной жизнью или боишься оставаться с собой, живой врач или специалист, которому ты доверяешь, важнее любой главы.

Есть и другое объяснение, которое ты наверняка слышала: у культурного шока будто бы есть обязательные стадии. Сначала человек восхищается новой страной, затем проваливается в кризис, а уже после него восстанавливается и приспосабливается. Эту схему любят за аккуратность. Нарисовал линию — и хаос как будто получил расписание.

Только на моём случае она ломается сразу: никакого начального восторга у меня не было. Я не успела радостно влюбиться в новую жизнь, чтобы потом разочароваться. Мне было плохо с самого начала. Если бы я поверила в обязательную схему, пришлось бы заключить, что я даже культурный шок прохожу как-то неправильно.

Можно, конечно, решить, что я просто неправильная эмигрантка. Но и исследования не дают оснований считать знаменитую U-образную кривую универсальным законом. В 1998 году Коллин Уорд и её коллеги наблюдали за группой японских студентов, приехавших в Новую Зеландию. Их состояние впервые оценили в течение суток после приезда, затем возвращались к ним через четыре, шесть и двенадцать месяцев. Самые большие трудности пришлись на момент приезда, а дальше становилось легче: сначала заметнее, потом медленнее.

Получилась скорее обратная буква J, чем история про восторг и последующий крах.

Это небольшое исследование: всего тридцать пять человек, все студенты, и речь шла о переезде только между двумя конкретными странами. Было бы нечестно приложить их сроки к твоей жизни и объявить, что через несколько месяцев ты обязана почувствовать себя лучше. Не обязана. Но исследование показывает важную вещь: сценарий «хуже всего в начале, а потом постепенно легче» существует. Это не утешительная сказка и не обещание, выданное всем без разбора.

Почему это вообще может поддержать? Потому что внутри самого тяжёлого периода нам легко принять нынешнее состояние за новую личность. Если я каждый день плачу, значит, теперь я такая. Если мне всё чужое, значит, я никогда не смогу здесь жить. Если я хочу назад, значит, переезд навсегда сломал мою жизнь. Исследование не знает твоего будущего, зато не подтверждает эту жестокую арифметику. Сильная трудность в начале может быть свойством начала, а не приговором человеку.

Замечаешь, чем это отличается от фразы «потерпи, скоро привыкнешь»? Я не знаю, когда станет легче именно тебе и в чём это проявится первым. Может быть, внутри всё ещё будет больно, зато один повседневный шаг перестанет отнимать столько сил. Исследования адаптации различают две линии: то, как человек себя чувствует, и то, насколько уверенно справляется с обычной жизнью в новой стране. Эти линии не обязаны двигаться вместе. Можно уже научиться делать нужные дела

и потом плакать от бессилия. Можно знать, куда идти и что говорить, но всё ещё не чувствовать себя дома.

Йорд и Кеннеди описывали психологическую и социокультурную адаптацию как связанные, но отдельные процессы. По-человечески это значит: снаружи у тебя может получаться лучше, чем тебе кажется изнутри. Ты уже справились с задачей, уже прожила день, уже поняла больше, чем прежде, а чувство безопасности ещё не успело за этим опытом. Или наоборот: сегодня тебе спокойно, хотя какие-то обычные дела по-прежнему пугают. Одни часы не обязаны идти в темпе других.

Особенно трудно, когда окружающие видят только бытовую сторону. Ты справляешься с повседневными делами, и со стороны это выглядит как доказательство, что всё уже наладилось. Да и ты сама начинаешь рассуждать так же: раз я могу сделать необходимое, какое у меня право потом плакать? Но навык справиться с задачей и ощущение, что твоя жизнь снова принадлежит тебе, — не одно и то же.

Обратная ситуация тоже сбивает с толку. Бывает, внутри ненадолго становится легче, и ты тут же требуешь от себя внешнего рывка: ну вот, теперь-то можно быстро разобраться со всем, что накопилось. Когда сил снова не хватает, кажется, что спокойствие было ненастоящим. На самом деле две линии просто снова разошлись. Одна не обязана подтверждать другую каждый день.

Если держать это различие в голове, к себе можно предъявлять более точные вопросы. Не «почему я до сих пор не привыкла?», а «что у меня уже получается, хотя всё ещё тяжело?» Или наоборот: «где мне стало спо-

койнее, даже если я пока не умею с этим справляться?» Эти вопросы не требуют положительного ответа. Они лишь не смешивают в один приговор то, что движется разными темпами.

Мне эта мысль помогла перестать обнулять собственные усилия. Раньше я рассуждала так: если после сделанного мне всё равно плохо, значит, никакой адаптации не происходит. Но переживание не обязано немедленно награждать тебя облегчением. Иногда сначала появляется умение, затем повторение, потом знакомость, и только вслед за ними — немного внутренней тишины. А иногда порядок другой. Универсального графика нет.

Это не призыв искать прогресс под лупой и каждый вечер проверять, достаточно ли хорошо ты адаптировалась. Такая проверка легко становится новой обязанностью, а обязанностей у тебя и без неё хватает. Скорее, это разрешение не считать слёзы доказательством того, что все сделанные шаги были зря. Человек может справляться и страдать одновременно. Собственно, многие из нас именно так и проходят начало.

Человек может справляться и страдать одновременно.

Со мной улучшение тоже не случилось одним большим поворотом. Не было утра, когда я проснулась и подумала: «Ну всё, теперь Германия моя». Постепенно некоторые вещи перестали требовать столько внутренней борьбы. Потом стало возможно замечать не только

то, что отталкивает. Моё решение строить здесь жизнь выросло не из внезапной любви к стране, а из возвращавшейся способности снова выбирать.

Сначала выбор был совсем небольшим: перестать называть каждый прожитый здесь день потерянным. Я не обязана была считать его счастливым или правильным. Достаточно было признать, что это мой день, раз уж я его живу. Не Германии, не обстоятельств, не ковида — мой. В нём могло быть мало свободы, но та, что оставалась, принадлежала мне.

Цена у такого признания есть. Пока ты говоришь себе, что жизнь ещё не началась, можно не встречаться с мыслью, что старый план, возможно, не вернётся в прежнем виде. Когда начинаешь считать сегодняшний день своим, эта защита становится тоньше. Мне было больно это видеть. Поэтому я не советую торопить себя красивым «принятием». Иногда ожидание защищает нас ровно до тех пор, пока не появляется достаточно сил посмотреть на реальность. Важно только заметить момент, когда защита уже не бережёт, а удерживает тебя в паузе.

Как его заметить? Календарь здесь не поможет, зато кое-что может подсказать вопрос, который ты задаёшь себе снова и снова. Если весь день уходит на попытку решить, где ты должна жить через много лет, задача, возможно, слишком велика для сегодняшнего состояния. Её можно временно отложить и спросить о том, на что у тебя действительно есть ответ: что сделает этот день чуть менее чужим? Иногда ответ будет совсем малень-

ким, а иногда его не будет, потому что сегодня сил хватает только прожить день. Это тоже не провал.

И тут у тебя может возникнуть самый страшный вопрос: «А если мне не станет легче?»

Я не стану отмахиваться. Бывают длинные, сложные пути, и книга не может гарантировать исход. Тяжёлое состояние иногда требует не терпения, а живой помощи — врача или специалиста, которому ты доверяешь. Но сегодняшний ужас не умеет предсказывать всю твою жизнь. В начале у тебя меньше всего знакомых опор и больше всего чужого, поэтому именно начало может быть самым тяжёлым участком. Дальше ты не обязана полюбить всё вокруг. Достаточно, что постепенно у тебя может появиться больше понятного, знакомого и выбранного тобой.

И ещё: облегчение не выдаёт решения за тебя. Если тебе станет спокойнее в Германии, это не обязет тебя остаться. Если ты по-прежнему скучаешь, это не приказывает тебе вернуться. Решение о стране нельзя честно вывести из одного симптома, одной удачной недели или одного тяжёлого вечера. У тебя есть право принимать его тогда, когда ты сможешь услышать не только страх.

Пока не нужно решать, останешься ли ты здесь навсегда. Попробуй задать себе вопрос поменьше: что сегодня особенно тяжело именно потому, что я этого не выбирала? Не исправляй ответ и не уговаривай себя быть благодарной. Назови одну вещь

своими словами — вслух или одним предложением на бумаге.

А потом, если останется немного сил, спроси ещё: что в пределах сегодняшнего дня всё-таки выбираю я? Не судьбу, не страну, не новую личность. Одну маленькую вещь, которая вернёт тебе хотя бы кусочек собственного участия в этой жизни.

• • •

*Иногда больше всего нужен не совет.
Нужен человек, который не станет
немедленно объяснять, как тебе
повезло.*

Это не гайд и не сборник инструкций. Это тёплый разговор с подругой, которая прошла всё сама — тревогу, чужой менталитет, язык, деньги, одиночество, любовь — и знает, как снова почувствовать себя своей.

С тобой не обязательно что-то не так.

Медленно не означает никогда.

14 ГЛАВ · ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

АННА БЕРГЕР

Своя в Германии

