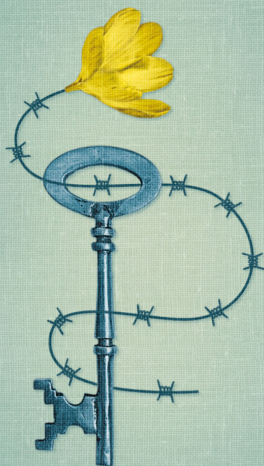


ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ВЫБОР»

Эдит Ева Эгер

при участии Эсме Шваль-Вейганд

ДАР



12 КЛЮЧЕЙ К ВНУТРЕННЕМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ
И ОБРЕТЕНИЮ СЕБЯ

Эдит Ева Эгер
Дар. 12 ключей к
внутреннему освобождению
и обретению себя
Серия «МИФ Культура»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64499616

*Эдит Ева Эгер, Эсме Швальль-Вейганд. Дар : 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001695134*

Аннотация

Эта книга – практическое и вдохновляющее руководство по исцелению души и обретению внутренней свободы. Эдит Ева Эгер мягко подсказывает путь изменения мыслей и поведения, удерживающих нас в плену, разбирает двенадцать распространенных деструктивных психологических установок и предлагает инструменты для их устранения.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Информация от издательства	4
Введение. Я научилась выживать в лагерях смерти. Избавление от внутренней несвободы	6
Глава 1. И что теперь? В плену собственной жертвенности	21
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Эдит Ева Эгер, при участии
Эсме Шваль-Вейганд
Дар. 12 ключей
к внутреннему
освобождению и
обретению себя**

Информация от издательства

Научный редактор Тамара Шапошникова

*Издано с разрешения автора и c/o The Marsh Agency Ltd.,
acting as the co-agent for IDEA ARCHITECTS*

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dr. Edith Eva Eger, 2020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Посвящается моим пациентам. Вы мои учителя. Благодаря вам я нашла в себе смелость вернуться в Аушвиц и начать свой путь к прощению и освобождению. Вы и сегодня воодушевляете меня своей честностью и бесстрашием

Введение. Я научилась выживать в лагерях смерти. Избавление от внутренней несвободы

Весна 1944 года. Мне шестнадцать лет. Я живу с родителями и двумя старшими сестрами в венгерском Кашше. Всюду признаки приближающейся войны, а вокруг нас сжимается кольцо преследований. Мы должны носить желтые звезды обязательно на верхней одежде. Нилашисты, венгерские нацисты, вышвыривают нас из старой квартиры и занимают ее. Газеты сообщают лишь о положении на европейских фронтах и немецкой оккупации. Быстрые взгляды, которыми обмениваются родители, становятся все тревожнее. Гнусный день, когда меня исключают – потому что я еврейка – из олимпийской сборной по гимнастике. И тем не менее я целиком поглощена своими личными делами, ведь я еще совсем юная. В книжном клубе я знакомлюсь с Эриком, и этот высокий, умный, интеллигентный мальчик становится моей первой любовью. Все время прокручиваю в уме наш первый поцелуй. Не могу налюбоваться на новое, из голубого шелка платье – его сшил мне отец. Радуюсь своим успехам в занятиях балетом и гимнастикой. Шучу с красавицей Магдой, нашей старшей сестрой, и Кларой, нашей средней сестрой – скрипачкой, студенткой Будапештской консерватории.

А потом все изменилось.

Одним холодным апрельским утром всех евреев Кашши согнали на окраину города и разместили на старом кирпичном заводе. Через несколько недель Магду, родителей и меня погрузили в вагон для скота и отправили в Аушвиц. В день нашего прибытия в лагерь смерти моих родителей убили в газовых камерах.

В первую ночь в Аушвице я была вынуждена танцевать перед Йозефом Менгеле – заключенные звали его Ангелом Смерти. Перед тем самым офицером СС, который внимательно изучал вновь прибывших, когда мы все проходили селекцию, и который отправил мою мать на смерть. «Танцуй для меня!» – приказал он мне, стоявшей на холодном бетонном полу барака. В ту минуту я оцепенела от страха. Снаружи лагерный оркестр начал играть вальс «На прекрасном голубом Дунае», а мне вспомнились слова матери: *Никто не отнимет то, что у тебя в голове*. И тогда, закрыв глаза, я ушла в свой внутренний мир, в котором уже не была узницей лагеря смерти – замерзшей, голодной, сломленной, утратившей родных. Я снова стала балериной и исполняла партию Джульетты под музыку Чайковского на сцене Венгерского оперного театра. Хранящая своим воображаемым миром, я велела рукам и ногам двигаться, а телу кружиться. Собрав все силы, я танцевала ради собственного существования.

В Аушвице каждый миг был адом. Земным адом. Но в то же время пребывание там стало для меня самой убедитель-

ной школой жизни. Потеряв родителей, испытывая постоянный голод, терпя издевательства, ежеминутно находясь под угрозой смерти, я все-таки сумела выработать нужные средства, чтобы выжить и остаться свободной. Эти найденные когда-то внутренние механизмы продолжают служить мне до сих пор – и в моей работе клинического психолога, и в личной жизни.

Я пишу эти строки осенью 2019 года. Мне уже девяносто два, и более сорока лет я веду терапевтическую практику – с тех пор как в 1978-м получила степень доктора клинической психологии. Мне приходилось иметь дело с самыми разными пациентами: ветеранами войн, студентами, общественными деятелями, руководителями компаний, людьми, пережившими сексуальное насилие, людьми с зависимостями, или тревожным расстройством, или депрессией; парами, запутавшимися во взаимных обидах; парами, желающими вернуть близкие отношения; родителями, которым нужно научиться жить вместе со своими детьми; детьми, которым нужно научиться понимать своих родителей; семьями, которым нужно привыкать к отдельной друг от друга жизни. И, опираясь на свой долгий опыт, я должна заявить, что самой страшной тюрьмой была не та, в которую меня отправили нацисты. Злейшую тюрьму я выстроила для себя сама. Я это говорю вам и как психолог, и как мать, бабушка и прабабушка, и как человек, привыкший следить за собственным поведением, и как специалист, умеющий анализировать

поведение других людей, и, наконец, как выжившая после Аушвица.

Несмотря на то что у нас с вами, скорее всего, совсем разные судьбы, вы, вероятно, меня понимаете. Многим из нас знакомо ощущение, будто мы попали в ловушку собственного разума. Наши мысли и убеждения не только определяют, что мы чувствуем, что делаем и на что способны, но часто они, наши мысли и убеждения, и ограничивают нас в наших чувствах, делах и возможностях. За годы работы я обнаружила, что представления, загоняющие нас в ловушку, развиваются и проявляются у каждого индивидуально, но внутренние тюрьмы, заставляющие всех нас страдать, – явление вполне универсальное. Моя книга создавалась как практическое руководство, которое поможет нам определить, что такое внутренняя несвобода, выявить категории собственных тюрем и разработать способы освобождения из них.

В основе свободы лежит право выбора. В последние месяцы войны у меня практически не оставалось вариантов выжить и не было ни одного шанса на побег. Венгерских евреев депортировали в лагеря смерти уже самыми последними среди всех остальных европейских евреев. После восьми месяцев Аушвица меня с моей сестрой и еще сотней других заключенных – незадолго до разгрома немцев русской армией – вывели из концлагеря и отправили маршем через Польшу и Германию в Австрию. На этом пути нас ожидал

рабский труд на фабриках, но, кроме того, нас размещали на крышах поездов, перевозивших боеприпасы, – наши тела служили живым щитом, охранявшим груз от британских бомб. (Правда, это не останавливало англичан, и они все равно бомбили немецкие поезда.)

Прошло чуть более года, как мы с сестрой стали узницами Аушвица, и вот в мае 1945-го пришло освобождение. Нас спасли, когда мы находились на территории Австрии, в Гунскирхене – нашем последнем концлагере. К тому времени родителей и почти всех, кого я знала, уже уничтожили. У меня, как потом выяснилось, был переломан позвоночник – казалось постоянное физическое насилие над телом. Покрытая язвами, в буквальном смысле слова умиравшая от голода, я уже не могла сдвинуться с того места, где лежала среди трупов – трупов людей, которые, так же как и я, болели, голодали, слабели, но чьи тела сдались раньше моего.

Не в моих силах было изменить то, что со мной сделали. Не в моих силах было повлиять на действия нацистов, стремившихся перед близким концом войны уничтожить как можно больше евреев и других «нежелательных элементов», – потому они заталкивали в вагоны для скота, газовые камеры и крематории такое количество людей. Не в моих силах было отменить системное расчеловечивание и планомерное массовое уничтожение целого народа, в результате чего погибло более шести миллионов. Все, что я могла сделать, – это решить, как мне самой реагировать на ужас и безысход-

ность происходящего. Каким-то образом я нашла в себе силы и выбрала надежду.

Но выживание в Аушвице и других местах стало для меня лишь первым этапом освобождения. Многие десятилетия я оставалась заложницей прошлого, хотя со стороны могло показаться, что все у меня складывается хорошо, что я справляюсь со своей травмой и живу дальше. Я вышла замуж за наследника известной и состоятельной семьи в Прешове. Во время войны Бела был партизаном и сражался с нацистами в горных лесах Словакии. Я стала матерью; потом бежала от коммунистов в Европе, иммигрировала в Америку; жила там впроголодь, зарабатывала гроши, но со временем выбралась из нищеты и, когда мне было уже за сорок, поступила в колледж. После его окончания преподавала в средней школе; позже решила вернуться к учебе, чтобы получить степень магистра в области педагогической психологии; затем продолжила образование и получила степень доктора клинической психологии. Перед самым дипломом мне уже доверяли вести собственных пациентов, которым я помогала вылечиваться; в рамках своих клинических исследований я занималась сложнейшими случаями, но при этом все еще пряталась от самой себя: убегала от прошлого, отрицала свое горе и свою травму, занималась самоуничтожением; притворялась, стараясь выглядеть идеальной, дабы угодить всем вокруг; винила Белу в своем постоянном недовольстве и разочаровании; гналась за достижениями, будто они могли вос-

полнить мои потери.

Преддипломную клиническую стажировку я проходила в Техасе, на военной базе Форт-Блисс, где находился Медицинский центр сухопутных войск имени Уильяма Бомонта. Чтобы попасть туда, потребовалось выдержать довольно сильную конкуренцию. Однажды, приехав в центр, я, как всегда, надела белый халат, бросив мимолетный взгляд на свой бейдж, но вместо привычной надписи «Доктор Эгер, психиатрическое отделение» увидела совсем другую – «Доктор Эгер, лицемерка». Тогда я поняла, что не смогу оказывать медицинскую психологическую помощь страдающим людям, пока не восстановлюсь сама.

Мой терапевтический подход, эклектический и интуитивный, представляет собой сочетание когнитивно-ориентированных теорий и инсайт-практик. Я называю его терапией выбора, поскольку свобода принципиально связана с альтернативной возможностью. Хотя страдание – явление неизбежное и универсальное, мы всегда можем выбирать, как на него реагировать, поэтому я стремлюсь донести до своих пациентов, что, если они хотят достичь положительных изменений в жизни, у них для этого всегда есть право выбора.

В своей работе я опираюсь на четыре базовых психологических положения.

1. *Выученная, или приобретенная, беспомощность* – концепция, взятая из позитивной психологии Мартина Селиг-

мана. Мы больше всего страдаем, когда убеждены, что лишены какой-либо силы воздействия на собственную жизнь и что, как бы мы ни поступили, лучше она не станет. И мы расцветаем, когда задействуем так называемый приобретенный оптимизм: силу, жизнестойкость и способность самим задавать значение и направленность своей жизни.

2. *Воздействие наших мыслей на наши чувства и поведение* – концепция, взятая из когнитивно-поведенческой терапии. Чтобы изменить пагубную, или дисфункциональную, то есть саморазрушительную, модель поведения, мы меняем свой образ мыслей; мы заменяем деструктивные убеждения теми, которые служат нам и помогают нашему росту.

3. *Безусловное позитивное отношение к себе* – принцип Карла Роджерса, моего научного руководителя, оказавшего на меня огромное влияние. Большая часть наших страданий вызвана ложным представлением, что невозможно быть любимым и одновременно оставаться самим собой, что, если мы хотим заслужить чье-то признание и одобрение, мы должны или скрывать свою истинную природу, или даже отказаться от нее. В своей практике я стараюсь, чтобы мои пациенты сразу и почувствовали, и увидели мое безусловное расположение к ним. Так мне легче доносить до их понимания, что нужно стремиться стать самими собой. Как только люди сбрасывают свои маски, перестают исполнять навязанные им роли, отказываются соответствовать чужим ожиданиям и начинают безоговорочно любить себя, они сразу ста-

новятся свободными.

4. *Жесточайшие испытания, выпавшие на нашу долю, могут преподносить самые убедительные жизненные уроки.* Усваивая их, мы открываем для себя непредвиденные вещи, наполняемся новыми ожиданиями и возможностями. Исцеление, освобождение и самореализация достигаются умением выбирать, как реагировать на то, что преподносит нам жизнь; умением придавать этому нужное значение и извлекать смыслы из пережитого опыта, и в первую очередь из страданий. В своей работе я придерживаюсь этого тезиса, который разделял и Виктор Франкл – мой любимый друг, учитель и собрат, выживший, как и я, в лагерях смерти.

Мы учимся быть свободными всю свою жизнь, так как свобода – это выбор и его нужно делать ежедневно, буквально шаг за шагом. В конечном счете для свободы требуется надежда, которую я определяю следующим образом: во-первых, это осознание, что страдание, даже самое ужасное, – явление временное; во-вторых, это любопытство – желание знать, *что произойдет дальше*. Надежда позволяет жить не прошлым, а настоящим и отпирать двери наших внутренних тюрем.

Прошло почти семьдесят пять лет после моего освобождения, а я все еще испытываю ночные кошмары. По сей день меня мучает прошлое. Мне суждено до моего смертного ча-

са оплакивать родителей, которым так и не довелось увидеть своих наследников, – все следующие поколения пришли в этот мир из их пепла. Ужас продолжает быть рядом. То, что произошло, нельзя ни преуменьшить, ни стереть – и «обрести свободу» на этом поле уже не получится.

Однако помнить и чтить – отнюдь не означает навсегда застрять в своем прошлом, увязнув по отношению к нему в чувствах вины, стыда, гнева, обиды, страха. Я в состоянии встретиться лицом к лицу с реальностью происшедшего, и я хорошо помню, что никогда не переставала выбирать любовь и надежду, хотя была тогда лишена всего. Испытывая такие мучения, находясь в условиях абсолютного бесправия, я все-таки смогла выработать способность делать свой выбор, и это стало настоящим даром, оставшимся у меня со времен Аушвица.

Наверное, неправильно называть даром что-либо связанное с лагерями смерти. Разве может хоть что-то хорошее исходить из ада? В любой момент меня, вытащив из очереди во время селекции или забрав из барака, могли бросить в газовую камеру – я жила под этим постоянным страхом, как жила под нависшим над лагерем черным дымом, поднимавшимся из труб крематория и ежеминутно напоминавшим, что уже потеряно и с чем предстоит расстаться. Не в моей власти было влиять на эту взбесившуюся реальность. Но я могла сосредоточиться на том, что рождалось в моем сознании. Я не могла противодействовать, но могла погружаться в

себя. Аушвиц помог мне обнаружить в себе внутреннюю силу и право на выбор. Я научилась полагаться на те ипостаси себя, существование которых, проживи я другую жизнь, мне никогда не открылось бы.

Во всех нас заложена способность выбирать. Именно тогда, когда не ждешь никакой поддержки со стороны – ни физической, ни моральной, – появляется возможность узнать, кто мы есть на самом деле. Важно не то, каким был наш опыт, а то, как мы отнесемся к нему и как им распорядимся.

Распахиваются двери наших внутренних тюрем, и мы освобождаемся: мы не только свободны *от* того, что нас там удерживало, но и свободны *для* другой жизни, то есть теперь мы можем проявить собственную свободную волю. Мне было семнадцать лет, когда я впервые столкнулась с этим феноменом «отрицательной» и «положительной» свободы. Это случилось в мае 1945 года в Гунскирхене в день освобождения. Я лежала в зловонной жиже среди мертвых и умиравших. В лагерь вошли американские солдаты из 71-й пехотной дивизии, они закрывали лица платками, чтобы как-то спастись от зловонного запаха гниющей плоти. Никогда не забуду потрясение и ужас в их глазах. В те первые часы освобождения я наблюдала, как уже бывшие узники – те, кто еще мог передвигаться, – брели вон из лагеря, но через несколько минут возвращались и безучастно садились на сырую траву или грязный барачный пол. В другом лагере смерти такое же явление наблюдал Виктор Франкл. Мы уже перестали быть

пленниками, но многие все еще не могли осознать – ни телом, ни умом, – что стали свободными. Каждый из нас был настолько физически истощен болезнями, голодом и страданиями, был настолько психологически травмирован, что уже не мог взять на себя ответственность за свою жизнь. Вряд ли мы даже помнили, кто мы есть на самом деле.

Нас избавили от власти нацистов. Но свободными мы еще не были.

Теперь я понимаю, что самый большой ущерб наносит несвобода, которая гнездится в нашем сознании, но ключ от этой тюрьмы в наших руках. Независимо от того, насколько велики наши страдания или насколько прочны тюремные стены, освободиться возможно от всего, что нас удерживает.

Сделать это не так просто. Но нужно.



В книге «Выбор» я рассказала, как прошла свой путь от заключения до освобождения, а затем до истинной свободы. Я была удивлена и польщена тем, что мою книгу приняли во многих странах мира. И тем более меня радовало, сколько читателей поделились со мной своими историями: с чем им пришлось столкнуться в прошлом и как они работали над собой, чтобы исцелиться от боли. Со многими я поддерживала связь, иногда с кем-то встречаясь лично, иногда переписываясь по электронной почте и в соцсетях, иногда разго-

варивая по видеосвязи. Какие-то из услышанных воспоминаний я включила в эту книгу. (Имена и другие личные данные изменены для сохранения конфиденциальности.)

Я уже писала в «Выборе», как мне не хочется, чтобы вы, услышав мою историю, говорили себе, что в отличие от моих страданий ваши не так «значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!» Многие просили снабдить их практическим руководством по исцелению, которое вобрало в себя и мой жизненный опыт, и мою работу с пациентами. Книга «Дар» и есть такое руководство.

В каждой главе я исследую одну из типичных тюрем нашего разума, рассматриваю связанные с ней проблемы и ее влияние на нас, иллюстрируя все это историями как из собственной жизни, так и из своей практики. В конце каждой главы приведены ключи к вашему освобождению из этой тюрьмы. Одни ключи содержат такие вопросы, которые вам сначала придется осмыслить на страницах личного дневника, обсудить с надежным другом или даже со своим психотерапевтом; другие ключи представляют собой практические шаги, которые можно предпринять сразу, чтобы прямо сейчас улучшить свою жизнь и отношения. Хотя исцеление – процесс нелинейный, я намеренно структурировала главы в такой последовательности, которая отражает траекторию моего пути к свободе. Тем не менее главы можно читать и по отдельности, и в любом порядке. Я рекомендую использовать

эту книгу так, как будет удобнее и лучше для вас, поскольку вы сами выстраиваете свой путь.

Кроме того, я предлагаю рассмотреть три отправных ориентира, которые укажут вам путь к свободе.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы к переменам. Иногда на это толкает какое-нибудь тяжелое обстоятельство – развод, несчастный случай, болезнь, смерть, – вынуждающее нас произвести переоценку ценностей и найти другую точку опоры. Иногда душевная боль или неудовлетворенное желание настолько сильны и настойчиво заявляют о себе, что мы больше ни минуты не можем их игнорировать. Готовность к переменам никогда не появляется извне, ее нельзя ни форсировать, ни вызывать искусственно. Мы готовы, когда будем готовы, когда внутри что-то сдвинется с места и мы решим, что до этого момента *делали так*, но теперь начнем *поступать иначе*.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами. Если хотите осмысленно изменить свою жизнь, вы не просто отказываетесь от дисфункциональных привычек и убеждений – вы заменяете их здоровыми и конструктивными. Находите свой указатель маршрута и следуйте ему. Ступая на этот путь, постарайтесь вникнуть, что вы хотели бы быть свободными не только *от чего-то*, но и *ради чего-то* – ради того, чтобы что-то совершить и кем-то стать.

И наконец, когда мы меняем свою жизнь, это не означа-

ет, что мы превращаемся в нового человека. Мы делаем это, чтобы стать по-настоящему собой – в своем роде единственными, как тот бриллиант, что невозможно ни повторить, ни заменить другим. Все, что с нами происходило до сих пор: все решения, которые мы принимали, все способы, к которым прибегали, чтобы справиться с жизнью, – все имеет значение, все идет нам на пользу. Не нужно избавляться от всего разом и начинать с нуля. Что бы мы ни совершали, все вело нас в будущее, все подводило к этому моменту.

Основной ключ к свободе – стремиться стать тем, кем мы являемся на самом деле, стать собою подлинным.

Глава 1. И что теперь? В плену собственной жертвенности

Судя по моему опыту, жертвы задаются вопросом: «Почему я?» – а выжившие спрашивают себя: «И что теперь?»

Страдание – явление универсальное. Но совсем не обязательно жить с психологией жертвы. Обычно нет никакого способа избежать притеснения от других и физического вреда, причиняемого людьми или обстоятельствами. Единственная предоставляемая нам гарантия – это то, что мы будем испытывать боль. Причем независимо от того, насколько мы добросовестны и усердны в жизни и работе. На нас будут влиять как факторы внешней среды, так и наследственные, но мы над ними или почти, или совсем невластны. Однако каждый из нас принимает решение, чувствовать ли ему себя жертвой или нет. Нас лишают какого-либо выбора, когда совершают над нами зло, но как нам реагировать на случившееся – это мы можем выбирать сами.

Многие из нас остаются в плену собственного сознания жертвы, потому что на подсознательном уровне чувствуют, что так безопаснее. Мы снова и снова спрашиваем себя *почему*, веря, что боль станет меньше, если найдем причину. Почему у меня рак? Почему я потерял работу? Почему мой партнер мне изменяет? Мы ищем ответы, пытаемся понять –

будто существует логическое объяснение, почему все случилось так, как случилось. Но, спрашивая *почему*, мы погрязаем в поисках чего-то или кого-то, чтобы только найти виновных, включая даже самих себя.

Почему это случилось со мною?

А почему, собственно, *не с тобою*?

Возможно, я попала в Аушвиц и избежала гибели в лагерях смерти, чтобы сейчас разговаривать с вами, чтобы вся моя жизнь явилась примером, как стать не жертвой, а выжившим. Когда я задаюсь вопросом «*И что теперь?*» вместо «*Почему это случилось со мной?*», я не замыкаюсь на поиске, по какой причине беда произошла или происходит сейчас со мной, а концентрирую внимание на том, как мне распорядиться приобретенным опытом. Я не ищу ни спасителя, ни козла отпущения. Вместо этого я начинаю рассматривать возможности и варианты действий.

У моих родителей не было выбора в том, как закончится их жизнь. Однако в моем распоряжении вариантов много. Могу мучиться виной, что осталась в живых, тогда как многие миллионы, в том числе мои мать и отец, погибли. Могу, напротив, освободиться от власти прошлого, выбрав полноценную жизнь, работу и исцеление. Могу принять свою силу и освоить свою свободу.

Виктимность, или психология жертвы, приводит к трупному окоченению сознания. Ваш рассудок вязнет в прошлом, его заклинивает на боли, он застревает на утратах и

дефиците: *чего вы не можете сделать и чего у вас нет.*

Первое средство выбраться из состояния жертвы – обратиться к тому, что совершается в вашей жизни, и осторожно это принять. Совсем не обязательно, что происходящее вам понравится. Но если перестанете воевать с собой и противодействовать себе, у вас появятся силы, чтобы отправиться дальше, а не топтаться на одном месте. Ваше воображение станет богаче, и вы сможете наконец выяснить, как ответить на вопрос: «И что теперь?» Сможете обнаружить, что вы хотите, в чем нуждаетесь именно сейчас и в какую сторону собираетесь отныне двигаться.

Каждая модель поведения отвечает тем или иным потребностям. Многие предпочитают оставаться в образе жертвы, поскольку это дает им лицензию на право ничего не предпринимать самостоятельно. Свобода имеет определенную цену. Мы призваны отвечать за собственное поведение – и брать на себя ответственность даже за те случаи, которые мы не инициировали и сами не выбирали.

Жизнь полна сюрпризов.

За несколько недель до Рождества Эмили – сорокадвухлетняя мать двоих детей, одиннадцать лет состоящая в счастливом браке, – уложила детей спать и села рядом с мужем. Она уже было собралась предложить ему посмотреть вместе фильм, когда он взглянул на нее и спокойно произнес слова, которые перевернут ее жизнь.

– Я встретил женщину... – сказал он. – Мы любим друг друга. Думаю, нам нужно с тобой расстаться.

Это абсолютно выбило Эмили из колеи. Она не представляла, как жить дальше. Но ее ждал еще один сюрприз. У нее обнаружили рак груди – довольно большую опухоль, что требовало немедленной агрессивной химиотерапии. В первые недели лечения Эмили будто парализовало. Муж на все месяцы лечения отложил разговоры о разводе, но Эмили пребывала в оцепенении.

– Моя жизнь, казалось, подошла к концу, – говорила она мне, – я думала, что умираю.

Наша беседа случилась через восемь месяцев, как был поставлен диагноз. Эмили только недавно прооперировали и сообщили еще одну неожиданную новость: у нее наступила полная ремиссия.

– Врачи совершенно этого не ожидали, – сказала она. – Произошло настоящее чудо.

Рак ушел. Но ушел и муж. Когда химиотерапия закончилась, он сказал ей, что все уже решил. Снял квартиру и хотел развода.

– Я была так напугана, – говорила мне Эмили. – Собралась умирать, а теперь нужно научиться жить.

Ее многое мучило: тревога за детей, боль предательства, беспокойство о финансовом положении, безграничное одиночество – она будто сорвалась с обрыва.

– Мне все еще трудно сказать своей жизни «да», – при-

зналась она.

Развод воплотил в жизнь самый страшный ее кошмар: глупо укоренившийся страх оказаться покинутой – он преследовал Эмили с четырех лет, когда у ее матери началась клиническая депрессия. Отец Эмили хранил полное молчание и просто каждый день уходил на работу, оставляя дочь один на один с больным человеком. Когда позже мать покончила с собой, Эмили окончательно утвердилась в своем понимании жизни – понимании, которое старалась гнать от себя, – что люди, которых ты любишь, исчезают.

– С тех пор как мне исполнилось пятнадцать, у меня все время с кем-то были отношения, – говорила она. – Я так и не научилась быть счастливой сама по себе, наедине с собой, так и не научилась любить себя.

Ее голос срывается на словах *любить себя*.

Как я часто повторяю, нам нужно дать своим детям одновременно корни и крылья. То же самое мы должны сделать для себя. Единственный, кто у вас есть навсегда, – это вы сами. Каждый из нас рождается в одиночку. Каждый из нас умирает в одиночку. Начните с того, что утром вы встанете, подойдете к зеркалу и заглянете себе в глаза. Затем скажите своему отражению: «Я тебя люблю». Скажите: «Я тебя никогда не брошу». Обнимите себя. Поцелуйте себя. Попробуйте! Делайте это как можно чаще в течение дня. Делайте это день за днем.

– Но как мне вести себя с мужем? – спросила Эмили. – Ко-

гда мы встречаемся, он выглядит уравновешенным и держит себя совершенно непринужденно. Он вполне доволен принятым решением. А я не в состоянии сдерживать свои чувства. Начинаю плакать. Не могу себя контролировать, когда вижу его.

– Сможете, если захотите, – сказала я ей. – Но вы должны сами хотеть – заставить вас это сделать не в моих силах. Такой возможности у меня просто нет. А у вас есть. Примите это решение. Вы можете хотеть кричать и плакать. Но не поддавайтесь этому желанию, если от него вам не будет лучше.

Иногда довольно лишь одной фразы: *«Хорошо ли это для меня?»* – чтобы найти для себя выход и перестать ощущать себя жертвой.

Хорошо ли для меня, если я буду спать с женатым мужчиной? Хорошо ли мне будет, если я съем кусок шоколадного торта? Что хорошего для меня в том, что я колочу кулаком в грудь изменяющего мне мужа? Будет ли мне хорошо, если я пойду танцевать? Хорошо ли для меня помочь другу? Меня это опустошит или придаст силы?

Еще одно средство выбраться из состояния жертвы – научиться справляться с одиночеством. Многие из нас боятся этого больше всего на свете. Но если вы полюбите себя, то *жить одному* перестанет для вас означать «быть одиноким».

– Полюбите себя, и это будет на пользу и вашим детям, – сказала я Эмили. – Если они видят, что вы никогда не пре-

дадите самоё себя, им будет понятно, что вы и их никогда не покинете. Вы здесь, с ними. Тогда они смогут жить своей жизнью, что намного лучше, чем если вы все время беспокоились бы о них, а они беспокоились бы о вас. Все только и делают, что беспокоятся и беспокоятся друг о друге. И детям, и самой себе вы говорите: «Я здесь. Я тебя поддерживаю». Так вы дадите и им, и себе то, чего не было у вас, – здравомыслящую мать.

Когда мы научимся любить себя, то постепенно начнут заживляться и дыры в наших сердцах – те зияющие пустоты, которые, казалось, уже ничем не заполнишь. Мир открывается нам самым неожиданным образом, и теперь мы сумеем сказать: «Вот оно что! Раньше так даже не виделось». Я поинтересовалась у Эмили, что она смогла открыть для себя за последние восемь месяцев душевного кризиса. Ее лицо просияло.

– Я обнаружила, что вокруг меня полно замечательных людей: родственники, друзья, кто-то совсем незнакомые раньше и ставшие за время химиотерапии моими друзьями. Когда врач сказал, что у меня рак, я подумала, что жизнь кончена. Но я познакомилась со столькими людьми с таким же диагнозом. Узнала, что могу бороться, что я сильная. Чтобы понять это, потребовалось сорок пять лет жизни, но какая удача, что сейчас я это знаю. Моя новая жизнь уже начинается.

Каждый из нас – даже в самых чудовищных обстоятель-

ствах – может найти в себе силы и обрести внутреннюю свободу. Душа моя, вы здесь главная, поэтому берите все в свои руки и принимайте ответственность на себя. Хватит сидеть на кухне этакой Золушкой и ждать своего принца – непонятно какого парня, да еще с явно выраженным нездоровым влечением к женским туфелькам. Нет никаких принцев, и принцесс тоже нет. В вас самих заложены необходимые вам любовь и сила. Поэтому советую просто составить список желаний: какую жизнь хотите прожить, чего хотите добиться, какого партнера хотите иметь. Советую выглядеть сногшибательно всякий раз, как выходите из дома. Советую выбрать группу поддержки, где люди, которые стараются преодолеть такие же трудности, заботятся друг о друге и где вы сможете отдавать себя чему-то большему, чем лишь собственным интересам. И вот тогда проявите любопытство. И что теперь? Что дальше? Чем все это обернется?

Наше сознание виртуозно находит всевозможные способы самозащиты. Соблазнительно почувствовать себя жертвой, когда случается какое-то горе; образ жертвы – это как щит, поскольку предполагается, что, пока мы чувствуем себя невиновными и ведем себя безупречно, мы сумеем избежать сильной боли. Пока Эмили идентифицировала себя как жертву, она могла перекладывать всю вину и ответственность за свое благополучие на бывшего мужа. Психология жертвы дает обманчивую отсрочку, откладывая и тем самым задерживая наш рост. Чем дольше мы задерживаемся в этом

состоянии, тем труднее из него выбраться.

— Вы не жертва, — сказала я Эмили. — Жертва — это не то, кто вы есть, а то, что с вами сделали.

Мы можем быть серьезно ранены *и в то же время* понимать свою ответственность. Быть *одновременно* ответственными и безвинными. Мы можем отказаться от сознания жертвы с его вторичной выгодой ради роста, исцеления и движения вперед — всего того, что дает первичную выгоду.

Возможность продолжать жить дальше — главная причина, почему нам необходимо избавляться от психологии жертвы. Барбара как раз вступила на путь преодоления, когда обратилась ко мне через год после смерти своей матери. Для шестидесяти четырех лет выглядела она довольно молодо: у нее были гладкая кожа и светлые мелированные волосы. Но ее большие голубые глаза, полные печали, говорили о каком-то тяжелом душевном грузе.

Скорбь Барбары была сложной, поскольку отношения с матерью были нелегкими. Требовательная, любившая все контролировать, мать уделяла слишком пристальное внимание проблемам дочери, начиная с плохих отметок и заканчивая ее размолвками, таким образом она только подогревала неверие Барбары в собственные силы, и так считавшей себя неполноценной, беспомощной и неспособной чего-либо добиваться в жизни. Все это напрямую укрепляло жертвенное состояние Барбары. В некотором смысле для нее оказа-

лось облегчением перестать ощущать критическое и довольно уродливое отношение к себе матери. Но на душе было тревожно и неприкаянно. Из-за недавней травмы спины она перестала ходить на любимую работу в местном кафе; по ночам ей было трудно уснуть, в голове роились всякие мысли. *Неужели мое время вышло? В чем я была не права? Что я сделала, чтобы обо мне помнили? Каков итог моей жизни?*

– Мне грустно, тревожно, у меня нет чувства уверенности, – сказала она. – Никак не обрету душевного покоя.

Я заметила, что чаще всего такое случается с женщинами средних лет, потерявшими матерей. Неразрешенные конфликты продолжают жить, а смерть родителя еще сильнее заставляет чувствовать, что завершения отношений уже никогда не будет.

– Вы освободили свою маму от прошлого? – спросила я.

Барбара покачала головой. Глаза наполнились слезами.

Слезы – это хорошо. Значит, вас буквально понимает какая-то важная и очень личная правда. Если заданный вопрос вызывает у людей слезы, считайте, затронут обнаженный нерв. Мы с ней обе натолкнулись на что-то очень важное. Однако момент освобождения столь же уязвим, сколь и глубок. Я придвинулась ближе, наклонилась к ней – без спешки, вся внимание.

Барбара вытерла слезы, сделала глубокий вдох и прерывисто выдохнула.

– Я хочу вас кое о чем спросить, – сказала она. – Есть

одно воспоминание детства, я постоянно прокручиваю его в голове.

Я попросила, чтобы она, когда будет рассказывать о том случае, описывала его с закрытыми глазами и в настоящем времени, как будто это происходит сейчас.

– Мне три года, – начала она. – Мы все на кухне. Отец завтракает. Мама нависла надо мной и моим старшим братом. Она злится. Ставит нас с братом рядом друг с другом и спрашивает, кого мы любим больше – ее или отца. Отец смотрит на все это и начинает плакать. «Не делай этого. Не надо так с детьми», – говорит он. Мне хочется сказать, что больше всех я люблю своего папу, хочется поддержать его, сесть к нему на колени, обнять. Но я не могу. Если скажу, что больше люблю его, то разозлю маму. Нарвусь на большие неприятности. Именно поэтому говорю, что маму люблю больше. А теперь...

Ее голос срывается, по щекам катятся слезы.

– Теперь жалею, что не могу забрать свои слова обратно.

– Вы отлично справились с проблемой выживания, – сказала я. – Вы были сообразительной малышкой. Сделали то, что должны были сделать, чтобы спастись в той ситуации.

– Тогда почему так больно? – спросила она. – Почему я не могу просто забыть об этом?

– Потому что та маленькая девочка не знает, что сейчас она в безопасности. Отведите меня к ней на кухню, – попросила я. – И опишите, что видите.

Барбара описала окно, выходящее на задний двор, желтые цветы на ручках дверцы шкафа; отметила, что ее глаза находились на высоте циферблата духовки.

– Поговорите с этой маленькой девочкой. Узнайте, как она себя чувствует.

– Я люблю папу. Но не могу этого сказать.

– Вы бессильны.

Снова по ее щекам потекли к подбородку слезы. Она вытерла их и закрыла лицо руками.

– Тогда вы были ребенком, – сказала я. – Сейчас вы взрослая. Подойдите к этой прелестной, ни на кого не похожей маленькой девочке. Будьте теперь ей матерью. Возьмите ее за руку и скажите: «Я заберу тебя отсюда».

Глаза Барбары все еще были закрыты. Она покачивалась из стороны в сторону.

– Держите ее руку, – продолжала я. – Пройдите с ней вверх по улице, поверните за угол. Скажите малышке: «Ты больше не застряла в том месте».

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.