

ПСЕВДОДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ РОМАН  
"В КАБИНЕТЕ ПСИХОАНАЛИТИКА"

АЛИСА ДЭШОУ

# ТА, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО



*Нас определяют не воспоминания,  
а то, как мы их интерпретируем.*

16+

# Алиса Дэшоу

## Та, которой не было

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56589700](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56589700)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-93304-0*

### **Аннотация**

Хотелось ли вам когда-нибудь посмотреть со стороны на работу психоаналитика, собственными глазами увидеть, прочувствовать и понять, как происходит глубинная трансформация личности? Теперь у вас есть такая возможность. Этот псевдодокументальный роман представлен в виде транскрипта психоаналитических сессий и предназначен для всех любителей современной психологии и философии, особенно для тех, кто интересуется научным подходом, а также для начинающих и уже практикующих психологов. Живость и эмоциональность повествования в сочетании с действующими приемами психотерапевтических сессий приглашают читателя в путешествие, которое навсегда изменит его. Это книга – компаньон на пути личностного и духовного роста. Она не дает четких указаний или инструкций, но по мере чтения развивает самосознание и самоанализ, любовь, признание и уважение к собственной личности с целью развития и реализации ее максимального потенциала.

# Содержание

Обращение к читателю перед вторым изданием и благодарности	4
Предисловие	8
Действующие лица	10
День рождения	11
Ранние детские воспоминания	28
Отец	51
Конец ознакомительного фрагмента.	69

# Алиса Дэшоу

## Та, которой не было

### Обращение к читателю перед вторым изданием и благодарности

Дорогой друг!

Прежде всего позволь мне выразить искреннюю благодарность тебе за то, что ты открыл эту книгу. Путешествие по ее страницам не будет легким, но я надеюсь, что в конце оно изменит тебя так же, как изменило меня и даст тебе не меньше, чем дало мне.

Прошло уже два года с тех пор, как я написала эту книгу, и теперь могу сравнить, какой была тогда, какие надежды возлагала на жизнь и какие цели ставила перед собой с тем, какой стала. Признаюсь, что после публикации я почти забыла о содержании и пожеланиях на будущее, которые прописаны в последней главе. Жизнь ведь не стоит на месте, и, как только книга вышла в свет, меня захватили новые проекты. Тем интереснее и удивительнее осознавать сейчас, что все, оказывается, сбывается – развивается именно в том ключе, как и было описано в книге.

Метод действительно работает, но я говорю не о какой-то специальной технике аналитической психологии, а имею в виду нечто гораздо более глубинное и потому значительно более мощное – отношение к себе и своим воспоминаниям. Одним описанием методов этого не передать. Такое отношение к себе можно развить, только если посвятить работе над собой многие годы, общаться с людьми, у которых это уже есть, перенимать у них или погрузиться в их мировосприятие через чтение их произведений. Последнее – как для писателя, так и для читателя – обладает особым качеством. Вырывая нас на время из реальности, живой, эмоциональный, насыщенный понятными образами текст позволяет максимально глубоко почувствовать истинный мир героев книги, а значит и перенять у них в кратчайшие сроки их отношение к себе и жизни. Это я тебе и предлагаю – погрузиться в историю и позволить себе чувствовать, оставив подсознанию возможность свободно взять из книги нужное.

Этот роман написан в псевдодокументальном стиле в виде транскрипта сессий психоаналитика и его клиентки. Именно этот стиль, на мой взгляд, способен передать то, в чем мы все нуждаемся, – умение разговаривать с самим собой как с лучшим другом. Не как критик, не как требовательный родитель или отстраненный, сфокусированный на выгоде взрослый, не как избалованный или, наоборот, прилежный, исполнительный ребенок, а как настоящий, любящий, верный, надежный друг. И написана эта книга так, чтобы пе-

редать это инстинктивно, без заучивания и выполнения домашних заданий, просто благодаря погружению в атмосферу любви и принятия в независимости от того, как лихо будет заносить на поворотах.

Конечно, эта книга никогда бы не появилась, если бы не многие люди, повстречавшиеся мне на пути, дававшие уроки любви и подарившие тем самым частичку себя. С особой благодарностью я хочу отметить неоценимый вклад в эту работу Анны Старостиной, Дамира Копейна, Christopher Schliehe, Martin Benzler, Sebastian Lukasiak и Матвея М, которые занимают центральное место в моем сердце. Огромнейшее спасибо Кристине Кудрявцевой, основателю и руководителю Европейской Школы Психологии, а также моим коллегам Гульнаре Гатиной, Марине Борухсон, Марине Мороз, Марине Родионовой, Анне Петраш, Виктории Гордеевой, Евгении Железцовой, Дарье Лобаковой, Виталии Антипенко, Ирине Гудкиной, Антонине Плаксиенко, Марине Алиевой, Алене Легчилиной, Юлии Константиновой, Юлии Сибиревой и Андрею Русских за раскрытие потенциала психолога и писателя, за поддержку и волшебную совместную работу. Но этот список далеко не полный. Мне не перечислить здесь всех дорогих для меня людей по обе стороны Ла-Манша, которые так или иначе оставили след в моей душе и тем самым внесли вклад в написание этой книги, в наполнение ее строк любовью и принятием. И если вдруг, вы не обнаружили здесь своего имени, пожалуйста, не огорчайтесь, я

все равно люблю вас и безмерно благодарна всем, с кем наши пути пересеклись в реальной жизни или онлайн. А также благодарна тебе, читатель, за твой выбор сделать свой собственный, а значит и окружающий тоже мир внимательнее, осознаннее и добрее.

С искренней любовью,

AFD

Ноябрь, 2021

# Предисловие

Пару лет назад ко мне обратилась молодая женщина с вопросом помочь ей определиться в том, кем она является и как ей состояться в обществе. Получив классическое фундаментальное образование в области естественных наук, она иммигрировала из Восточной Европы на запад, защитила докторскую по антропологии, после чего столкнулась с кризисом идентичности. В основе ее запроса была идея, что она всю свою жизнь жила не по собственному сценарию, а по шаблону, унаследованному от родителей. Пытаясь отделить свое от привнесенного, она проводила всяческие эксперименты со своей внешностью, пробовала различные хобби, увлеклась психологией и популярной литературой на тему самореализации. Более того, за год до нашей с ней встречи она полностью изменила имя, таким образом надеясь оставить позади тот груз прошлого, которому уже не было место в ее нынешней жизни. Она долго и упорно пыталась со всем справиться сама, но тем не менее это не приносило желаемых результатов. Вследствие этого она решила обратиться за помощью ко мне.

Узнав, что я перерабатываю материал по работе с клиентами для широкой публики и в образовательных целях для начинающих психологов, а также для всех тех, кто интересуется психоанализом, она дала свое разрешение на публика-

цию наших с ней бесед, которые во время совместной работы записывались в виде аудиофайлов. Поэтому данная книга является по большому счету транскриптом всех наших с ней сессий. Для соблюдения конфиденциальности имена и памятные даты были изменены.

Декабрь, 2019

## **Действующие лица**

Доктор Дебора Роуз, 48 лет, психотерапевт-аналитик, ведущая частную практику в течение 20 лет.

Клиент – Кэрри Милтон, 30 лет.

# День рождения

– Знаете, доктор, почему время перед днем рождения чувствуется так странно? Приблизительно за месяц до даты начинает казаться, что смотришь на мир через какой-то фильтр воспоминаний, как если бы перед глазами постоянно крутили пленку с черно-белым кино, а реальность просвечивала сквозь нее. Это потому, что рождение для младенца невероятный стресс, и тело помнит об этом. И оно готовится к физической сепарации с утробой матери, к выпадению в реальность, когда придется дышать собственными легкими, придется учиться есть пищу самостоятельно, а не получать все готовое с током крови.

– Такое чувство возникает, что вы скучаете по тому времени.

– Времени зависимости, когда реальность полностью определялась состоянием матери, когда она кормила, и она же травила своим стрессом, своими тревогами, страхом? Не уверена. – Она усмехается грустно и отводит глаза, переводя взгляд на пол.

– Почему вам кажется, что вас тогда травили?

– А как иначе? Отец служил в армии в другой стране, она ждала от него письма с приглашением присоединиться. В случае чего у нее была договоренность с его матерью, что та поможет с родами. Но государственную квартиру, в ко-

торой она до этого жила, забрали, бабушка отказалась помогать, а взамен предложила поехать к родителям матери. Те на тот момент уже жили в другой стране, поэтому ей женщине без опыта самостоятельной жизни в середине ноября за две недели до родов пришлось переезжать из одной страны в другую. Сомневаюсь, что тот коктейль, который доставался младенцу внутри нее, передавал ему только радужные оттенки настроения матери. Думаю, это скорее было похоже на океан из бесконечной тревоги, из которой так просто не вылезти на берег.

– Вам тоже кажется, что сейчас вы в океане из бесконечной тревоги, из которой так просто не вылезти на берег, да, Кэрри?

– Да, доктор, именно так, – с неохотой признает она и вздыхает.

– Мне очень жаль, что все было именно так, действительно жаль. Может, вы уже думали о том, для чего жизнь создала для вас этот опыт?

– Может, как раз для того, чтобы я обратилась к вам, доктор? – ее губы кривятся в ироничной улыбке. – Чтобы рассказала всю историю от начала и до конца, такой, какой ее помню. Мне ведь кажется, что, когда смотришь внутрь себя, собственная история такая понятная, без пробелов, но теперь я в этом не уверена.

– В чем именно не уверены, Кэрри?

– В том, что я ее правильно запомнила.

– Почему вас волнует этот вопрос?

– Я не уверена, что из моих воспоминаний объективная реальность, а что интерпретация. Более того, ведь интерпретировала же я события тогда, когда они со мной случались, то есть тем умом или ребенка, или подростка, или уже взрослой, но значительно менее зрелой, чем сейчас, а теперь я хочу посмотреть на собственную жизнь как плавный рассказ без пауз и пробелов, чтобы понять, кто я и куда иду, чтобы те интерпретации, которые создал мой менее спокойный ум ранее, заменить на более конструктивные. В этом же есть смысл, доктор?

– Да, есть. Совершенно с вами согласна. Но зачем тогда вам я с вашим-то умом?

– Чтобы не отвлекаться, доктор. Мне нужен кто-то, кто не позволял бы мне уходить в философские размышления, не позволял бы включаться моим психологическим защитами, а удерживал бы весь фокус повествования на его основной мысли.

– И как бы вы ее сформулировали, Кэрри? Основную мысль вашего повествования?

– Я хочу последовательно рассказать историю своей жизни от начала и до настоящего момента, чтобы пересмотреть более осознанно свои интерпретации, проститься с тем, с чем пришла пора проститься, и таким образом очистить место для новой себя.

– Что значит «новая Вы»?

– У меня такое чувство, что в людях очень мало собственного огня, собственной воли, осознания своих истинных потребностей и желаний. Мы все живем прошлым. Оно – наш фундамент, но и груз, наслаивается на сознание, как старые чертежи. Видели когда-нибудь почти прозрачную бумагу для того, чтобы копировать рисунки и чертежи?

Поворачивая голову ко мне, она выжидающе смотрит на меня. Я киваю и только после этого она продолжает:

– Так вот, все люди, с которыми мы общаемся, как будто передают нам чертежи построек их домов, их мировосприятия. И поэтому на нашем рабочем столе и накладываются все эти чертежи из почти прозрачной бумаги. Но собственный чертеж где-то среди них или даже еще не нарисован, но мог бы, если выделить из элементов чужих чертежей те, что откликаются в сердце, и сопоставить их вместе.

– И вам сейчас кажется, что ваш чертеж еще пока не нарисован?

– Да, но я могу это сделать, если расскажу вам мою историю. Тогда я выкину из головы ненужные чужие чертежи, и составлю из понравившихся в них деталей свой собственный.

– Как вы чувствуете, Кэрри, вы готовы встретиться лицом к лицу с этой задачей? Чувствуете себя в достаточной степени сильной?

– Да, доктор, кажется, что уже да.

– А когда наше с вами погружение в вашу историю жизни

подойдет к концу, как Вам кажется, на что это будет похоже?

– Думаю, что тогда у меня будет перед глазами карта с отмеченными на ней вехами, которые уже прошла, и понятным маршрутом, в направлении которого теперь нужно двигаться.

– Получается ваши наслоенные друг на друга чертежи превратятся в одну дорожную карту?

– Да, именно так мне и видится, доктор.

– Что ж, а какие при этом возникают чувства, когда вы представляете эту готовую карту в вашем воображении?

– Чувства уверенности в себе, надежности и стабильности, чувство того, что могу все, и мне теперь нечего опасаться, что теперь я могу двигаться по жизни легко и свободно, осуществляя в реальности свои мечты и планы, воплощая собой все свои ценности и интересы, не оглядываясь назад на прошлое и по сторонам на тех, кто осуждал или оценивал.

– А что вы чувствуете, когда смотрите на стол с чертежами?

– Потерянность. Они все наслены друг на друга, их много, и я не знаю, с чего начать. Это вызывает у меня чувства паники и страха, что не справлюсь со всем сама, что времени слишком мало, и я не успею разобрать этот завал за всю свою жизнь.

– Хорошо, но теперь-то вы не сами, Кэрри. Мы здесь в этом кабинете вдвоем. Что помогло бы Вам начать разбирать этот завал?

– Взять первый чертеж, повесить его на чертежную доску, выбрать на нем только то, что функционально и отзывается в сердце, вырезать или скопировать, а остальное выбросить.

– Как вы себе это представляете, Кэрри? Что мы могли бы сейчас сделать, чтобы разобрать таким образом первый чертеж.

– Разобраться с первой значимой датой моей жизни, доктор, со днем моего рождения.

– Хорошо, понимаю. Кроме того, что вы мне уже рассказали об обстоятельствах вашего рождения, что бы вы еще хотели добавить к этой истории?

– Рассказать о том, что было после.

– Хорошо, продолжайте.

– Я родилась в самом конце осени, можно сказать, начале зимы. Снег уже выпал. И для моей матери это было чем-то новым и непривычным, ведь до этого она жила в климате, в котором со снегом практически не была знакома. Более того из столицы переехала в совсем маленький провинциальный городок, захолустье, которые во время советской власти росли как на дрожжах по всей стране и как близнецы были похожи друг на друга, не имея ни истории, ни характера.

Родилась я с несколькими гемаглиомами на теле: на лице, в области локтя на левой руке и под левой грудью. В то время их лечили, прижигая жидким азотом. Но подобные операции в местной поликлинике, конечно же, не проводились, а поэтому везти меня нужно было в областной центр.

Мне часто доводилось слышать от матери истории, как она со своим отцом, моим дедом, ездила туда на электричке. Так и представляется в голове картина деда с пакетом из меня, плотно укутанной в одеяло, и подле него мама, худенькая, замерзшая, тревожащаяся, и все это особенно снежной зимой в суровый холод. К счастью, на лице шрам не сохранился, но вот на локте и под грудью они до сих пор есть, жирные ломаные линии с кляксами по бокам. Я не знаю и не могу представить своего тела без них. Из-за одного из этих шрамов с левой стороны грудь заметно меньше, чем с правой, что всегда заставляло меня стесняться этой диспропорции. И только сейчас, когда я куда меньше вешу, чем за всю мою жизнь до этого, эта разница почти не видна и больше не имеет значения.

Помимо этого, сразу же после моего рождения мать потеряла молоко из-за простуды и потому кормить меня не могла. Вместо нее стала кормить меня другая женщина из той же палаты в родильном отделении. Ее сын родился в один день со мной. Так у меня появилась молочная мама и молочный брат. Так и началась моя история приобретения родных людей, не связанных со мной кровным родством. Удивительно, но оглядываясь на это сейчас, оказывается, все это началось задолго до того, как я осознанно стала причислять людей из моего окружения к кругу родных. Но обо всем по порядку, так что об остальных расскажу, когда до них дойдет очередь.

– Интересно. Расскажите о своем молочной маме. На-

сколько они похожи с вашей родной?

– Совершенно не похожи, – Кэрри отвечает с улыбкой на мой вопрос и, устроиваясь поудобнее в кресле, продолжает, – Моя родная мать похожа на прохладное горное озеро, тихое и спокойное, по крайней мере сейчас, задумчивое, почти летаргичное, как осенняя погода. Молочная мать, напротив, напоминает горячий источник, как в Японии, шумная и непоседливая, заваливающая вопросами, вечно в движении. Думаю, что не ошибусь, если скажу, что она достаточно амбициозна и уверена в себе, знает, чего хочет, и знает, как этого можно добиться. Она была отличницей в школе, как результат, закончила ее с золотой медалью, а теперь занимает должность директора в местном банке. Последние годы в школе нам часто удавалось встречаться и общаться с ней и с ее сыном, но после поступления в университет, я видела ее не больше пары раз. С нею я, кстати, всегда была гораздо ближе, чем с ее сыном, поэтому хоть официально мы и считаемся, и наши матери зовут нас молочными братом и сестрой, ее я действительно воспринимаю как молочную маму, а вот он мне таким близким не кажется.

Теперь, когда я так много знаю о том, как молоко матери влияет на формирование иммунной системы ребенка, микрофлоры его кишечника, а та в свою очередь на развитие химического состава крови и «погодные условия» в голове, мне совсем не кажется удивительным то, что во многом я точная копия ее, моей молочной мамы.

– В чем же это?

– Я тоже была отличницей в школе, я тоже очень непоседливая, и в моей голове очень много вопросов. Я генерирую их столько, что жизнь не успевает отвечать. Я тоже амбициозна и многого хочу добиться в жизни, не боюсь пачкать руки работой, стремлюсь к карьерному росту. Только я пошла не в бухгалтерию, а в науку, но в принципе наши подходы с моей молочной мамой мне кажутся достаточно похожими. Нужно обладать некоторой долей упрямства, настойчивости и уверенности в себе, чтобы добиваться своего и следовать своим путем.

– Не могу не отметить, Кэрри, что тот тревожный океан, в который, как вы описывали в самом начале, вы были погружены до рождения, в некоторой степени получается, что был скомпенсирован ситуацией с вашей молочной мамой. Как вы считаете? Кроме того, по вашим словам, выходит, молоко матери существенно влияет на дальнейшее развитие ребенка с точки зрения физиологии. Значит ли это, что раз вас кормила не ваша родная тревожная мать, а женщина с более стабильным сильным характером, то именно это и передалось вам с ее молоком и сказалось на формировании мозга и характера?

– Думаю, да, доктор Роуз.

– Но в вас как будто чувствуется обида, что не ваша молочная мама для вас родная? Есть какая-то несправедливость в том, что эта стабильность давалась вам эпизодиче-

ски, а не на постоянной основе, это так?

– Думаю, что вы правильно уловили. Я не уверена, что хотела бы поменять их местами, или чтобы моя молочная мать была бы мне родной. Никогда не думала об этом, и сейчас не могу представить, чтобы такое произошло в реальности. Но чувство несправедливости действительно есть. Как будто кто-то дает тебе красивую игрушку, которая очень выгодно отличается от всех тех, что у тебя уже есть, например, привезенную из-за границы, но потом забирает. И после этого все привычные игрушки, с которыми раньше очень даже интересно было играть, перестают быть такими привлекательными. Ведь теперь есть знания и опыт о том, что все может быть иначе, гораздо лучше. Если так поразмыслить, думаю, мне хотелось бы, чтобы моя родная мать была бы такой же живой и энергичной, не чужая женщина, а своя родная.

– Да, понимаю, – киваю головой. – И как вам кажется, с какой целью подобный опыт может приходить к нам в жизнь?

– Тяжело представить себе какую-нибудь другую причину, кроме той, что чтобы ценить такие моменты и создавать их намеренно по мере возможностей.

– Вы так интересно сформулировали свою мысль, Кэрри, «тяжело представить себе какую-нибудь другую причину». А что, если мы попытаемся представить, что такая причина все же существует? Если это так, то что это могло бы быть?

– Похоже на то, что жизнь ставит перед фактом, что идеальных людей не существует, что нет кого-то одного, кто пол-

ностью мог бы удовлетворить все потребности именно так, как нам хочется. Как будто жизнь заставляет расширять круг общения, чтобы можно было встречаться с самыми разными сторонами людей. Но легко так смотреть на мир взрослому человеку, когда есть выбор, с кем общаться, а с кем – нет, а вот как быть с совсем маленьким ребенком, чье существование порой может полностью зависеть от одного родителя?

– В вашем случае хоть выбора у вас и не было, но была предоставлена возможность получить опыт как от одной, родной матери, так и от молочной, пусть опыт и достаточно контрастный. Если следовать логики ваших размышлений, то уже сейчас во взрослом возрасте, это помогает вам ценить и создавать больше приятных красочных воспоминаний. А как вам кажется, на тот момент зачем только рожденной вам мог бы понадобиться такой разный опыт?

– Не знаю, доктор Роуз. Может быть, как прививка?

– Прививка против чего?

– Против того, что случилось потом. Может, это дало мне некий запас энергии и надежности, чтобы пережить годы детства, чтобы остались представления, что все может быть иначе, лучше, и нужно к этому двигаться?

– Хотите рассказать об этом сейчас? Или есть еще что-то, что относится к истории вашего рождения, чем бы вы хотели ее дополнить?

– Думаю, лучше дополнить, а к последующим годам детства лучше вернуться позже, когда дойдет до них очередь.

– Хорошо. Чем бы вы хотели дополнить историю вашего рождения?

– Тем, как мне выбрали имя. Это важно.

– Хорошо, – кивнула я, а рассказчица в кресле напротив продолжила:

– Насколько мне известно, было два варианта имени для меня. Один принадлежал моей бабушке. Та хотела назвать меня Катей, но мать отказалась. У меня сложилось впечатление, что бабка не настаивала, что это просто было что-то вроде высказанного вслух пожелания, поэтому и сама я серьезно не отношусь к этой легенде. Гораздо важнее то, что имя для меня мать выбрала еще до моего рождения, не зная пола ребенка. Хоть оно и подходит как одному полу, так и другому, но среди мужчин распространено гораздо шире. Она хотела и назвала меня Александрой в честь человека, которого любила и с которым никогда не была.

– Я вижу, что эти воспоминания причиняют вам боль.

– Да, мне до сих пор больно и неприятно. С уменьшительными вариантами этого имени я еще мириться как-то могла, а полную версию ненавижу до сих пор. Самое интересное, что у меня есть друзья с таким именем, мужчины, я легко обращаюсь к ним по имени, и тогда оно совершенно не вызывает у меня неприязни, да и вообще каких-либо эмоций. Вполне себе нормально.

– Выходит, вам это имя неприятно только в дополнение к вашему собственному образу, да, Кэрри?

– Да, доктор. Выходит, что так.

– А что самое неприятное для вас в этом имени?

– Что оно не мое.

– Как вы определили, что оно не ваше?

– Его дали мне, даже на меня не посмотрев, не убедившись, что оно мне подходит, что я выгляжу или веду себя в соответствии с тем, как это имя звучит. Это похоже на то, что человек удовлетворяется тем, что вешает на стену фотографию того дома в Майями, который ему хотелось бы купить, но средств нет, и он не делает никаких попыток их заработать или как-нибудь еще приблизиться к своей мечте. Он останавливается на том, что вешает фото, чтобы то постоянно было перед глазами. И ему этого достаточно. И вот я не хотела быть таким фото, носить чье-то имя и напоминать им человека, который остался в прошлом и который уже давно превратился из реального в некий возвышенный недостижимый образ.

– Судя по тому, что вы сейчас мне говорите, возникает чувство, что некий возвышенный недостижимый образ прекрасного мужчины был для вашей матери важнее только что родившегося у нее ребенка. Более того, это вводит в историю вашего рождения четвертого игрока, указывая еще и на то, что ваша мать не любила вашего отца. И тогда возникает образ вас как нелюбимого и ненужного ребенка с именем в память о несбывшейся мечте. Вы согласны?

– Да, доктор Роуз. Вы правильно уловили, именно так я

себя и чувствую.

– Кэрри, я представляю, что эти мысли и переживания должно быть приносят вам невероятную боль. Но помните, вы с самого начала сказали мне, что боитесь, что ваши истинные воспоминания тесно переплелись с интерпретациями, которые могут быть неверны и невыгодны? Скажите, пожалуйста, вы могли бы допустить еще какую-нибудь причину, по которой ваша мать дала вам именно такое имя?

– Какую? Кроме идеи, что чтобы я была напоминанием, ничего в голову не приходит.

– Хорошо, тогда пока оставим это. А есть ли в этом хоть что-нибудь положительное для вас?

– Думаю, что есть, хотя бы то, что если она не любила отца, а любила того Александра, то вместе с именем, она перенесла ту любовь, которую хотела бы дать ему, на меня. Это безусловно положительный момент. Но... – она запнулась на полуслове.

– Вас что-то беспокоит?

– Да, думаю, что в этом лежит корень одного конфликта. Когда ребенок от одного мужчины, но назван именем другого, то часть его, связанная со вторым, любима, а часть, связанная с первым, не принимается.

– Я понимаю вас. Мне кажется, за этим кроется нечто очень серьезное, но, возможно, на данном этапе вашей истории пока еще рано судить о том, чтобы это могло быть. Слишком мало известно. А скажите, пожалуйста, ваш род-

ной отец, получается, не участвовал в выборе имени для вас?

– Насколько я знаю, нет. На тот момент он служил за границей, в Германии. Он узнал о моем рождении из телеграммы. Там была ошибка, и он решил, что у него родился сын, а не дочь. Праздновали всем взводом. Потом вроде бы уже разобрались в чем было недоразумение. Через месяц или около того у него появилась возможность приехать на Украину и навестить нас с матерью.

– Вы думаете, что для него было важно, какого пола ребенок у него родится?

– Думаю, в силу традиционных воззрений, когда на сыновей смотрят как на наследников, то да, ему было важно. Но, возможно, он сам не отдавал себе в этом отчета. Мне кажется, мой отец достаточно консервативный человек с жесткими, уходящими корнями в традиции, принципами, но он очень любит пускать чужим людям пыль в глаза своим якобы либерализмом. Поэтому глубоко внутри он скорее всего предпочел бы мальчика, но на поверхности был рад и девочке, и вполне мог самого себя в этом убедить.

– Что заставляет вас думать, что у него был такой конфликт между убеждениями и поведением?

– То, как меня воспитывали, какие игрушки дарили в детстве, как одевали и то, что при этом говорилось о равенстве между мальчиками и девочками.

– Но насколько понимаю, какое-то время после вашего рождения ваш отец в вашем воспитании участия не прини-

мал из-за того, что служил в другой стране?

– Да, верно. Первые два года меня воспитывали мама и ее родители. К отцу мы переехали уже потом. После того, как мне исполнилось два или три, точно сказать не могу, но, наверное, мне все же было чуть больше двух, мы с мамой переехали в Германию в город X, где на то время служил отец. Мы жили не в русской части города, а среди немецких офицеров. Согласно легенде, моими первыми няньками были именно немецкие солдаты, и благодаря этому я сначала начала говорить лучше на немецком, а не на русском.

– Согласно легенде? Вы что-нибудь помните о том времени?

– Раньше мне казалось, что у меня было два воспоминания, связанных с Германией, но теперь более-менее отчетливо помню только одно.

– Что вы имеете в виду? Что стало со вторым?

– Когда была маленькой, мы часто вспоминали с родителями нашу жизнь в X, мне рассказывали истории из моего детства, рассказывали о самом городе. Мне говорили, что там была парикмахерская для собак, и мне казалось, что я помню улицу, на которой она находилась, и ее витрину. Но сейчас это воспоминание настолько размытое, что я больше не уверена, что оно настоящее. Может, мне стало казаться, что я все это помню из-за того, что часто слышала упоминания об этом в детстве? Ведь такое возможно.

– Да, конечно, это вполне возможно. А какое второе ваше

воспоминание того времени? Оно похожих чувств не вызывает?

– Нет, не вызывает, – ее губы растянулись в легкой, немного грустной улыбке. – Оно не похоже на туманный образ, как из сна. Я его помню, как цельную историю. Психологи утверждают, что первое воспоминание ребенка о себе очень важно и откладывает отпечаток на всю его последующую жизнь, это так?

– Вы же знаете, Кэрри, это верно только ровно до той степени, насколько вы согласны это принять. Но давайте подробнее разберем ваше первое воспоминание о себе. Расскажите, пожалуйста, что помните.

# Ранние детские воспоминания

– Должно быть, мне было около трех лет. Я и мать были не у себя дома, а в гостях у соседки. У нее была маленькая дочь приблизительно того же возраста, что и я, поэтому мы часто с ней играли. Но в моем воспоминании ее нет. Просто мы в гостях. Я слышу голос женщины, которая предлагает мне кашу. Я радостно соглашаюсь, но моя мать резко обрывает меня, укоряя в том, что я только что поела и что так нельзя себя вести. Я обижаюсь очень сильно и из-за обиды залезаю в шкаф, где прячусь среди длинных платьев и туфель. Правда, сейчас, когда рассказываю об этом вам, доктор Роуз, мне самой становится непонятно были ли мы дома, у соседки, или делили с ней часть квартиры, потому что неясно, залезла ли я в чужой шкаф или в шкаф с вещами матери. Потому что раньше мне всегда казалось, что этот шкаф принадлежал моей семье.

– Да, интересный вопрос. И как вы сами интерпретируете это воспоминание? Как оно сказывается на вашей жизни?

– Далеко не самое приятное воспоминание, доктор. Честно говоря, оно мне совершенно не нравится, и я бы променяла его на какое-нибудь другое, на что-нибудь, связанное с играми или развлечениями. Не вижу в нем ничего хорошего. Мать на меня кричит, повышает голос. Я обижаюсь, прячусь и закрываюсь от всего мира в шкафу. Моя типичная страте-

гия в жизни. Из-за неспособности переносить критику, особенно критику значимых для меня людей, я ограничиваю количество контактов и сама себя изолирую от социума.

– А как вам кажется, по какой причине ваша мать так себя повела?

– Все просто. Для нее всегда, что тогда, что сейчас было важно выглядеть правильной в глазах людей. Ее не волновало, что на тот момент могла почувствовать я, ей волновало только то, как нужно правильно поступать, как следует себя вести в гостях. Но если честно, то мне еще кажется, что в этом конкретном случае мог быть дополнительный мотив, что она могла недолюбливать ту самую соседку. И ей просто могло не понравиться то, что я так радостно отреагировала на приглашение, вот она и посчитала своим долгом так меня осадить.

– Похоже на то, что в этой ситуации ваша мать сделала выбор в пользу приличий? Какие чувства это у вас вызывает?

– Злость. Непонимание. Обиду, чувство несправедливости. Почему следовало так поступать с маленьким ребенком?

– Хорошо. Я понимаю вас, Кэрри. И у меня есть кое-какие идеи, что бы мы могли сейчас сделать с этим воспоминанием. Вы не против, если я вам сейчас предложу его пересмотреть и переписать? Думаю, вы уже слышали о подобной технике и, возможно, у вас уже есть мнение, что мысленное переживание воспоминаний с одновременной их модификацией по желанию не меняет реального прошлого. Но наша

задача сейчас высвободить эмоциональный заряд этого воспоминания и изменить отношение к той истории на более выгодное вам. Вы согласны попробовать?

– Да.

– Тогда, если вам будет так удобнее, могла бы я попросить вас закрыть глаза, Кэрри?

Девушка кивает и, ерзая в кресле, устраивается поудобнее. Закрыв глаза, она отвечает:

– Готова.

– Хорошо. А теперь давайте снова вернемся в тот момент, когда вам было три. Представьте, что снова оказались в Х, в комнате с мамой и соседкой, что вам три, опишите этот случай еще раз в настоящем времени, стараясь как можно глубже погрузиться в переживания.

– Хорошо. Мне три. Я слышу где-то с правой стороны голос соседки, предлагающей кашу, радостно отвечаю ей согласием и бросаюсь к столу. За спиной внезапно слышится голос мамы, которая останавливает и отчитывает меня. Она говорит, что я только что поела, что так нельзя себя вести. Я обижаюсь, бросаюсь к шкафу, забираюсь в него, сижу там под платьями среди коробок с обувью. Сижу и обижаюсь.

– А теперь оцените свои переживания от -10 до +10, где -10 – невыносимо плохо, а +10 – очень хорошо.

– Минус 7.

– Хорошо. Теперь у вас есть возможность изменить сюжет происходящего, как вам хочется, поменять стиль пове-

дения или слова вашей матери или соседки. Вы даже можете добавить новых людей к этому случаю – все, что вам кажется, что может улучшить ситуацию и сделать так, чтобы теперь она воспринималась вами, как гораздо более приятная. Единственное, что вы не можете менять, – это ту точку во времени, когда она происходит. Итак, Кэрри, представьте, что снова проживаете той эпизод, но уже с новым сценарием, и опишите мне его, как и раньше, в настоящем времени.

– Мы с мамой заходим в гости к соседке. С правой стороны я слышу ее голос, она зовет мою маму по имени и предлагает нам обоим присоединиться к столу, потому что сейчас она будет кормить свою дочку. Она предлагает нам пообедать вместе с ними или хотя бы попить чай. Мама вежливо отвечает на ее предложение тем, что мы сами только что из-за стола, но она с удовольствием попьет чай с соседкой, и мне можно посидеть рядом с ней, тоже попить чай, пока те будут обедать. Потом она обращается ко мне и спрашивает у меня не хочу ли я посидеть рядом с ней или на коленях и попить чай. Я с радостью соглашаюсь. Пока взрослые болтают, мы с подружкой пересматриваемся и смеемся. Я не столько пью чай, сколько играюсь и всех смешу. Но пока я все это описываю, я чувствую себя до такой степени противоестественно, что у меня грудь как будто наполняется цементом и не дает дышать.

– Похоже на то, что обида не хочет просто так уходить?

– Нет.

– Скажите, пожалуйста, какие мысли при этом появляются?

– Почему опять я? Почему я всегда должна все за всех делать? Почему должна прощать и спускать на тормоза? Почему я должна представлять свою мать в то время счастливой, когда отлично помню, что она была совершенно всем недовольна, постоянно недовольна. Холодная, мрачная статуя с вечно потухшими печальными глазами, которую ничто не радовало. Ледяная, не способная улыбаться и радоваться жизни. Представлять ее жизнерадостной совершенно противоестественно. Мне легче представить, что я вообще не ее дочь. Я так устала над всем этим работать. Замучилась совершенно. Я не знаю, когда это закончится. Я ненавижу то время, когда была зависима от матери. Ненавижу быть маленькой, беззащитной, ненавижу, что не могла ничего сделать, ответить или лучше всего уйти. Лучше, чтобы меня вообще от них забрали и воспитывали где-то в другом месте, где-то, где меня бы ценили и любили. Как только представлю ее вечно траурную рожу, меня вымораживает и начинает тошнить. Они заслужили того, чтобы остаться без меня.

– Тогда давайте так и поступим. Позвольте своему воображению нарисовать какую угодно картину и позвольте ее себе пережить. Не пытайтесь придумать правильный сценарий или такой, какой мог бы кому-нибудь вроде вашей матери показаться правильным. Не важно, что вы выберете и придумаете, я пройду этот путь вместе с вами.

– Хорошо, доктор Роуз. Тогда так. Это все уже случилось, что было в тот раз. Я сижу в шкафу и обижаюсь на весь мир. Внезапно я чувствую, что со стороны стенки шкафа начинает задуть холодный ветер и кусать морозом руки. – Голос моей клиентки меняется, он становится выше и как будто более детским, задорным и шаловливым. Ее дыхание меняется, и я начинаю догадываться по тому, как успокаивается ее лицо, что она скорее всего сама вводит себя в некое гипнотическое пространство. Мне не остается ничего, кроме как следовать за ней и внимательно слушать.

– Мне становится жутко интересно, как такое возможно, и я ползу на четвереньках в сторону стенки шкафа, – продолжает она. – Пробираясь через платья, я понимаю, что теперь на смену ткани приходят еловые ветки. Мне становится еще любопытнее ползти сквозь них. А когда наконец я выбираюсь на свет с другой стороны, то оказываюсь на идеально круглой поляне, заваленной снегом. Там посередине стоит круглый стол, за которым сидят мягкие игрушки и фавн, играющий на флейте, как в Хрониках Нарнии. Увидев меня, они приглашают посидеть вместе с ними за столом и попить чаю. Я с удовольствием соглашаюсь и бегу усаживаюсь на единственный свободный за столом стул. Падает снег, но почему-то совсем не холодно, и снежинки, тающие на ладонях, не беспокоят. Фавн наигрывает на флейте очень нежную мелодию. Я пью из красивой маленькой, почти игрушечной чашечки ароматный цветочный напиток, приятно пахнущий

розами. Красный плюшевый зайка рассказывает смешные истории, от чего я постоянно смеюсь. Сидящий справа, мишка постоянно гладит меня по голове. Я слышу, что они говорят, что я обязательно о них забуду на следующий день, но это нестрашно, потому что, когда стану взрослой, то вспомню и научусь использовать все то, чему они сейчас меня учат, сама. Я не знаю, о чем они говорят, мои глаза слипаются, и я засыпаю под пение флейты. На душе очень легко и спокойно. А мишка, глядя меня по голове, постоянно повторяет, чтобы я не сердилась на маму, что я гораздо сильнее и талантливее ее, что однажды я все пойму, и тогда же все поймет и она. Она научится показывать свою любовь, научится любить по-настоящему, и ее любовь растопит все обиды. Так что совершенно нет смысла переживать. Я засыпаю, а просыпаюсь уже дома в своей кроватке. Меня гладят по голове, но теперь это уже не руки плюшевого мишки, а мамы. Она вытащила меня из шкафа, когда я заснула и перенесла домой на кровать. Это только кажется сном, но я до сих пор отчетливо чувствую вкус розового напитка во рту. Какой бы ни была моя жизнь, но я под защитой сил, о которых ничего не знаю, но они куда могущественнее, чем кажется. Они стояли и стоят между мной и моими родителями, между мной и другими людьми. Они ближе, чем кто-либо, и их цель в том, чтобы охранять меня. Но она далеко не единственная, есть что-то еще.

– Кэрри, я правильно понимаю, что эти существа, которые вы описываете стоят ближе к вам, чем ваши родители?

– Да.

– Если представить, что всех вас вместе с ними и с родителями в одной комнате, то что это была бы за комната?

– Сейчас или тогда, когда мне было три?

– Когда вам было три.

– Думаю, что это была бы гостиная. Мне почему-то представляется большая комната в квартире бабушки и дедушки. Мои родители с другими родственниками, а может и сами сидят одни за высоким столом для взрослых. Я их вижу, но не слышу, о чем они говорят. Они серьезные, думаю, что они говорят о чем-то очень сильно для них неприятном, судя по их лицам. Я сижу за отдельным столом вместе со своими друзьями, и за нашим столом царит любовь, нежность и забота. Эта атмосфера как колпаком закрывает меня от негатива, идущего со стороны родителей. Я только вижу его проявление на их лицах, но попасть внутрь сферы, которую вокруг меня создали мои друзья она не может и соответственно не может причинить мне боль.

Удивительно, но голос моей клиентки за все это время так и не меняется. Все говорит о том, что она по-прежнему находится в некоем трансе и воспринимает, как происходящую реальность, так и свои воспоминания через его призму. Мне доводилось раньше погружать клиентов в медитативные состояния, но это первый случай, когда клиент проделывает с собой это сам. И я всячески стараюсь поддержать эту атмосферу, чтобы усилить терапевтический эффект.

– Скажите, пожалуйста, Кэрри, а на что похожа атмосфера вокруг ваших родителей?

– Она похожа на множество летающих в воздухе иголок. Ею даже нельзя дышать, потому что тогда эти иголки начнут протыкать изнутри легкие, и легкие будут кровоточить. Это когда нет любви и взаимопонимания, нет желания заботиться о себе или окружающих, нет интереса к жизни, есть только печаль, разочарование и безысходность.

– Очень интересно, Кэрри. Это напоминает симптомы туберкулеза.

– Да, доктор, верно. А вы знаете, у меня же с детства положительная реакция на палочку Коха, и даже как-то заставляли проходить длительный курс то ли лечения, то ли профилактики против туберкулеза.

– Скажите, Кэрри, я вижу, что ваши друзья защищали вас от влияния той токсичной атмосферы. А они никогда не пытались повлиять на ваших родителей?

– Насколько я знаю, нет. Мои друзья в контакте со мной. Они пришли сюда со мной и для того, чтобы оказывать мне помощь. Чтобы оказывать помощь кому-то еще, включая моих родителей, им отдельно нужно договариваться о сотрудничестве с ними и его условиях.

– А какие условия сотрудничества у вас?

– Я просто должна оставаться верна нашим общим ценностям.

– И какие это ценности?

– Любовь, сила, дающая жизнь всему во вселенной, наполняющее любое дыхание, всепроникающая и заставляющая время разворачиваться и превращаться в опыт.

– Кэрри, помогают ли ваши друзья кому-то еще, кроме вас?

– Не знаю, не уверена, по крайней мере я от них никогда о похожих на себя людях не слышала. Мне всегда казалось, что я такая одна, но я могу и ошибаться.

– Скажите, пожалуйста, а сейчас вокруг вас тоже существует эта атмосфера, которая защищает вас от негатива?

– Нет, теперь она другая. Она поменялась с возрастом, истончилась, и несколько лет назад практически полностью исчезла, но теперь нарастает снова слой за слоем.

– От чего это зависит?

– От качества мыслей. Чем больше мыслей о любви, тем плотнее становится кокон вокруг меня, тем прочнее становится его структура.

– Вы говорите, что в детстве у вас была положительная реакция на палочку Коха в крови. Похоже на то, что все же часть той негативной атмосферы каким-то образом попала внутрь вашего защитного кокона или нашла другой способ навредить, да?

– Да, у меня чувство, что часть ее все же сумела проникнуть внутрь.

– А если бы мы ее сейчас представили как отдельную от вас личность или сущность, то на что бы она была похоже?

– На женскую фигуру в темно-сером, как будто бы во время траура. Она не плотная, но вроде бы как состоит из густого тумана, внутри которого застряли иголки, мелкие гвоздики, кнопки, лезвия и другие колючие предметы.

– Скажите, пожалуйста, Кэрри, если представить ее рядом, то где бы она находилась по отношению к вам?

– Стояла бы за правым плечом. Она выше меня, у нее длинные худые руки и ноги, и она как будто все время норовит порезать мне язык лезвием.

– Какие чувства вы испытываете по отношению к ней?

– Мне больно от ее присутствия, а с другой стороны, это похоже на то, когда температура подскакивает до опасно высокой отметки. Думать совершенно невозможно, голова тяжелая, но пустая, и это так приятно расслабляет. Сознание плывет как после солнечного удара. Ничего не хочется, и ничто не волнует. Финишная прямая, когда уже совершенно бесполезно волноваться о результатах и достижениях, реальность можно только принять такой, какая она получилась, а бороться бесполезно.

– Звучит так, как будто человек принимает и смиряется со своим поражением. Почему эта фигура все время норовит порезать вам лезвием язык?

– Она как будто хочет таким образом сказать «не высовывайся и тебе не будет больно».

– А как бы вы хотели ей ответить на эту фразу?

– Пусть будет больно, ранка заживет и боль пройдет, но

зато я буду собой, а не останусь невидимым никем.

– Вы уже говорили так с той фигурой?

– Нет.

– Почему? – задаю я вопрос.

– Мне как-то не приходило в голову то, что с ней можно разговаривать. – отвечает она, – до того, как вы спросили о ее образе, доктор Роуз, я даже никогда не видела его.

– Как вы чувствуете себя сейчас, Кэрри, после, скажем так, такого официального знакомства с той фигурой?

– Я чувствую, как будто стала сильнее и цельнее, как будто плотность моего собственного Я увеличилась, а ее стала еще туманнее и тоньше, если вы понимаете, о чем я.

– Понимаю и представляю. Значит ли это, что и количество колюще-режущих предметов внутри нее стало меньше?

– Да, стало как их количество, так и их размеры уменьшились.

– А скажите, пожалуйста, Кэрри, как вам кажется, чего этой фигуре не хватает, почему она одета так, как будто во время траура, и почему внутри нее столько колючих предметов? Что можно сделать, чтобы ей стало лучше?

– Я думаю, что ей очень печально, у нее кто-то умер, кого она так и не может отпустить. Ей грустно и тоскливо, одиноко. Ей страшно, что ее отвергнут, и поэтому она прячется у меня за спиной с правой стороны. Ей кажется очень легким причинять боль мне и командовать мной, но всех остальных она очень боится. А еще она боится оставаться одна, поэто-

му никогда от меня не отходит.

– Вы хотели бы что-нибудь для нее сделать, чтобы ей помочь? И если да, то что могли бы для этого сделать?

– Не знаю, наверное, подарить ей ромашку, и вообще каждый день дарить ей цветы. Они ее радуют и отвлекают от тоскливых мыслей.

– А как она реагирует на то, что вы больше ее не боитесь, не подчиняетесь, и вас теперь не пугает то, что она может причинить вам боль или вред?

– Мне кажется, ее это мало заботит, пока она может получать от меня цветы и внимание.

– Я правильно понимаю, что ей хотелось бы получать от вас цветы и внимание каждый день? И тогда она перестанет пугать вас фразой «не высовывайся, а то получишь»?

– Фразой пугать не перестанет. Это зависит от обстоятельств, когда мне нужно проявлять себя. Но она перестанет меня резать лезвиями и колоть иголками тогда, когда ей нужно мое внимание.

– А при каких обстоятельствах ей нужно ваше внимание, Кэрри?

– Всякий раз, когда ей тоскливо и грустно, когда одиноко, ей нужно мое внимание и забота.

– Кэрри, как вы думаете, вы всегда можете уловить ее настроение, когда ей нужно ваше внимание?

– Не думаю, что всегда. Иногда я слишком занята или не хочу ее слышать, и тогда она звереет.

– Похоже на то, что в таких случаях, когда вы по каким-то причинам игнорируете или предпочитаете не обращать на нее внимание, вам приходится за это расплачиваться. Как считаете, есть ли смысл заключить с ней какой-нибудь договор? Чтобы она, например, если у вас очень много дел могла бы потерпеть, но потом вы обязательно вспомнили бы о ней и уделили внимание. Она могла бы давать о себе знать с помощью какого-нибудь ментального символа или телесного ощущения.

– Думаю, что это хорошая идея, доктор Роуз. И мне кажется, раз она так сильно любит цветы, то она могла бы показывать мне на мысленном экране пустую вазу или привлекать к себе внимание, вызывая сдавленное или жгучее чувство в груди.

Внезапно девушка в кресле напротив меня мрачнеет. Я ни о чем ее не спрашиваю, давая ей возможность собраться и самой повести меня туда, куда бы ей хотелось.

– Доктор Роуз? – наконец решается она.

– Да, Кэрри?

– Почему? – потухшим голосом спрашивает она. – Почему я не могу ее отпустить?

– Не можете отпустить кого? – что-то подсказывает мне, что ее вопрос не относится к той темной фигуре, с которой мы только что работали.

– Мать. У меня такое чувство, что я не выполнила домашнюю работу, что не получается довести дело до конца, будто

я хочу связать шарф, но все время что-то выходит не так: то петли слишком кривые, то спицы слишком тонкие, то слишком широкий, то еще что-то. Все время приходится его распускать. Мысли о нем не отпускают, и я постоянно недовольна результатом, как приклеилась.

– Напоминает вам это чувство тревоги, когда вы звоните человеку, чтобы узнать что-то, он не отвечает, и вы накручиваете себя, не в состоянии отключиться? И вам кажется, что вас отпустит, только если он ответит?

– Да, все именно так.

– А какой исход бы вас в данном случае удовлетворил бы?

– Я хочу, чтобы удовлетворялись мои эмоциональные потребности, чтобы мою боль, мои сомнения и тревоги замечались, и на них реагировали подходящим конструктивным образом.

– Думаете, у вашей матери есть необходимые для этого навыки, ресурсы? Как вам кажется, она хорошо с этим справляется, если речь о ее собственных эмоциональных потребностях?

– Нет, – девушка отвечает резко, в голове звучат нотки сарказма, – однозначно нет.

– Тогда, как вам кажется, как она справляется с удовлетворением собственных эмоциональных потребностей?

– Я думаю, что она отгораживается от всего мира, предпочитает не думать, работать руками, читать книги, уходит в отрицание, но скорее всего, неосознанно.

– А как вы поступаете в подобных случаях?

– Гуляю, пишу, проговариваю в голос, как если бы была на приеме у психотерапевта, допустим, с вами или с кем-то еще, кто понимает меня и ценит, пытаюсь представлять, что сказал бы человек, который меня любит. В крайнем случае звоню ей или кому-нибудь из друзей. Но внутри меня как будто живет надежда, что если я очень-очень сильно постараюсь, то у меня обязательно все получится, и она обязательно станет такой матерью, о которой можно мечтать.

– Вы замечаете, чтобы со временем качество вашего общения с матерью изменялось?

– Да, и это объективное да. Потому что наши разговоры становятся качественнее и глубже, в них больше анализа, больше принятия чувств как моих, так и ее. Но все равно время от времени, когда становится слишком жарко, она захлопывает свою ракушку, и я остаюсь в одиночестве с кровоточащей раной.

– А как бы вам хотелось, чтобы она реагировала?

– Я понимаю, что и у нее кровоточащая рана тоже есть. И когда кровь идет у меня, у нее она тоже идет. Но мне бы очень хотелось, чтобы она не замолкала, но бросала бы меня в колодец, а продолжала бы говорить, хотя бы самыми минимальными фразами, просто чтобы она не отворачивалась.

– Я понимаю, Кэрри, это невероятно больно. И мне очень жаль, что вам приходится испытывать и проходить через такой тяжелый опыт. Но, судя по всему, у вас гораздо больше

знаний и навыков, чем у вашей матери в данном вопросе. Давайте сейчас подумаем о том, что могло бы помочь вам смягчить падение, когда вы говорите, что она бросает вас в колодец?

– Наверное, говорить самой себе, что я очень много работала раньше в плане понимания себя и своих чувств, я возвращала в себе эти навыки годами, у нее же, несмотря на возраст, такого опыта гораздо меньше. Именно поэтому она не может выдержать то, что могу выдержать я. Но каждое падение делает меня сильнее. Я пережила уже гораздо более сильные удары, и этот тоже переживу. Нужно просто выписать эти мысли или проговорить их вслух. Нужно больше общаться с другими людьми и позволять им видеть мою ранимость. Тогда я буду больше чувствовать поддержку этого мира и больше доверять людям.

– Это замечательные слова, Кэрри. Я уверена, что у вас все получится. А теперь, если вы не против, мы могли бы вернуться к вашему самому первому воспоминанию? У меня есть кое-какое предложение.

– Хорошо, доктор. – Грусть в ее голосе постепенно рассеивается, а взгляд становится все более сфокусированным и осознанным.

– Вы говорили, что у вас есть смутная память о парикмахерской для собак, но нет уверенности в том, настоящее это воспоминание или ложное. Я предлагаю пофантазировать сейчас и создать на основе этих смутных образов такое

воспоминание, которые вы могли бы считать своим первым детским, придумать такой сюжет, который вам бы понравился, прожить его, а потом мы вместе его проинтерпретируем. Идет?

– Идет.

– Хорошо. Тогда опишите мне в настоящем времени, где вы, кто с вами и что происходит.

– Мы идем с мамой по улице. С левой стороны видно витрину парикмахерской для собак. Там на столе лежит колли, которую вычесывает парикмахер. Я останавливаюсь, практически упираюсь носом в окно и с восторгом смотрю на его работу и собаку. Это молодая женщина около 30 лет, а собака принадлежит мужчине чуть старше. Женщина замечает меня и улыбается, приветливо машет мне и стоящей за моей спиной маме. Они пересматриваются с владельцем собаки, а потом жестами предлагают нам войти в парикмахерскую. Моя мама тоже очень сильно любит собак, поэтому мы входим. Она сносно на немецком общается с женщиной-парикмахером и владельцем колли, что-то говорит обо мне, откуда мы и т.д. Меня же подпускают к собаке, дают ее погладить и даже показывают, как правильно вычесывать. Довольная колли лижет мне руки и щеки. Я радостно смеюсь, а меня еще при этом и хвалят, что у меня хорошо и правильно получается.

– Замечательная история, Кэрри. Насколько вы оцениваете этот опыт? Есть ли еще что-нибудь, что можно к нему

добавить, чтобы он стал лучше?

– Есть, я чувствую, как мама гладит меня по голове довольная тем, что происходит, что всем радостно. Взрослые видят, как я лажу с собакой, как та меня облизывает, все смеются. И даже несмотря на то, что мама не очень бегло говорит по-немецки, всем сейчас очень хорошо. А лучше всех сейчас мне и собаке, потому что мы вдвоем получаем все внимание. В этом случае я оценила бы опыт на +10. К нему уж точно ничего добавлять не хочется и не нужно. Думаю, что после этой встречи я летала бы до конца дня до тех пор, пока не заснула бы. И мама тоже была бы очень довольна.

– А как так получилось бы, что парикмахер и владелец собаки пригласили бы вас внутрь, что ваша мама не постеснялась бы, и в итоге вы все так хорошо провели бы время?

– Ну, это относительно легко объяснить. У меня достаточно часто восторг очень красочно выражается на лице, и это невозможно никак скрыть. Думаю, в детстве это было еще более заметно, потому что все нянечки, учителя и воспитательницы меня очень любили. Поэтому когда женщина-парикмахер и владелец колли увидели маленькую забавную девчушку, прилипшую носом к витрине, то их бы это точно рассмешило. Так как большие собаки, как правило, очень спокойные и воспитанные, люди обычно не переживают, когда к ним подходят дети и легко позволяют их гладить. Вот поэтому владелец колли так хорошо и отнесся к идее позволить мне поиграть с его собакой. Моя мама са-

ма очень сильно любит животных, и особенно собак, поэтому я думаю, что она очень хорошо восприняла бы предложение зайти и пообщаться. В отношении же языка она сама мне говорила, что раньше общалась сносно и была достаточно уверенной, что может поддерживать беседу с носителями немецкого. На нее всегда животные оказывали магическое воздействие, поэтому, окажись она в этой атмосфере, когда все рады и смеются, то она обязательно бы сама растаяла и присоединилась бы к компании. Так что, таким образом у нас и получился бы такой забавный и интересный эпизод.

– Очень хорошо, Кэрри. Если сейчас посмотреть на все воспоминание в целом, какой его фрагмент больше всего бросается в глаза? Если бы я вас попросила передать ваше внутреннее состояние, описав его как четыре компонента – образы, мысли, эмоции и ощущения в теле, то что бы вы отметили?

– Я бы сказала, что прямо сейчас передо мной нос колли. Она тыкается им в мою ладошку и иногда в щеку. Я чувствую ее шершавый язык, когда она меня облизывает. Мама стоит сзади и гладит по голове, это тоже очень приятно. Из чувств меня захватывает восторг. Мыслей, наверное, даже никаких нет, может, только есть желание или стремление старательно расчесывать колли, как показывали, чтобы и ей понравилось, и чтобы работа была сделана очень качественно, на «отлично». Можно еще отметить, что еще мне очень приятно от того, что всем сейчас весело и радостно, все по-

лучают удовольствие. Я чувствую себя в центре внимания, но не как на сцене, когда выступаешь, а когда ты просто являешься источником радости неосознанно и неспециально, ты просто светишься ею изнутри, и от этого хорошо становится всем. И это внимание – часть процесса, его тебе дарят в награду за то, что ты даришь радость.

– Замечательно. Это очень красивая теплая история, Кэрри. А теперь расскажите мне, как бы вы ее проинтерпретировали?

– Даже не знаю. Что-то привлекло мое внимание, в данном случае колли, это заметили, и мне позволили с ней поиграть, научили, как правильно расчёсывать собак. Меня поддержала в этом мама, и все получили удовольствие, отлично провели время с наслаждением и даже пользой. Почему-то у меня это очень сильно перекликается с другими воспоминаниями и мнением других людей, что у меня есть способность радовать людей, когда я делаю что-то с искренней любовью, что тогда из меня, как будто фонтанирует эта энергия радости. Это сближает людей и дарит всем очень добрые хорошие красивые воспоминания. Наверное, для меня еще эта история о том, что в жизни всегда есть место радости, что возможностей для этого вокруг полно. Мы ведь с мамой просто шли домой и чисто случайно увидели в окне колли с ее хозяином и парикмахера. Но жизнь нам позволила из такого будничного, ничем не выдающегося эпизода создать столько радости. Ах да, сейчас еще понимаю, что также важ-

но для меня во всей этой истории – это принятие и поддержка взрослых. Мне разрешают расчесать колли, не просто поиграть с ней, мне показывают, как правильно это делать, и у меня получается. Я чувствую, что мной довольны, и для меня это важно, мои результаты отметили, оценили, и мне это было напрямую показано.

– Почему это для вас так важно? Это как-то перекликается с вашей реальной жизнью на данный момент?

– Да, доктор. Наверное, еще рано описывать всю ситуацию подробно в деталях, но для меня это действительно чрезвычайно важно, поскольку на первом месте в моей жизни сейчас стоит вопрос самореализации.

– Хорошо, понимаю. Что ж, тогда мы вернемся к этому вопросу, как только ваша история подойдет ближе к настоящему времени. Скажите, пожалуйста, на настоящий момент вы уже рассказали мне об истории вашего рождения и самых первых детских воспоминаниях. Если мы сейчас вернемся к рабочему столу, на котором лежат чертежи вашей жизни, то замечаете ли вы, что ситуация каким-либо образом изменилась? Или, может быть, есть другие образы более уместные для описания проделанной работы?

– Так сразу сказать не могу. Я не вижу, чтобы количество чертежей изменилось. Мне видится, что тот чертеж, который сейчас на чертежной доске исполосан как будто скальпелем, и из него вырезан только маленький аккуратный фрагмент, а остальное уже в мусорном ведре, потому что в нем больше

нет необходимости. Как это меняет меня и представления обо мне, как о личности? В моем образе теперь больше легкости и огня, золотого света, смеха и радости. Должно быть, я до сих пор под впечатлением от нашей работы над последним воспоминанием.

Смеется.

– Отлично. Тогда до встречи в следующий раз, – говорю я, и мы прощаемся.

# Отец

– Итак, Кэрри, как бы вы хотели продолжить свою историю сегодня?

– Я хотела бы поговорить о нашем возвращении из Германии в Украину и о моих первых воспоминаниях об отце.

– Хорошо. Что самое раннее вы помните о нем? И сколько лет вам тогда было?

– Думаю, что поскольку это было уже после возвращения из Германии, то мне было около пяти. Именно в этом возрасте меня отдали в детский сад. У меня есть два самых ярких воспоминания о нем из того времени, и именно в их контрастности и заключается конфликт.

– Что вы имеете в виду? Расскажите поподробнее.

– В первом случае я помню, как мы с мамой на улице. Зима и вокруг очень много снега. Отец возвращается с работы, и я радостно бегу ему навстречу. Все здорово, всем хорошо. Второй случай происходит гораздо позже, когда отцу дали квартиру, и мы решили съехать от бабушки с дедушкой и начать жить отдельно. Я помню, что мы стоим перед дверью в квартире маминых родителей, готовые выходить на улицу. Мы должны идти на новую квартиру, но я не хочу и активно протестую по этому поводу. Я хочу остаться здесь с бабушкой и дедушкой, не хочу идти с ним. За это отец дает мне пощечину. Он в ярости из-за непослушания. Кажется,

никто не видел, что он сделал, поэтому никто не подходит меня защищать, а может, я просто не помню продолжения истории. Но мне все же потом пришлось идти с ним. Я его ненавижу. Не только в тот момент. Я очень хорошо помню, что тогда в детстве приступы ненависти по отношению к отцу были практически постоянным явлением, в подростковом возрасте это, кстати, тоже не изменилось. Даже сейчас это остается для меня загадкой.

– Что загадочного вы находите в этом?

– То, что это все время каждый раз как будто повторяло один и тот же сценарий. Стоило только матери оставить нас с отцом дома наедине, как обязательно находилась причина, из-за которой он приходил в бешенство. До драки не доходило, и он меня не бил, но он орал дико, как будто бешеный. При этом я помню то чувство ледяного спокойствия, в которое эти эпизоды его приступов погружали меня. В такие моменты я чувствовала, что смотрю на него свысока, так, должно быть, смотрят на разбушевавшегося глупого и капризного ребенка или на ничтожество, совершенно недостойное внимания, времени и траты энергии. У меня было чувство опьяняющей власти и осознания того, на какие кнопки нужно надавить, чтобы заставить его орать еще громче, сходить с ума еще сильнее. При этом, мне не было страшно и было чувство, что меня там нет, нечто большее владело мной, а я будто смотрела телевизор. Мне хотелось над ним смеяться, потому что в такие моменты он действительно казался мне

полнейшим ничтожеством. Мне казалось смешным то, что он совершенно не мог контролировать себя и действовать рационально, а просто орал как бешенное животное. Если в детстве мне был удивителен тот факт, что подобного рода эпизоды происходили постоянно, когда мы оставались вдвоем без матери. То теперь, когда я уже сама выросла, мне дополнительно непонятно, почему взрослый мужчина вообще мог так реагировать на слова ребенка.

– У меня сложилось впечатление, что у вас уже есть некоторые идеи на этот счет, Кэрри, это так?

– Да, доктор Роуз, если честно, то у меня действительно есть некоторые мысли по этому поводу.

– Можно вас попросить поделиться ими, и мы тогда вместе попробуем их проанализировать и интерпретировать?

– Из разговоров с матерью я знаю, что, в то время как он позволял себе бить меня, он все же никогда не дотрагивался до нее. И у меня такое чувство, что в те моменты, когда он орал на меня, он видел во мне равную, то есть сам чувствовал себя ребенком того же возраста, что и я. При этом мне известно, что его собственная мать была достаточно властной и категоричной особой. Я ее видела всего пару раз в жизни, первого даже не помню, а от второго у меня остались далеко не самые радужные воспоминания. Она как раз и раздавала ему пощечины направо и налево по любому поводу в воспитательных целях. Так как я не молчала ему и могла поспорить, в то время как моя мать никогда не ставила под со-

мнение его первенство в семье, он, возможно, видел во мне что-то общее с его матерью. Поэтому когда, даже во времена детского сада и начальной школы, я с ним начинала спорить, он бессознательно проецировал на меня образ своей матери. А те переживания, когда мне казалось, что мной что-то овладевает, чувство власти, превосходства, ледяного спокойствия и полнейшего контроля, возможно, действительно были не моими, а погружались в меня с его стороны. Я же была ребенком, и, думаю, мне просто легко было отловить эмоциональную атмосферу и вжиться в роль, которую мне отводили. Как вы считаете, доктор?

– Чтобы сказать свое мнение, мне для начала хотелось бы все подытожить. Я передам то, как поняла вас своими словами, а вы, Кэрри, подтвердите или дополните картину, хорошо?

– Да, доктор Роуз, хорошо.

– Итак, насколько я поняла, вы считаете, что вы напоминали некоторыми чертами своего характера отцу его мать. Каким-то образом он воспринимал ваше поведение так, будто вы ставили под сомнение его первенство в семье и авторитет. Это вызывало у него чувство агрессии и как следствие желание утвердиться. При этом запускаясь один и тот же сценарий, когда он видел в вас свою мать, проецировал на вас ожидания, как бы она себя повела в таком случае с ним, вы включались в игру и вели себя соответственно его ожиданиям. Я правильно изложила ситуацию?

– Да.

– Тогда думаю, что ваше объяснение вполне правдоподобно. Но что оно нам дает? Как это вписывается в вашу историю и сказывается на том образе, какой вы себя сейчас видите или хотели бы видеть в будущем?

– Это очень важный вопрос для меня, доктор. Дело в том, что несколько лет назад, когда я только начинала разбираться со своими психологическими проблемами и читать соответствующую литературу первая работа с этими воспоминаниями приносила мне огромные проблемы. Мне казалось, что со мной что-то не так, что, возможно, это я какая-то бракованная и неправильная, раз, стоило только моему остаться со мной наедине, как он сразу же выходил из себя и орал на меня. Мне казалось, что причина его агрессии во мне, что это моя вина.

– Теперь понятно. Кэрри, я согласна, это очень тяжелое переживание. К сожалению, действительно, так чаще всего и происходит с детьми. Если им не объяснять, они начинают верить, что причина всего происходящего кроется в них. А как теперь вы смотрите на ситуацию?

– Что я не была причиной этих вспышек гнева и ярости, я просто была зеркалом. Наверное, было бы лучше не включаться в игру, но я не знаю, возможно ли такое, может ли, ребенок, каким-то образом отстраниться или экранироваться от этого в лет 6 или 7.

– Не думаю, Кэрри. Мы постоянно включаемся в подоб-

ного рода игры, и это происходит даже с самыми опытными из нас, с профессионалами, вроде психотерапевтов и психиатров, которые консультируют десятки лет. Более того этот вопрос предполагает, что ваше включение в эту игру было чем-то нежелательным. Безусловно, испытывать на себе чью-то агрессию это очень травматичный опыт, особенно, для ребенка и особенно, если агрессию проявляет родитель. Но давайте теперь посмотрим на это несколько глубже, мы же не знаем, от чего он вас уберег. Как вам кажется, что хорошего могло быть в этих эпизодах?

– Знаете, доктор Роуз, у меня из головы не выходит то чувство ледяного спокойствия, превосходства, власти, контроля над ситуацией, которые тогда овладевали мной. Если так подумать, то ведь само по себе, это очень хорошее состояние, стабильное, как раз такое, которого мне не хватает сейчас. Я не говорю о том превосходстве, когда один человек сознательно показывает другому, что он выше его и тем самым пытается унижить. Это скорее безотносительное к другим чувство, когда есть глубокое осознание собственной целостности и ценности. Так должно быть чувствует себя мастер, который закончил грандиозный труд, и этот труд был признан и высоко оценен обществом. Такой мастер может гордиться своим мастерством и достижением, но весь фокус здесь на его труде, а не на том, что есть еще где-то какие-то менее удачливые или талантливые коллеги.

– Я понимаю вас, Кэрри. Получается, что эти эпизоды поз-

волили вам познакомиться с таким интересным внутренним состоянием целостности и собственной ценности, которые вам и сейчас хотелось больше испытывать в жизни?

– Да, именно так.

– Есть что-то еще полезное в этом опыте?

– Ну, если честно, мне приятно от мысли, что уже в том возрасте во мне было что-то такое, нотка какой-то независимости, которая как будто бы угрожала авторитету отца и его месту в семье. Я говорю «как будто», потому что сейчас уже понимаю, что, если бы он чувствовал себя в достаточной степени уверенным, он бы на меня так не реагировал. Я не хочу заострять здесь внимание на том, что и как там у него все работало в голове, что он думал и чувствовал. Я хочу только разобраться с собой.

– Да, понимаю. Думаю, вы знаете, Кэрри, что в любом случае мы работаем сейчас не с вашим настоящим отцом, тем человеком, которым он был тогда или является сейчас, а с тем образом, который отложился в вашей памяти и видоизменился с учетом того опыта, который вы набрали в жизни.

– Это да, доктор Роуз. Да, теперь я это знаю.

– Поэтому у меня еще один вопрос к вам, Кэрри, в отношении этих эпизодов, чтобы уже окончательно разобраться с темой вины. Как вам кажется, могли ли по какой-то причине быть выгодны эти случаи вашему отцу?

– Не уверена, но может быть. Если предположить, как утверждает психология, что наша психика всегда стремить-

ся к самоизлечению, то тогда должно было быть в этом-то что-то выгодное и для него.

– Да, я задала этот вопрос как раз из этих соображений. Что вы думаете?

– Думаю, что выгода могла быть в том, что таким образом он мог «проветривать» свои эмоции, срываясь на меня. Если бы он набирал где-то напряжение, но не мог с ним справиться, то в такие периоды его вспышки гнева были нужны, чтобы этот стресс разрядить. С учетом алкоголизма моего отца это очень вероятное объяснение. Не справляясь с эмоциями, он использовал либо алкоголь, либо ссоры со мной, может, что-нибудь еще, о чем я не знаю. Вообще, мне кажется, что он достаточно агрессивный человек, но никогда не знал, куда эту агрессию девать, как не набирать и что делать с ней, если уж накопилась.

– Понятно. Раз уж мы подошли к этому вопросу, могу я вас попросить охарактеризовать вашего отца только эпитетами, от 10 до 20 отдельных характеристик, чтобы я могла составить общее впечатление об этом человеке?

– Трудное задание, но я попытаюсь. Я думаю, что это достаточно умный человек, талантливый, гордый, неискренний и манипулятивный как с родными, так и с коллегами, артистичный, эмоциональный, эмпатичный, заботливый, любящий привлекать к себе внимание, старающийся угодить, поэтому способный много обещать, но не выполнять обещания в срок, агрессивный и импульсивный, обидчивый, ка-

тегоричный, принципиальный, требовательный, перфекционист, нетолерантный к другим нациям, расам, сексуальным меньшинствам, обесценивающий и высмеивающий женский пол.

– Хорошо, а как вам кажется, есть ли какие-нибудь из этих качеств, которые присущи вам и, если да, то развиты ли они в той же мере или нет?

– Думаю, что большинство из них могу найти и у себя, – иронично ухмыляется она, – из-за успехов в учебе и всевозможных соревнованиях мне часто говорили о моем уме, хорошей памяти и способностях, например, к естественным наукам. В школе я обожала играть в театре и даже сама писала короткие сценки для выступлений в классе на уроке литературы, люблю свою работу на радио и публичные выступления с научными лекциями, так что думаю, меня тоже можно назвать артистичной и эмоциональной. От своего перфекционизма постоянно страдаю, импульсивность замечаю постоянно, иногда она очень выгодна, иногда нет. Обидчивость, тоже, к сожалению, есть, и мне она доставляет много неудобств. А вот свои принципиальность и категоричность люблю, потому что они помогают мне с самодисциплиной, доводить дела до конца и выстраивать границы. В отношении неискренности и манипулятивности я слишком часто от них страдала в детстве и знаю, какую сильную боль они могут приносить, поэтому стараюсь быть как можно более искренней с людьми, не только с близкими, но и коллегами. Так

что в этом смысле, мне кажется, что я действую от противного – помню, как бывает паршиво, когда тебя обманывают и стараюсь не поступать так с другими. В отношении нетолерантности то же самое. Как только вспоминаю отцовские фразочки и шутки на тему сексуальности или других народов, меня начинает тошнить, я как будто задыхаюсь. Сейчас я полностью отрезала этого человека от себя из-за его негативного отношения к политике, экономике, соседям, самым разным людям. Чувство, будто он плавает в своем полном вечного недовольства мире, и у меня нет ни терпения, ни желания все это выслушивать. Я пыталась наладить отношения и не раз, но мне это выходило боком, так что теперь я просто оставила его в покое. И решила с болью в отношении его работать только со своей стороны.

– Я понимаю, Кэрри. Возвращаясь к вопросу о боли, в самом начале работы над этой темой, вы сказали, что у вас есть два ранних воспоминания об отце, и то, что они такие разные, представляет для вас проблему. Как бы вы могли описать, в чем именно заключается проблема?

– Понимаете, в чем дело, доктор Роуз, мой отец в отличие от мамы гораздо более эмоциональный, теплый, он действительно может проявлять заботу, но и в то же время это непостоянно, нестабильно, не понятно, что может измениться и выбесить его. Я воспринимала это как предательство, а еще то, что такому человеку нельзя доверять, потому что не знаешь, что от него ждать. Либо, чтобы получить от тебя что-то,

он приврет, приукрасит свою драму, либо у него внезапно случится вспышка гнева. С возрастом он, кстати, стал спокойнее, но вот манипулировать и искривлять реальность в свою пользу, он не перестал.

– По вашим словам, Кэрри, образ вашей матери вырисовывается как стабильно холодный, а поведение отца напоминает качели – либо выраженно теплое, либо выраженно негативное. Похоже? Перекликается с вашими переживаниями?

– Да, доктор, перекликается. Говоря о матери, о связи с ней тогда в детстве, я бы выбрала слова «далеко» и «холодно», а об отце «непостоянно», «тепло» и «агрессия».

– Хорошо, понятно. А что вы имели в виду, когда говорили, что он с возрастом стал спокойнее, но манипулировать не перестал? И могли бы, если можно привести пример из реальной жизни? Может, случай, который произошел относительно недавно?

– Да, был недавно такой случай. У меня теперь достаточно хорошие и прочные взаимоотношения с матерью, и мы регулярно общаемся. Была какая-то история, которой я с ней поделилась, но о чем она конкретно уже сейчас не помню, по-моему, это было на тему одного из самых последних рассказов, который я написала. Хорошо, помню, что в одном из разговоров с ней перед тем случаем с отцом она упомянула, что обсуждала этот рассказ с ним. Как-то после этого я хотела ей позвонить, но оказалось, что она спала и не могла со мной поговорить, вместо нее ответил отец, и тогда я

решила, что раз выпала такая возможность, то спрошу еще дополнительно его мнение по поводу сюжета и стиля рассказа. Я спросила у него, что он думает, мотивируя тем, что он уже слышал о рассказе от матери. На что он удивленно ответил мне, что об этом ничего не знает. Мне было безумно неприятно с ним тогда разговаривать. Я почувствовала себя обманутой, что мной опять манипулируют, и у меня пропало всякое желание с ним общаться. Я чувствовала, что не могу ему доверять и продолжать разговор после его откровенно шитой белыми нитками лжи не могла. Я так напрямую ему об этом и сказала. На что он холодно и обиженно заметил, что, конечно же, если в случае недоверия продолжать общение нет смысла.

– И как вы могли бы объяснить то, что произошло?

– Я уверена, что мать разговаривала с отцом на тему того моего рассказа, более того, я и потом переспрашивала у нее, чтобы удостовериться, что поняла правильно и не накручиваю себя. Поэтому вероятность того, что он не знал или забыл я исключаю. Я думаю, что он приревновал и обиделся, что я поддерживаю отношения с матерью, но не с ним. У него есть любимая фраза, которую я ненавижу, что-то вроде «Ласковый теленок от двух маток пьет». Это его стиль общения с людьми, которые ему нужны или с начальством. Эту же стратегию он и пытался привить мне. Не имеется в виду ласковый искренне теленок, а тот который ластиться, ради возможности кормиться от двух матерей, вроде как на двух сту-

льях сидеть. Это по принципу управления людьми, как советовал Дейл Карнеги, чтобы постоянно улыбаться, говорить то, что люди хотят слышать, преувеличивать их ценность, но на самом деле за их спиной и в грош их не ставить. Сколько раз я видела эту его тактику в действии, как он расплывался перед своими начальниками или нужными людьми, как улыбался им и обещал что-то сделать, но чуть что они за порог, так сразу поливал их грязью. А когда обещания не выполнял в срок, требовал от моей матери, чтобы на их телефонные звонки отвечала она вместо него и врала, что он либо болен, либо его нет. Мне всегда казалось, что он использовал ее в качестве бесплатного личного ассистента или секретаря. Вот еще одна его любимая фразочка, которой он так любил кормить меня и мать, «Сделай, пожалуйста, не в службу, а в дружбу». Так что да, я столько раз видела с его стороны лицемерие, что больше не хочу ставить себя под удар.

– И если сейчас подвести итоги, то как бы вы охарактеризовали причины, которые заставили его вам солгать?

– Он хотел показать мне в насколько невыгодном положении находится, что с ним никто не общается, ни я, ни мать, и именно поэтому не знает ничего о рассказе, который я написала. После того разговора с ним я переговорила на эту тему с мамой и спросила о том, насколько его круг общения широкий. Дело в том, что он однозначно мне сказал, что у него всего пара людей, с кем вообще можно поговорить, что он практически в социальном вакууме, на пенсии, больше

нет профессиональных контактов, ни интересных собеседников из знакомых или соседей. Когда я передала его слова матери, она сказала, что это не правда, и ситуация гораздо лучше, чем звучит в его представлении, что у него достаточно широкий круг общения, сравнимый с ее кругом. И я склонна верить именно маме, потому что из общения с отцом даже если отбросить эмоциональную сторону вопроса, он всякий раз показывает свое недовольство либо политиками, либо экономикой страны. Он вечно жалуется на что-то или кого-то. Опять вышло не краткое заключение, а длинный рассказ, доктор Роуз, – слегка виновато улыбается она, осознавая, насколько глубоко включается в переживания, и как сильно они ее захватывают. – Но если все же постараться сократить, то думаю, что он сознательно надевает на себя образ жертвы, потому что это его привычная стратегия выживания. Нужно показать себя слабым тельцом, чтобы аж две коровы захотели тебя накормить. Только я так не хочу.

– Кэрри, что самое неприятное для вас в этом опыте?

– А можно, прежде чем ответить, рассказать вам один случай, который может служить очень хорошей иллюстрацией для ответа?

– Да, конечно. Что это был за случай?

– Мне, наверное, тогда было лет тринадцать или четырнадцать, а может, чуть меньше, не помню. Мать оставила дома присматривать за отцом. Он в очередной раз пытался выйти из запоя и для этого ему необходимо было продержаться без

выпивки хоть какое-то время. И именно с этой целью меня оставили дома, чтобы смотреть, чтобы он не напился опять. Я помню, как он попросил меня почистить ему брюки какой-то жидкостью, которую приготовил из одеколона и показывал, как правильно это делать с помощью зубной щетки. А когда я закончила, он сказал, что сам выльет в унитаз эту жидкость из блюдца, в которой она была. Он пошел в туалет, а мне по какой-то причине нужно было пойти в кухню, которая была дальше по коридору. По дороге туда я проходила мимо туалета и случайно увидела в пространстве между дверью и проемом, как, задрав голову, он пил эту грязную жидкость из блюдца. Он-таки нашел способ опохмелиться, при этом обманув меня. Знаете, доктор, я думаю, что не боль делает человека слабым или жалким, не она превращает его в тварь или ничтожество, а то, что в момент боли такой человек выберет свою слабость. Он замкнется на нее, и в этом мире для двоих не будет не для кого другого места, кроме зависимости и зависимого. Моя мать спасала его, потому что считала, что нам вдвоем без тех денег, которые он мог бы зарабатывать не прожить, но я никогда не хотела его спасать, а, наоборот, хотела избавиться. А теперь, если вернуться к вашему вопросу, доктор Роуз, что было самое неприятное в том и этом эпизоде для меня, то – это неискренность. Мне в целом противна ложь, потому что она подрывает доверие. Если говорить о профессиональной сфере, то с таким деловым партнером далеко не уйдешь. Каким бы ни был талант-

ливым и умным коллега, если его словам доверять нельзя, если он в любой момент может исчезнуть, то сами понимаете, как можно потом отчитываться перед инвесторами и клиентами или продолжать работать над проектом. В таком случае страдают все, и рабочая нагрузка неравномерно распределяется между людьми, работающими над одним проектом. Но в профессиональной сфере можно найти другого специалиста, забыть о том, на кого нельзя положиться, выкинуть из головы и идти дальше. А что говорить о семье? Что стоят слова человека, которому если вдруг захочется опохмелиться, то он продаст родную мать за блюдце вонючего одеколона со следами дорожной пыли с собственных брюк? Мелочь ли это? Пока он пил, он бросал и меня, и мать, он просто уходил из семьи. Однажды, когда мне было 7 лет, он просто не забрал меня из школы. И, когда стало уже совсем темно, и в школе не осталось других детей, меня домой пришлось вести школьной медсестре, которая была женой нашего директора. Отец мог запросто исчезнуть на несколько дней и пить у себя в подвале, в котором проводил занятия с парнями-подростками и учил их, как строить модели самолетов и планеров. Пока я была маленькой, я свято верила в то, что по словам матери у «нашего отца» одна-единственная проблема – это его хронический алкоголизм, его зависимость. Но потом, когда он излечился и перестал пить, он не перестал орать и бить меня. Да, он стал стабильно зарабатывать и приносить деньги в дом, но почему-то его злоба по отношению

ко мне так и осталась там, где и была. Она не исчезла вместе с пьянством. Более того, удары стали тяжелее, а злобы и яда в словах стало еще больше, как будто... – она замолкла на полуслове, задумавшись.

– Как будто? – произнесла я, показав, что продолжаю внимательно слушать.

– А может и не излечился он вовсе? Просто то, что вызывало алкогольную зависимость приняло какую-то другую форму? Ну да, не мне с этим разбираться, мне нужно разобраться со своей жизнью. После того, как стадия пьянства закончилась, его приступы злобы в отношении меня стали серьезнее, как будто, когда я была ребенком, я была маленькой проблемой, но теперь я становилась взрослее, и таким образом, и проблема росла.

– В чем, вам кажется, могла заключаться проблема для него?

– В том, что я была угрозой его авторитету. С одной стороны, на людях он вроде как гордился моими оценками, достижениями, сертификатами и победами на олимпиадах и конкурсах, но с другой стороны, он как-то наорал на меня, когда я показала, что знакома с историей религии лучше него. Он орал, что у меня дерьмовое образование на фоне того, какое получил он. Такое впечатление, как будто это было состязание за звание самого умного, самого признанного, самого талантливого и успешного в профессиональном плане. Это, кстати, я тоже расцениваю, как предательство, он вос-

питывал меня с любовью к знаниям и учебе, а как только у меня начало это получаться, и учитель стал превосходить ученика, так сразу ученик стал омерзителен учителю, стал для него чужим, и тот решил от него отказаться. Мой отец очень любит детей, очень любит, чтобы ему смотрели в рот и верили на слово, а я перестала это делать. Вот и последовало наказание. И мне кажется, если бы я была парнем, он тогда бы мог надеяться на то, что я пойду по его стопам и как бы стану его наследником, а вот девчонке он этого простить не мог.

# 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.