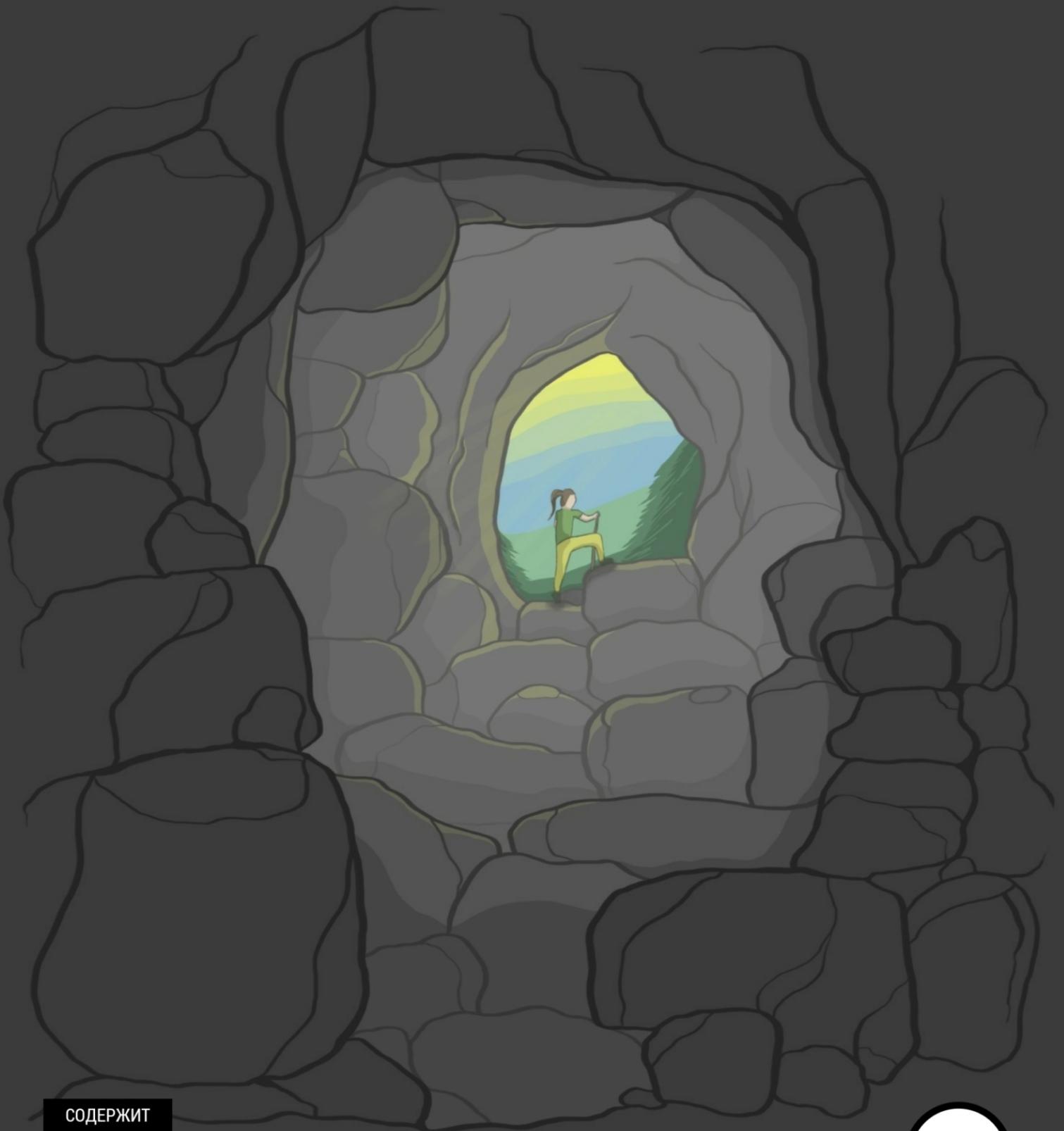


ДЕВОЧКА-ХАМЕЛЕОН

Жизнь с психическим заболеванием,
а также История излечения



СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

Наталия Морозова и Тарас Иващенко

18+

Тарас Иващенко

**Девочка-хамелеон. Жизнь с
психическим заболеванием,
а также история излечения**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Иващенко Т.

Девочка-хамелеон. Жизнь с психическим заболеванием, а также история излечения / Т. Иващенко — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Тарас Иващенко (сертифицированный психотерапевт) и Наталия Морозова (сертифицированный клинический психолог) на основе своего опыта создали уникальное произведение: история Киры дает возможность взглянуть на психическое заболевание молодой девушки и увидеть, как происходит постепенное разрушение личности, а затем вместе с героиней найти дорогу к выздоровлению. Сначала вы погрузитесь в мучительную и пугающую повседневность человека в депрессии. Поймете, как зарождаются мысли о самоубийстве, когда больше нет сил бороться. А затем обретёте надежду и пройдёте путь к психическому здоровью. Авторы на протяжении всего сюжета подробно анализируют чувства героини и дают профессиональные рекомендации. Книга будет особенно интересна тем, кто хочет разобраться в себе самостоятельно или уже посещает специалиста в сфере психологии, а также друзьям и родственникам тех, кто борется за обретение душевного равновесия. Содержит нецензурную брань.

Содержание

От авторов	5
Предупреждение!	6
Вступление:	7
Знакомство	8
Глава 1. Перелом	9
Глава 2. Отрицающая реальность	14
Глава 3. Тайны, порождённые стыдом	17
Глава 4. Девочка-хамелеон	20
Глава 5. Признаки жизни – прочь!	24
Глава 6. Девочка с суперспособностями	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Тарас Иващенко, Наталия Морозова

Девочка-хамелеон. Жизнь с психическим заболеванием, а также история излечения

От авторов

Кира Тихая – собирательный образ, в котором соединились черты наших клиентов/пациентов¹. Он максимально ярко отражает суть депрессивных и пограничных расстройств личности, а также разницу в их проявлении. Любые совпадения с историей жизни читателя, а также бывших или нынешних клиентов – случайны.

Опыт Киры и анализ отношений между клиентом и терапевтом с терапевтической точки зрения могут помочь читателю понять свои собственные ощущения в том случае, если читатель находится в терапевтических отношениях.

Противоречивые интенсивные чувства, вопросы, особенности формирования отношений, поведение и целый ряд других аспектов различны для каждого человека, но при этом остаются общими для значительной части людей с расстройствами личности.

Как специалистам-практикам нам важно сообщить читателям, распознающим в себе симптомы этих нарушений, что каким бы экстремальным и тяжелым ни казался этот опыт самому человеку, в целом он является по-своему нормальным. Только в терапевтических отношениях человек может оживить, пережить и переработать те аспекты отношений из прошлого, которые не дают ему жить полноценной жизнью, строить безопасные отношения, основанные на свободе и уважении. Мы надеемся, что те читатели, для которых описанные в книге вопросы на данный момент актуальны, поймут универсальную природу и терапевтическую значимость нашего опыта, и это позволит им смелее говорить со своим терапевтом.

Глубокие страдания, которые нелегко перенести и трудно понять, не пережив их лично, являются неизбежной составляющей повседневной жизни людей с пограничными расстройствами личности. На примере Киры мы хотим показать, что даже в случае тяжелого расстройства можно достичь условного, но стойкого состояния психического здоровья и эмоциональной стабильности.

Мы рассмотрим как удачные, так и неуспешные виды самопомощи, которые понятны большинству читателей с диагностированной депрессией или пограничными расстройствами личности. На примере истории Киры мы хотим показать, что психическое здоровье – это серьезная работа над собой на протяжении всей жизни.

¹ Считается, что врачи-психотерапевты работают с пациентами, а психологи или психотерапевты с основным образованием в области психологии работают с клиентами. Учитывая, что главная героиня книги сотрудничает с терапевтом-психологом, далее в тексте и в комментариях мы используем слово «клиент».

Предупреждение!

В книге содержится информация, которая может актуализировать психотравматический опыт читателя, ухудшив его эмоциональное и психическое самочувствие. Если вы почувствуете значительное ухудшение своего душевного состояния, мы рекомендуем прекратить чтение этой книги.

Напоминаем, что Кира Тихая – это собирательный образ, обобщающий опыт тех наших клиентов, которые наиболее часто встречались нам по ходу профессиональной деятельности. Образ главной героини наиболее полно отражает формы депрессии и пограничных расстройств, при которых восприятие мира клиентом отличается от объективной реальности. События книги происходят в контексте отношений между клиентом и терапевтом.

Вступление: ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ

Сегодня красивый солнечный день. Когда выходишь на улицу, легкие наполняются свежим воздухом, напоенным ароматом только что скошенной травы. Мне хочется улыбаться, и мои губы повинуются этому ощущению!

Наконец-то я чувствую себя внутренне свободной! Свободной от всего, что годами не давало мне вздохнуть полной грудью. Яркие лучи солнца прогоняют тьму, которая еще осталась в самых глубоких уголках моей души. Я физически ощущаю, как мое тело становится лёгким и расслабленным. Тепло в груди разрастается и охватывает меня целиком. Сегодня действительно потрясающий день, которого я так долго ждала!

Можно ли принять себя целиком?

Не испытывать стыда, разочарования и чувства вины?

Отпустить прошлое, снова начать доверять людям?

Могу ли я поверить в то, что моя жизнь имеет смысл?

Почувствовать себя живой, энергичной и полной сил дольше, чем на несколько секунд?

Если да, то как удержать это ощущение, чтобы оно опять не растаяло в промозглом сером тумане?

Где таким людям как я, людям с психическими заболеваниями, найти силы, чтобы жить?

Сейчас я знаю ответы на свои вопросы. Ответы, которых, как мне когда-то казалось, вообще не могло существовать. Теперь я готова ими делиться.

Чтобы вам было легче понять мою историю, я должна познакомить вас с Амандой и вернуться к самому началу, к моей первой записи в дневнике. Я думаю, что это единственный способ рассказать, как я нашла ответы, и доказать, что это действительно возможно.

Знакомство

Кира:

– Я не совсем понимала, куда и зачем иду, когда позвонила и записалась на консультацию к психотерапевту. Я ведь самостоятельная девочка, да и явных проблем не было. Единственное – скука по жизни... и какая-то пустота. Вот из-за этой скуки и позвонила записаться, подумала, что так я разнообразю свою жизнь. Только спустя пару лет я осознала, что на самом деле я позвонила и записалась на встречу потому, что она была мне нужна. Правда в том, что тогда я не могла себе в этом признаться, вот и успокаивала – мол, развлекусь и брошу.

Я много думаю об Аманде, о нашей первой встрече, о том, какой я тогда была и что отвечала на её вопросы.

Уютный кабинет, два одинаковых дивана: один для меня, другой – для нее. Большая книжная полка из массива дуба, на ней – книги по психологии и психотерапии, довольно внушительная коллекция. Ароматическая свеча с запахом ванили, клетчатый шерстяной плед, который Аманда предлагала накинуть мне на ноги, когда я начинала дрожать от внезапного внутреннего холода.

Аманда – худощавая женщина лет 45-ти, всегда ухоженная, элегантная, с аккуратными ногтями, чаще всего покрытыми лаком цвета нюд. Прямоугольная оправа очков подчеркивала ее светлые волосы, уложенные в стильную прическу.

Я – обычная девчонка двадцати четырёх лет, серая мышка. Пепельная блондинка, но мои волосы выглядят скорее серыми, чем светлыми. Бледная кожа, серо-зеленые глаза, обведенные черным карандашом, короткие ресницы с толстым слоем туши. Самая большая гордость – пышная грудь, которая хорошо выглядит в майках любого покроя. Широкие бедра контрастируют с талией, однако она никогда не кажется мне достаточно тонкой, а живот – достаточно плоским. Многие говорят, что я симпатичная, но, глядя в зеркало, я вижу некрасивое существо, которое никогда не станет настолько худым, чтобы надеть короткие шорты или облегающее платье. Я предпочитаю джинсы, свободные майки с глубоким декольте и яркий макияж.

Я не страдала от недостатка внимания со стороны мужчин: они всегда на меня глазели, пытались познакомиться, говорили комплименты, угощали в барах, но я не считала, что отличаюсь красотой или заслуживаю хорошего отношения. Я не могла позволить себе поверить в то, что кто-то действительно хочет построить со мной отношения, поэтому чаще всего просто отшучивалась, игнорируя знаки внимания. Намного привычнее и безопаснее было думать, что мужчины хотят меня использовать, хотят секса без обязательств, что они опасны.

Я стала экспертом в области игнорирования ухаживаний. Нередко я искренне удивлялась, когда кто-то из подруг упрекал меня в том, что я высокомерно и бесчувственно кого-то отшивала. Чаще всего я не могла понять, о чем она вообще говорит, ведь я даже не замечала интереса ко мне. Ни один мужчина не был достаточно настойчив, чтобы пробить толстую стену, которую я построила вокруг себя. Я так сильно боялась, что мне причинят боль, предадут или бросят, что предпочитала связи на одну ночь, ведь это намного безопаснее! Долгое время я считала именно так.

Глава 1. Перелом

Кира:

– В пятницу у нас был корпоратив. Идти совершенно не хотелось, потому что было так холодно, что даже шарф и варежки не спасали, но мне было важно вписаться в новый коллектив, поэтому я решила поехать вместе со всеми на пару часов в ночной клуб. На предыдущей работе в архиве я особо не общалась с коллегами, из-за чего в последствии я начала чувствовать себя изгоем, а еще спустя какое-то время это чувство стало невыносимым, и я и вовсе уволилась. Еще перед тем, как найти новую работу, я решила для себя, что в новом коллективе я буду общительной и дружелюбной, чего бы мне это ни стоило. Вот так я оказалась в туалете ночного клуба с наркотиками на крышке унитаза и банкнотой в руке, скрученной трубочкой.

Я уже как-то раз попробовала кокаин и обещала себе, что больше никогда не буду употреблять эту дрянь, но в круговерти вечеринок, когда уже и речи не было о возвращении домой, я поддавалась на уговоры коллеги усилить веселье наркотиками. Нюхнув, я какое-то время танцевала как сумасшедшая, пила ром с колой снова и снова, потому что мне хотелось пить, но вдруг, совершенно внезапно, меня прошиб холодный пот.

Я начала метаться по клубу, пытаюсь отыскать свободное место. Шум, смеющиеся лица и огни начали искажаться, становясь все более уродливыми, пока не слились в черное облако, сквозь которое я уже ничего не могла разглядеть. Звуки отдалились, превратившись в подобие далёких церковных колоколов, а потом я перестала слышать и их.

На меня накатила такая слабость, что я не могла стоять на ногах. Никого из коллег рядом не оказалось, и я сползла по стене, полностью утратив способность понимать происходящее и самостоятельно передвигаться.

Через некоторое время, чуть собравшись с силами, шатаюсь и падая на колени, я выбралась из клуба, и какой-то парень вызвался проводить меня до дома. Когда действие алкоголя и наркотиков ослабло, я распознала знакомые черты лица – это был брат коллеги, вместе с которым мы пришли в клуб. Он покивал, чтобы подтвердить, что это действительно он.

Мы подошли к моему дому, и он начал жаловаться, что ему некуда идти. Несмотря на кашу в голове, я сумела осознать, что дома родители, и что при них я не смогу уложить позднего гостя в постель. Я чувствовала себя ужасно виноватой: ведь он в тот момент был настоящим рыцарем на белом коне, который спас мою честь, а может быть и жизнь, ведь в таком состоянии я вполне могла бы упасть и уснуть в какой-нибудь подворотне. И вот – он остаётся на улице.

Я посоветовала ему пойти в ближайшую гостиницу и даже вызвалась его проводить, когда он начал жалобно упрекать меня в том, что я бросаю его посреди улицы. Не знаю, как я представляла себе возвращение домой без провожатого. Вероятно, невыносимое чувство вины отключило последние остатки здравого смысла.

Придя в гостиничный номер, я сразу же пошла в душ, по-прежнему не в силах четко рассмотреть лицо своего спутника. Долго сидела в ванне и поливала себя горячей водой, потому что ужасно мёрзла. Дверь была открыта, и парень свободно ходил по номеру туда-сюда. После душа я легла в постель, и вскоре он начал меня гладить, недвусмысленно намекая на секс. Мне этого не хотелось, поэтому я отказала, сказав, что не хочу. Я четко произнесла слово «Нет!», однако он притворился, что ничего не слышит.

Он стал грубым, лег на меня сверху и силой попытался раздвинуть мне ноги, которые я крепко сжала. Ему не пришлось долго стараться, потому что я физически не могла сопро-

тивляться. Я чувствовала себя мухой, запутавшейся в паутине. «Я не хочу заниматься сексом! Нет!», – говорила я, но он вновь прикинулся глухим.

Когда все закончилось, я пошла в душ. Не смогла найти выключатель, поэтому залезла в ванну в темноте, свернувшись калачиком и стала поливать себя водой, плача от обиды. Не знаю, сколько времени я так провела. Казалось, что прошла целая вечность, но мне все ещё было мало воды, потому что я чувствовала себя очень грязной. Я лежала в ванне до тех пор, пока не забыла об изнасиловании. В какой-то момент сознание выключилось: я больше не помнила последовательность событий. Я осознавала как факт, что нахожусь с мужчиной в гостинице, что у нас был секс, но что именно к этому привело, было начисто стёрто из памяти.

Вернувшись в комнату, я села на край кровати и уже хотела лечь, но почувствовала, что физически не могу этого сделать, потому что тело ооченело. А он спал! Я ощутила обиду и злость. «Тебя использовали, – услужливо подсказало сознание. – Как он мог вот так просто заснуть? Сукин сын!»

Я оделась и выскользнула за дверь.

Выйдя из гостиницы, я побежала, чтобы как можно быстрее скрыться за углом, будто бы он в любой момент мог выйти за мной следом. Я видела переполненные мусорные контейнеры, спящих прямо на тротуате бомжей, молодых людей, возвращающихся домой с ночных тусовок. Видела рабочих, которые спешили на работу. Их взгляды заставляли меня краснеть от стыда. Я была эмоционально убита.

Я неслась домой сломя голову, но когда легла в свою кровать, не могла уснуть.

Я испытывала сильнейшую тревогу, мне хотелось кричать изо всех сил, чтобы заснуть от бессилия.

Одновременно меня мучила мысль: «А если, проснувшись, он обидится, почувствует себя использованным? Может, купить кофе и вернуться?» Но что-то меня удержало, тело ооченело и отказалось двигаться с места.

Комментарий специалистов:

Амнезия, следующая за сильным психотравматическим событием, может указывать на чрезвычайную интенсивность полученного опыта, на неспособность психики его переработать и интегрировать в опыт. Психотравматическое событие вытесняется из памяти, а связанные с ним эмоции ампутируются настолько полно, насколько на это способна психика человека.

Диссоциация, или ампутация эмоций и физических ощущений, является самым распространенным механизмом психической защиты при эпизодах сексуального насилия. Жертвы насилия могут, например, сказать: «Меня там не было. Просто смотрел/-а на все со стороны».

Только в том случае, когда вытесненный травматический опыт становится доступен на осознанном уровне, можно сложить все кусочки мозаики, необходимые для того, чтобы помочь клиенту справиться с травматическим опытом. Если этого не происходит, человек может годами продолжать жить с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), которое проявляется в виде хронической тревожности, приступов паники, бессонницы, кошмаров, психосоматических реакций, вегетативной дистонии. Он может сработать и как пусковой механизм психического заболевания, если у человека есть к тому генетическая предрасположенность.

Кира:

– Наши встречи с Амандой обычно проходили одинаково. Я жаловалась на работу, маму, друзей или просто рассказывала, как прошла моя неделя. И я не знала, как рассказать ей о том, что произошло. С таким грузом я к ней не приходила. А вдруг она не выдержит? Я очень волновалась и боялась причинить ей боль.

Во время встречи с Амандой я чувствовала себя как камень – сначала испытывала стыд, а потом пугающее ничто, пустоту. Затем внезапно в глазах Аманды показались слезы. Я рассердилась и хотела ей сказать, чтобы она перестала на меня пялиться. Я не могла видеть, что она не может с этим всем справиться, да и смотреть на то, как нормальный человек реагирует на изнасилование, я тоже не могла, ведь тогда мне пришлось бы признать, что я рассыпалась на куски, я уничтожена, я – жертва.

Жертва? Я? Никогда!

Такой стыд я не смогла бы вынести.

Комментарий специалистов:

Разговор о сексуальном насилии может быть чрезвычайно тяжелым, унижительным и стыдным, потому что жертва, во-первых, не хочет слышать о том, что является жертвой, а во-вторых, жертва как правило чувствует свою ответственность за акт насилия. Именно поэтому жертва не говорит о случившемся и закрывается, рискуя остаться один на один с психотравмой, с которой, возможно, она никогда не сумеет справиться – ей просто не хватит психоэмоциональных ресурсов.

Мы призываем жертв насилия и читателей, столкнувшихся с травматичным опытом, как можно скорее и как можно откровеннее обсудить это с доверенным лицом. Специалист никогда не будет стыдить, никогда не осудит и не станет задавать вопросы, которые приведут к дополнительной травме или поспособствуют замыканию в себе.

Кира находится в терапии, но не может выдержать слезы Аманды – естественную человеческую реакцию. Кира сердится и отказывается от возможности говорить о случившемся в безопасной среде. Злость на слезы сочувствия на самом деле является страхом перед лицом реальности. Страхом, вызванным собственными сильными чувствами, в том числе злостью.

Сон о необходимости анестезии

– Я нахожусь в больнице потому, что чувствую боль в кишках из-за стеклянного стержня, который там застрял и продолжает дробиться и рвать мою плоть. Врачи меня усыпили, но я все равно испытываю нестерпимую боль. Рядом со мной все время стоит анестезиолог, который снова и снова даёт мне наркоз. После очередного пробуждения он вводит огромную дозу лекарства, и я наконец засыпаю.

Проснувшись, я долго и мучительно старалась преодолеть невыносимую тревогу, фрагменты сна о невыносимой боли и об отчаянных попытках врачей ее унять периодически всплывали в моем мозгу, терзая меня вопросом «Что все это значит?» Я лежала в постели подавлен-

ная и обессиленная. Как только я закрывала глаза, меня что-то ломало и разрывало с треском. Я не могла это остановить...

Вечером меня охватил ужас, смятение, стыд, чувство вины и отвращение к себе.

Я поняла, что меня изнасиловали.

Я была сама себе противна.

Я начала истерично рыдать и кричать, глядя в зеркало: «Ты отвратительна, ты позволила себя изнасиловать! Ты всегда позволяла себя использовать!»

Я хотела плакать и кричать долго, но уже через несколько мгновений слезы иссякли. Мне надо было с кем-нибудь поделиться, чтобы вытащить из себя то, что во мне лопнуло и стало вытекать наружу как вонючий гной, но я не могла: не могла говорить, не могла кричать, не могла больше плакать.

Я испытывала всеобъемлющий, прожорливый, жуткий стыд! В кругу моих родных, друзей и знакомых не было такого человека, которому я была бы готова сейчас позвонить. Не было никого, кому было бы не стыдно признаться в том, что я обесчещена, изуродована, уничтожена, потому что сама это позволила. Потому что вообще не понимала контекст ситуации и к чему она ведёт.

«Дура! Дура! – кричала я про себя. – Ты не заслуживаешь сочувствия! Ты сама виновата! Наркоманка! Алкашка! Шлюха! Ты могла бороться! Ты могла кричать! Могла выцарапать ему глаза! Откусить член! Убить! Ты сама позволила проникнуть в себя, изнасиловать себя!»

В уме я перебирала имена друзей, но так никому и не осмелилась позвонить. Мне было стыдно.

Стыдно за то, что пила и употребляла наркотики, стыдно, что не узнала даже имени того человека, с которым провела ночь.

Стыдно, что в алкогольном и наркотическом тумане не смогла рассмотреть дверную защелку, чтобы он не смог войти в ванную, пока я мылась.

Стыдно, что мой голос был недостаточно громок, когда я сказала «нет», что я не была достаточно сильной, чтобы оттолкнуть его.

Стыдно, что у меня были недостаточно острые ногти, чтобы причинить ему боль...

Мне было стыдно за то, что меня изнасиловали, потому что я не была достаточно сильной.

Хорошие девочки, заслуживающие сочувствия и помощи, не напиваются до беспамятства, не перебирают с наркотиками, не идут вместе с незнакомым мужчиной в гостиницу, не лезут в душ, если дверь не закрывается, не ложатся в постель с чужим мужчиной, надеясь, что он просто обнимет, поцелует в щечку и уснет вместе с тобой крепким сном.

Я чувствовала, как на сердце наваливается каменная тяжесть, как та крепость, которую я строила и укрепляла годами, рушится.

Я растворялась в небытии как пар, стремящийся к облакам из выставленного на порог чайника.

Всё, меня нет, я слилась с облаками...

Комментарий специалистов:

Постоянный мысленный возврат к психотравматической ситуации может утомить и опустошить человека, приведя к эмоциональному истощению и перегрузке. Ситуацию значительно усугубляет и токсичное чувство стыда: оно затрудняет способность сохранить здоровый контакт с реальностью и справиться с негативным опытом. В это время нельзя

оставаться в одиночестве. Обязательно нужно искать поддержку и помощь профессионалов.

К сожалению, эмоции, захлестывающие человека в трудных ситуациях, настолько интенсивны, что помощи он чаще всего не ищет. Именно поэтому многие жертвы насилия не сообщают о преступлениях в полицию.

Однако жертва сексуального насилия должна знать, что за акт насилия несет ответственность исключительно насильник.

Людям трудно в это поверить из-за навязанного обществом чувства вины, стыда и других эмоций, связанных с насилием, особенно если имело место употребление алкоголя или наркотиков, или если насильник – это друг, муж или родственник.

Жертве может казаться, что она сама его спровоцировала, но на самом деле насильник – это тот человек, который принимает решение совершить насилие.

Насильник – это тот, кто не останавливается, услышав «нет», насильник – это тот, кто использует свою силу и беспомощность жертвы, чтобы удовлетворить свои потребности. Поэтому за совершенный акт насилия отвечает только насильник.

УК РФ. Статья 131. Изнасилование

Изнасилование, то есть половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам, либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей, – наказывается лишением свободы на срок от трех до шести лет.

Глава 2. Отрицающая реальность

Кира:

– Я не имею права себя жалеть и погружаться в депрессию, мне нужно писать курсовую работу. Я НЕ-МО-ГУ, я НЕ-ХО-ЧУ! Чувствую себя мусором, покойником, покрытым синими трупными пятнами, гниющим и воняющим.

Для меня стало огромным сюрпризом, что Аманда с пониманием приняла мое желание отступить от начальной темы и поговорить о чем-то другом. Во время следующих двух сессий мы беседовали о роли алкоголя в моей жизни и саморазрушении.

От чего я бегу? Почему пытаюсь изменить свое сознание? Что я пытаюсь забыть? Что я пытаюсь не чувствовать? Почему я выбирала алкоголь, секс, ночевки у незнакомых людей, работу, где всегда находился кто-то, кто нальет? От чего я тогда бежала? От чего я бегу до сих пор?

Не знаю! Я знаю лишь то, что в данный конкретный момент, когда Аманда задает мне эти идиотские вопросы, во мне бушует существо, живущее в моей груди. Оно безжалостно раздирает меня на мелкие кусочки как шмат мяса и пытается вырваться на свободу.

Комментарий специалистов:

Отрицание психотравматического опыта и отказ говорить о нем со специалистом – опасный и деструктивный путь. Мы призываем людей, столкнувшихся с психотравматическим событием, искать поддержку и помощь как можно быстрее – даже если о случившемся трудно говорить. Откровенный разговор требует огромного доверия, но эмоциональное облегчение и поддержка, которую можно получить, чрезвычайно нужны и полезны для того, чтобы прийти в себя. Кроме того, можно смело воспользоваться помощью по кризисному телефону.

Кира:

– Через две недели мне нужно сдать курсовую работу. Я не могу увязнуть в депрессии или жалости к себе, я не готова продолжить традицию своей семьи и остаться всего лишь выпускницей средней школы. Мне нужно достичь чего-то большего. Я не имею права капитулировать. Когда будет сдана сессия и получен диплом – вот тогда и наступит время для срыва крыши.

Я с большим мастерством сотворила на лице улыбающуюся пластиковую маску, раскрасила ее во все цвета радуги, высушила, примерила и, удовлетворенная результатом, отправилась на очередную лекцию к 8:00, чтобы в течение нескольких следующих часов изображать счастливого, довольного жизнью человека.

Это будет невыносимо, так как на данный момент я совсем не такая. Я хочу залечь на дно и спать до тех пор, пока все не закончится, пока я опять не буду чувствовать себя хорошо. Я в ужасе от того, как я себя чувствую, я без понятия, как это остановить, и не уверена, возможно ли это вообще... И самое худшее в этом всем то, что я не знаю, как об этом говорить. У меня нет слов, чтобы описать все, что со мной сейчас творится. Вот и остается строить из себя клоуна с замерзшей улыбкой на лице, чтобы никто и не вздумал спросить, что со мной не так.

Сон о страшной девочке

– Меня бросили в новостройке. Ко мне подходит страшная девочка с длинными черными, закрывающими все лицо волосами. Она смотрит на меня в упор холодным пугающим взглядом, от которого по всему телу бегут мурашки. Она наступает, чтобы войти в меня. Я чувствую острый страх, ужас смерти и просыпаюсь.

Кира:

– Я больше не могу это выдержать, мне так больно, хочется кричать, бить посуду, рвать волосы на голове, чтобы хотя бы на миг стало не так больно. Все внутренности переворачиваются на 360 градусов, будто на карусели, – снова, снова и снова. Я заблудилась в тумане, погрузилась в вакуум, в беззвучную темноту, где есть только пугающий стук сердца и ненависть, которая пожирает меня без остатка.

Я стараюсь удержаться и не споткнуться, чтобы не перерезать себе горло тонким тросом, на котором я пытаюсь балансировать, чтобы не поскользнуться и не утонуть в дерьме, которое плещется там, внизу... Там, где все остальные – гниющие трупы, которые сдались, позволили себе утонуть, упасть, вскрыться или умереть. Заморыши, слабаки, лузеры, жертвы, обесчещенные насильниками, избитые, изнасилованные, униженные, убитые...

Комментарий специалистов:

Кира находится в фазе сильного отрицания. У нее нет доступа к осознанному пониманию того, почему она испытывает эмоциональные страдания. Этот недостающий кусочек мозаики заставляет девушку мучиться все сильнее и сильнее, потому что ей кажется, что невыносимые чувства возникли без причины. Признать травму тяжело и больно, однако отрицание реальности не может унять эмоциональные страдания. Кира попала в западню, где эмоции хлещут через край, но снизить интенсивность чувств привычными методами невозможно.

Кира:

– Как я хочу есть! Это просто наваждение: адский голод, живот урчит, я не могу ни о чем больше думать. Молоко? Колбаса? Хлеб? Суп? Крабовые палочки или холодные котлеты? Мне все равно! Пожалуйста, набей мой желудок чем угодно, лишь бы только смятение утихло, а пустота заполнилась. Чтобы голос в моей голове перестал кричать и выть в агонии, не давая мне заснуть. Набей меня продуктами, полуфабрикатами и сахаром, лишь бы только это закончилось. «Ешь! Ты хочешь есть! Горячее! Мягкое! Что-нибудь, что тебя успокоит!»

Комментарий специалистов:

Способность идентифицировать, распознавать и чувствовать эмоции жизненно важна. Если человек на это не способен, то в кризисных ситуациях он может регрессировать, то есть психически вернуться на самые ранние стадии развития и начать путать эмоциональную потребность в

безопасности, наполненности или поддержке с физическими ощущениями, например, с голодом, который он будет стремиться утолить едой, алкоголем или одурманивающими веществами. В таких случаях истинная потребность подменяется суррогатом, который проще получить, однако в большинстве случаев он не дает психоэмоционального облегчения надолго.

Глава 3. Тайны, порождённые стыдом

Кира:

– Однажды Аманда задала мне вопрос о том, испытывала ли я раньше такой сильный стыд, и мне на память внезапно пришло воспоминание из детства...

Мне 12 лет, я чувствую сильный удар в бедро и, оторвавшись от земли, кувыркаюсь в воздухе. Я знаю, что меня сбила машина, и что может быть я умру. Я вспоминаю о своих крысках, которые останутся без присмотра, о любимых куклах, которых никто не приголубит. Затем я чувствую сильный удар по голове, тело падает, бьется обо что-то твердое, я чувствую, как в голове что-то хлопает – бульк! – как пузырь в чайнике, когда вода кипит. Уши закладывает, в глазах легкий туман. Я думаю: «Ой-ой! Какой стыд! Я лежу посреди дороги, растрепанная, в грязной одежде... Ужас! Ну я и с-в-и-н-ь-я! Что скажет мама?»

Я поднимаюсь, отряхиваю песок с одежды, привожу в порядок волосы. Я готова идти дальше, но вдруг меня охватывает ужас – мама подумает, что я виновата в том, что случилось. «Никто не должен узнать, что меня сбила машина! Маме ни слова!»

Внезапно я забываю о том, что меня сбила машина – во мне что-то взрывается, меня охватывает невыносимое чувство стыда, которое уже через мгновение опутывает меня полностью и держит в своих оковах. Я стою посреди дороги, растрепанная, вся в крови, не имея сил двинуться с места. Я не чувствую боли – меня парализовал стыд.

Я не побежала к маме за утешением и поддержкой и тогда, когда меня, пятилетнюю, дворовые мальчишки крепко прижали к дереву и выпороли крапивой.

Я не искала утешения, когда во времена учебы в начальной школе умерла моя любимая морская свинка. Заливаясь слезами, я отчаянно пыталась разглядеть линии в рабочей тетради, чтобы закончить домашнюю работу.

Мне не пришло в голову искать у мамы защиты и утешения после очередного раза, когда отец меня выпорол. Все мое детство само собой разумеющимся было не плакать, не искать ласки и помощи.

Когда отец бросил семью, я решила стать мамой своей матери. Почему? Черт его знает! Мне было всего 11 лет, но я была уверена, что у меня нет другого выбора. Я была уверена, что смогу облегчить мамины страдания, если не буду плакать, не буду ничего хотеть и ничего просить.

Это не помогло – ей был нужен алкоголь, чтобы притупить боль. Мне не удалось уберечь ее от страданий, я провалила свою миссию и от осознания этого чувствовала себя ни на что не годной.

Я старалась приглушить чувство беспомощности, успокаивая себя тем, что по крайней мере избавила ее от себя, от своей боли и своих потребностей. Но однажды вечером, когда мы обе были на кухне, я поняла, что даже с такой крошечной обязанностью я не смогла достаточно хорошо справиться. Мама некоторое время молча стояла у плиты, затем взяла кухонный нож и попыталась вскрыть себе вены.

Я не смогла спасти маму от чувств, от себя и от нее самой. С того дня чувства стали моим самым главным врагом. Они вселяли ужас, особенно если я видела мамины слезы, злость, разочарование. Они рвали мою грудную клетку на клочки. Ужас и беспомощность парализовали меня, стыд, вызванный невозможностью спасти маму, вызывал желание провалиться сквозь землю или испариться.

Комментарий специалистов:

Самоубийство или попытка самоубийства родителей – экстремальный и, пожалуй, наиболее травматичный для детской психики опыт. Так как ребенок неспособен понять попытку матери/отца убить себя, его психика в поисках объяснений искажает реальность. В большинстве случаев ребенок приходит к выводу, что виноват именно он: «Я такой ужасный и невыносимый, что мама/папа лучше умрут, чем будут жить со мной» или «Мои чувства настолько невыносимы и опасны, что могут убить моих родных людей».

Опираясь на искаженное восприятие реальности, ребенок может взять на себя роль спасителя матери/отца, отказаться от своих потребностей и идентичности, стать настолько удобным и приятным, насколько это возможно. Злость, которая является естественной и здоровой реакцией при попытке родителей покончить с собой, подвергается цензуре: «Мне нельзя злиться, это уничтожит маму/папу или, что ещё хуже, заставит их еще раз попытаться себя убить».

Зачастую злость проглатывается и направляется на себя: «Я себя ненавижу, потому что был плохим ребенком». Со временем подобное отношение способно трансформироваться в активное саморазрушение – например, ребенок может царапать, кусать и жечь собственные руки или даже предпринять попытку самоубийства.

Кира:

– Я помню, что была самым счастливым ребенком на свете, когда, заболев, в полусонном состоянии чувствовала мамину ладонь на своем лбу или её губы, когда, как будто в поцелуе, она прижимала их к моему лбу, пытаюсь определить, есть ли у меня температура. Я чувствовала себя в безопасности, ее прикосновения погружали меня в любовь и сон.

Сон о грязном туннеле

Ночь. Я недалеко от дома, но мне страшно туда идти, потому что у меня на окнах нет занавесок. К тому же я боюсь, что убийца меня увидит. Я вползаю на четвереньках в подворотню. Вижу маленькую арку, туннельчик под старым соседским домом, ведущий в сторону моего дома. Заползаю туда. Грязь, холод, узкий проход и темнота, я с ног до головы в грязи. Долгое время я лежу в туннеле, карауля и дожидаясь, чтобы убийца ушел, хотя даже не знаю, есть ли он там. А когда наконец оказываюсь дома, испытываю такой ужас, что не могу говорить о том, что произошло.

Кира:

– Мама рассказывала мне, что рожала меня тяжело. Она так устала, что отказалась меня рожать, и врачам пришлось давить ей на живот, чтобы вытолкнуть меня, как пробку из бутылки шампанского. Я родилась синевато-зеленой, потому что к этому моменту уже начала задыхаться.

Иногда кажется, что я так и не научилась дышать. Я продолжаю задыхаться, потому что мама так и не смогла родить меня по-настоящему. Я тону в околоплодных водах. Неужели я так и умру, никогда по-настоящему не родившись?

Комментарий специалистов:

С помощью снов в процессе терапии мы можем создать связь с более ранними событиями нашей жизни. В этом сне отразился родовый опыт Киры и связанный с ним ужас, который на сознательном уровне запомнить невозможно.

Такой сон, который, казалось бы, не связан с настоящим временем, на самом деле может указывать на эмоциональную регрессию, на возвращение и актуализацию тех эмоций, которые не были преодолены в раннем возрасте. Следует подчеркнуть, что младенец без помощи родителя неспособен справиться со своими чувствами. Предположительно, этот сон показывает беспомощность Киры, ее ужас и потребность в ком-то, кто сможет о ней позаботиться.

Кира:

– Я никогда не была достойна маминой любви, не была достаточно ценна, достаточно хороша для того, чтобы меня любить. В детстве я постоянно слышала, что все время ленюсь, что я плохая, неаккуратная, избалованная. Что во мне живут плохие гены отца.

Я могла согрешить, даже не зная, в чем. Грехи были как микробы, они копошились во всех углах нашего дома.

Моей любви и жажды маминой близости никогда не было достаточно для того, чтобы открыть ее сердце и взять капельку нежности и ласки. Моя безрассудная жажда любви так и осталась неутоленной.

Комментарий специалистов:

Сформированные в детстве убеждения по поводу окружающего мира и своего места в нем чрезвычайно стойкие. Они влияют на все наше существование. Они как призма, через которую человек смотрит на жизнь.

Если в силу каких-то причин родители не смогли дать ребенку позитивный опыт, в его психике начинает формироваться искажённое восприятие действительности, и в какой-то момент человек может стать в определенной области дисфункционален. Например, он не сможет создавать устойчивые отношения или проявлять эмоции, не будет способен к глубокой привязанности.

Ребенок, выросший с уверенностью в том, что он плохой, бесполезный и недостоем любви, став взрослым, продолжает жить с ощущением того, что он не заслуживает ничего хорошего. Другими словами, человек живет в кошмаре, созданном искажениями собственной психики, где ценность его жизни и его самого равна нулю.

Глава 4. Девочка-хамелеон

Кира:

– Я привыкла не впутывать других людей в свои проблемы, не отягощать их невзгодами. Я научилась самостоятельно справляться с трудностями, а когда чувствовала, что не справляюсь, приказывала себе перестать чувствовать, наплевать и забыть. Я действительно не знаю, как реагировать на поддержку со стороны другого человека и что с ней делать. Ведь я должна обязательно что-то дать взамен?

С самого детства меня преследовало ощущение, что я в постоянном долгу, что мне нужно ежедневно всем доказывать, что меня не напрасно выдавили из мамы, что я достаточно хороша для того, чтобы быть здесь, что у меня есть право на существование, и оно почти такое же, как у других.

Еще в детстве, после того как из семьи ушел папа, я приняла решение отказаться от себя, потому что я знала: такую, какая я есть – плачущую, перепуганную, желающую, чтобы меня любили, успокаивали и обнимали – меня не хотят. Мне было стыдно за себя. Стыдно за то, что маме больно. Я злилась на нее, потому что она мне не помогает, и одновременно было стыдно за то, что я жаждала этой помощи, зная о том, что она сама сейчас страдает. Злость на маму меня уничтожала. Я не могла позволить ей перерасти в ненависть. Если бы я начала ненавидеть маму, у меня бы вообще никого не осталось.

Мне стало намного легче жить, когда я научилась эту злость направлять на себя. Ненавидеть себя за эгоизм и потребность в любви было намного проще, чем ненавидеть маму за то, что она не способна дать мне любовь и защиту.

Мне было легче жить с мыслью о том, что это со мной не всё в порядке, чем думать, что мама эмоционально скупа.

Мне было легче смириться с мыслью, что у меня нет права на собственные желания и нужды, потому что я их не заслужила, чем признать, что мама просто не способна на заботу обо мне.

К своему удивлению, я довольно легко и быстро смогла уничтожить свое столь ненавистное «я». Убить ту себя, которая хотела, чтобы ее любили, обнимали и жалели, которая хотела чувствовать себя в безопасности, под защитой.

Придумать себя заново было вовсе не сложно. Придумать такой, которой, возможно, удастся найти кроху любви.

Мне всего лишь пришлось стать хамелеоном, приспособиться к окружающей среде.

Я перестала чувствовать, хотеть, научилась быть удобной.

Как радар я считывала потребности других людей или зачатки едва рождающейся мысли, чтобы изменить свой цвет, делать то, за что бы окружающие на меня не сердились, не думали обо мне плохо, не утруждались моим существованием.

При этом я понимала, что мать меня попросту уничтожила, убила. Я делала все возможное для того, чтобы она любила меня хотя бы вполнину так же сильно, как я ее, но нет... Мне нужно было убить свои потребности лишь для того, чтобы я смогла смириться с тем, что мамино прикосновение и нежность мне полагаются только в особых случаях.

Комментарий специалистов:

Именно так формируется условная любовь – та, которую нужно заслужить, став хорошим и удобным. Если ребенку отказано в родительской любви, и он постоянно чувствует себя не соответствующим требованиям взрослых, он усваивает, что не должен быть собой, не должен быть естественным в своих потребностях, эмоциях и поведении.

Поскольку родительская любовь необходима ребенку для выживания, он готов делать что угодно, лишь бы не потерять родителей.

Став взрослым, этот человек скорее всего продолжит быть удобным. Он станет отрицать свои надобности и эмоции, не сможет распознавать и предотвращать ситуации, способные уничтожить его самоуважение и психоэмоциональное самочувствие.

Одной из главных задач терапии в данном случае будет восстановление истинного «я» – со всеми отринутыми чувствами и потребностями. Путь будет долгим и тяжелым, потому что возврат потребностей происходит через познание опыта таким, какой он есть на самом деле – без прикрас и утешений. Клиенту придется увидеть и признать, что родители не смогли дать ему то, что необходимо любому ребенку. Иллюзия о хороших родителях начнет рушиться, вызывая злость, ненависть, чувство утраты, несправедливости, скорби и другие эмоции, годами хранимые в изолированной сфере. Это большая, но необходимая плата за то, чтобы вернуть свое «я», чтобы научиться чувствовать, хотеть, любить и реализовывать себя.

Каждому человеку необходимо обрести уверенность в том, что он может сказать «нет», может быть неудобным, что он имеет право чувствовать и хотеть, право на личное пространство, границы и тело независимо от того, чего хотят или во что верят другие, даже если это родители.

Сон о людоедах

Убегая от кого-то, я заблудилась в здании, где полно людоедов, которые кажутся мне мертвыми. Повсюду, в каждой комнате, в каждом углу – мужчины, скованные цепями. Они рвутся изо всех сил, чтобы напасть на меня, потому что я, единственная, ещё жива здесь. Я в ужасе, потому что знаю: мне не выбраться.

Кира:

– Вчера посреди вечеринки я вдруг расплакалась и рассказала двоюродному брату об изнасиловании, а сейчас чувствую себя окончательно растерянной. Я не понимаю, зачем рассказала об этом Крису, на данный момент я вообще уже ничего не чувствую кроме стыда, из-за того что теперь Крис знает о случившемся. Разве жертвам насилия не полагается страдать? Что-то со мной не в порядке!

Комментарий специалистов:

Реакции на психотравматические события могут быть очень разными. В случае Киры эпизоды эмоциональных всплесков без возможности идентифицировать отдельные чувства из-за их экстремальной интенсивности сменяются длительными эпизодами отсутствия ощущений вообще. Моменты, когда кажется, что нет эмоций, человек «отключается» и описывает события, как «происходящие не со мной», – связаны с защитным механизмом психики – диссоциацией. Диссоциация, как реакция на травму, отключает эмоции в момент психической истощенности, а восприятие себя со стороны дает возможность оставаться собранным, оценивать то, что происходит, и реагировать так, как необходимо для выживания.

Окружающих такая реакция может смутить и заставить отказаться от предложения эмоциональной поддержки. Пострадавший, в свою очередь, может чувствовать себя виноватым или думать, что пережитое событие вовсе не было травматичным, ведь он же ничего не чувствует. Хотим особенно подчеркнуть, что «отсутствие эмоций» может указывать на то, что травматическое событие вызвало чрезвычайно интенсивное напряжение, которое психика не была способна выдержать, не прибегнув к экстремальной психической амнезии. На самом деле интенсивность чувств очень высока, но Кира не в силах признать, что эти чувства связаны с изнасилованием. На этой стадии жертве психотравматического события очень нужна помощь.

Кира:

– Мы с Аmandой вернулись к вопросу о желании говорить про изнасилование в те моменты, когда я нахожусь в состоянии алкогольного опьянения. Меня смущает, что я чувствую эмоциональную дистанцию от события. Умом я понимаю, что произошло изнасилование, но эмоционально этого не ощущаю.

Аманда высказала предположение, что разговор с людьми является способом, которым я создаю контакт с эмоциями, в результате чего получаю сочувствие. Не раздумывая, я ответила, что не хочу сострадания, потому что не чувствую, что я его заслужила. Я уверена, что виновата в произошедшем.

Она попыталась меня успокоить, сказав, что я не могу нести полную ответственность за случившееся, потому что не хотела секса, меня взяли силой, но это не заставило меня почувствовать себя лучше, поскольку не меняло того факта, что я находилась в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а это плохо.

Комментарий специалистов:

Алкоголь не только уменьшает способность адекватно воспринимать реальность, создавая иллюзию улучшения эмоционального самочувствия, но и размывает психологические границы. Именно по этой причине люди, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения, могут делать и говорить то, чего никогда бы не сделали и не сказали в трезвом виде.

Алкоголь является сильным депрессантом. Это значит, что при регулярном, даже в небольших дозах, потреблении алкоголя самочувствие человека понемногу, но существенно ухудшается, зачастую провоцируя эпизоды иррационального стыда и паники, тем самым прокладывая путь к депрессивным состояниям.

Кира:

– В течение всей консультации я всё чаще смотрела на часы, потому что не могла дождаться её окончания. Я ушла в состоянии транса и опустошения, но, как ни странно, это состояние было приятным. Я наслаждалась им и радовалась, что могу ощущать себя так, а не иначе. Однако постепенно, по мере продвижения к дому, меня охватило сильнейшее чувство тоски. Навалилась тяжесть, ощущение сильного давления под ложечкой. Мне хотелось плакать, потому что внутри как будто что-то взорвалось, но я не могла вытащить наружу ничего. Глаза остались сухими.

Тревога на протяжении всего дня была невыносима, хотелось плакать и кричать что есть силы, только совершенно непонятно, о чем.

К вечеру я стала себе противна. Я ненавидела ту себя, которая слаба и беспомощна.

Глава 5. Признаки жизни – прочь!

Сон о дожде из мертвецов

Из окон выпрыгивают духи покончивших с собой людей. Кажется, будто льет дождь, только вместо капель падают мертвецы. Это напоминает петлю времени, в которой я застряла, их невозможно остановить, они снова и снова убивают себя, повторяя какой-то ритуал. Я стою на карнизе на втором этаже и всжимаюсь в стекло закрытого окна, чтобы на меня никто не упал. Я слышу, как падающие тела бьются о землю и разваливаются на куски. Внезапно я становлюсь духом женщины, рассказывающей о том, как она умерла. Вокруг моей шеи обвивается проволока и душит меня.

Кира:

– Тяжесть в груди, одиночество, безразличие, усталость, бессмысленность... Я так устала! Вчера, когда мы обсуждали это с подружкой, я упомянула о самоубийстве как о выходе. Сейчас я пытаюсь вспомнить, но не могу. Не помню, почему и какими словами я это сказала. Сегодня мысль о самоубийстве как о выходе кажется абсурдной.

Комментарий специалистов:

Если человек, находящийся в кризисе, в депрессии или страдающий от какого-то другого психического заболевания, упоминает о самоубийстве, его слова нужно воспринимать всерьез.

Зачастую отношение самого человека к самоубийству настолько противоречиво, что он отрицает эту мысль сразу же, как только выразит ее словами: «Нет-нет, не бери в голову! Это всего лишь глупые мысли. Не знаю, почему я так сказал».

Человек, который видит в самоубийстве реальный выход из невыносимой ситуации, одновременно испытывает сомнения, стыд и страх. Возможно, он долгое время отрицал свое желание, но он всегда будет искать возможность поговорить с кем-то о своих чувствах и мыслях.

Человек, который начал думать и говорить о самоубийстве, не сможет долго выносить интенсивность своих чувств. Разговор с кем-то, кто умеет слушать и может быть рядом без осуждения, значительно уменьшает эмоциональное напряжение, способствуя таким образом отступлению мыслей о самоубийстве.

Во время разговора о суициде, пожалуйста, воздержитесь от морализаторства, пристыжения, чрезмерного оптимизма и сравнения с другими «у которых все совсем плохо».

Также рекомендации «просто заняться спортом» в данном случае неуместны.

Иначе человек может закрыться в себе и опять останется один с тем ужасом, который заставляет его рассматривать суицид как вариант.

Если вы хотите помочь, ваша задача – выслушать. И самое сложное – это выдержать тяжесть этой темы и интенсивность чувств человека. Возможно, вы

можете почувствовать беспомощность и отчаянье – это нормальная реакция на разговор с суицидальным человеком.

После разговора позаботьтесь о себе, возможно даже позвоните специалисту или в кризисный центр для эмоциональной поддержки и информации, что делать дальше.

Кира:

– Вчера весь день я чувствовала тяжесть на душе, желание плакать и кричать. Так хотелось вытащить всё наружу! Но как это сделать? Что именно представляет собой это самое «всё», которое требует выхода? Я пыталась идентифицировать свои чувства и понять, испытывала ли я нечто похожее когда-либо раньше. Тогда пришло осознание, что именно так я себя чувствовала, когда меня изнасиловали. Психотерапия научила меня всматриваться в себя и определять свои чувства. Правда, полученные знания не очень-то помогают, потому что я не имею ни малейшего представления о том, как справиться с ними.

Смятение, стыд, злость, отвращение, невыносимая тревога, даже паника. Одиночество. Страх. Безысходность. Хочется кричать от бессилия и неспособности остановить этот кошмар. Я испытываю потребность прекратить это, но не могу, и это заставляет меня безмолвно кричать, как героя картины Мунка².

Вечером подружка пригласила меня на чай. Я согласилась с радостью, потому что мне было нужно с кем-то поговорить. Я так сильно хотела рассказать кому-то всё-всё, но поняла, что не могу вымолвить ни слова, в горле стоит комок. Подружка смущенно сказала, что чувствует себя как на сеансе у психотерапевта, я расплакалась. Холод пронизывал мое тело, и я призналась, что не могу больше это выдерживать. Я ощущаю тяжелую, давящую, всеобъемлющую пустоту внутри.

Хотя я предполагала, что эти ощущения связаны с изнасилованием, подружке этого не сказала. Я просто не могла, мне было стыдно. Я была не в состоянии произнести ни слова. Вдруг почувствовала, что начинаю испаряться, что все тело превращается в невесомый пар, я растворяюсь в холоде, который меня поглотил.

Комментарий специалистов:

Одним из наиболее эффективных способов преодоления интенсивных чувств после психотравматического события является разговор с тем, кто может стимулировать свободное проявление чувств без осуждения и цензуры – словно открыть кран, чтобы застоявшаяся вода текла до тех пор, пока снова не станет прозрачной. К сожалению, друзья и родственники в таких ситуациях обычно чувствуют себя настолько бессильными, что стараются как можно плотнее закрыть этот кран, предлагая решения, успокаивая и убеждая, что для таких интенсивных чувств нет никаких оснований. Поэтому терапевтическое пространство – это самое безопасное место, в пределах которого можно изучать свои чувства, не боясь, что «кран закроют». Со временем их интенсивность уменьшается, клиент научится все лучше выдерживать свои эмоции, одновременно осваивая эффективные стратегии управления ими.

² Кира имеет в виду картину Эдварда Мунка «Крик»

Кира:

– Я призналась, что ощущаю дистанцию между собой и Аmandой как некую стену, которую не могу преодолеть. Она интерпретировала это так: возможно, дистанция вызвана тем, что я не чувствую себя достаточно значимой. Моё сердце замерло, появилось ощущение, что наши отношения фальшивы. Я – клиент, она – терапевт. Она старается убедить меня в том, что наши отношения – настоящие, но в мою голову вливается такой густой туман, что я вообще перестаю что-либо чувствовать. Ощущаю лишь пустоту, которая засасывает меня в себя, и я тону в бездне, в темноте. Я падаю так стремительно, что мое сердце, кажется, вот-вот выскочит из груди, и меня поглощает чёрная дыра...

Комментарий специалистов:

Если клиент испытывает столь интенсивные эмоции по отношению к терапевту, это значит, что, вероятно, произошел перенос – эффект, который наблюдается во всех длительных терапевтических отношениях. Иными словами, клиент использует терапевта в качестве белого холста, который он расписывает по своему усмотрению, опираясь на прошлый опыт отношений с близкими и важными для него людьми.

Законченная картина может заставить клиента увидеть в терапевте заботливого, любящего, родного человека или, наоборот, – бесчувственную, циничную, угрожающую личность, которая хочет причинить ему боль. Ни в первом, ни во втором случае речь не идет ни об объективной реальности, ни об истинной личности терапевта. В детстве Кира сдерживала жажду любви и заботы, чтобы защитить мать от себя и своих потребностей, которые та все равно не могла полноценно удовлетворить. Возможно, прежнее отрицание таких важных для ребёнка потребностей стало той причиной, в результате которой Кира ощутила дистанцию в отношениях с Аmandой.

В детстве отчуждение было единственным способом уберечь себя от боли, вызванной хроническим опытом холодного отношения родителей. Кира научилась жить, не желая близости, но это не значит, что данная потребность исчезла как по взмаху волшебной палочки лишь потому, что Кира воспринимала ее как угрозу.

Правда, которую Кира отчаянно отрицает, заключается в обратном – она испытывает глубочайшую потребность в безопасных и преисполненных любви отношениях, поэтому Аманда стала для нее необходима. В отношениях с Аmandой Кира ощущает комфорт и безопасность, желает получать больше, но по мере возрождения потребностей усиливается и страх, из-за которого она в свое время приняла решение перестать хотеть.

В отношениях с Аmandой Кира снова переживает внутренний конфликт, который не смогла разрешить в детстве, конфликт, в котором, с одной стороны, находится потребность в получении любви, заботы и поддержки, а с другой – страх вновь испытать разочарование и боль. Замирание на месте и противостояние зарождающемуся чувству любви к Аmande мучительны и непродуктивны, но дают Кире иллюзорное ощущение контроля и безопасности: «Если я не поддаюсь любви и не позволю себя любить, то все останется по-старому. По-старому – значит, безопасно. Я знаю, по какому

сценарию всё сложится, чего следует ожидать, как реагировать и как о себе позаботиться».

Парадоксальным образом именно попытка позволить произойти чему-то хорошему разрушает состояние внутреннего гомеостаза, которое годами обеспечивало чувство кажущейся эмоциональной стабильности, комфорта и безопасности. Нарушение внутреннего равновесия (даже если оно дисфункционально) очень пугает людей и нередко приводит к кризисному состоянию.

Каждому человеку нужны любовь, доверие и безопасность. Если мы их имеем в недостаточном количестве или не имеем совсем, со временем мы обучаемся обходиться без этих ценностей. Но это лишь иллюзия. На самом деле мы просто не умеем обращаться с этими чувствами, не умеем полагаться на другого человека, любить и принимать заботу и любовь.

Мы не умеем брать, когда нам дается.

Терапевтическое пространство – это, пожалуй, единственное место, где клиент может научиться принимать эти чувства и применять их себе во благо. Для этого он сначала использует в качестве поля эксперимента терапевтическое пространство, если, конечно, оно достаточно надежно для того, чтобы клиент выразил готовность получить небывалый эмоциональный опыт.

Кира:

– Сегодня мне захотелось узнать, как происходит связь с клиентом, если терапевт пропадает из зоны доступности, например, если он умирает. Аманда предположила, что я боюсь того, что с ней может что-то случиться, однако правда, в которой я Аманде не призналась, заключалась в том, что мысли о смерти начали всплывать в моей голове все чаще и чаще.

Мне было стыдно об этом говорить, потому что я не понимала, что происходит. Почему они вообще появляются в моей голове? Не случилось же ничего настолько плохого... Иногда мне казалось, что я попросту сошла с ума.

Я придумала простой и удобный для себя способ попробовать поговорить с Амандой о смерти, не вызывая у нее подозрений, для которых, безусловно, не было никаких оснований.

Комментарий специалистов:

Мысли о самоубийстве имеют тенденцию обостряться и утихать волнообразно. Один из наиболее распространенных мифов, который не позволяет вовремя распознать суицидальные намерения и оказать эмоциональную поддержку, – это уверенность в том, что человек, который всерьез задумался о самоубийстве, никогда об этом не скажет вслух. На самом деле, человек, размышляющий о самоубийстве, примеривающий его на себя, всегда находит способ, как об этом сказать окружающим. Для начала он прощупывает почву, чтобы понять, сможет ли выбранный собеседник вообще выдержать такой разговор. Причем этим собеседником может оказаться кто угодно, даже совершенно посторонний человек.

Если вы вдруг оказались в роли слушателя, не бойтесь этого разговора! Бояться нужно внезапного прилива энергии и радости у человека, который еще недавно не хотел никого видеть. Когда человек, ранее высказавший мысли о

возможном самоубийстве, внезапно начинает раздаривать окружающим свои вещи, начинает искать встреч и извиняться за прошлые проступки. Скорее всего, этот человек уже выбрал день самоубийства и готовится к нему.

Сон о зомби

Я бегу по городу. Я знаю, что весь город захватили зомби, которые населяют эти дома. Обитающие здесь женщины из-за травмы не могут иметь детей. Пробежав через весь город, я упираюсь в гигантскую бетонную стену, преодолеть которую невозможно. Я стою на крыше игрушечного домика и глядя вниз вижу, как зомби пытаются меня достать. Меня охватывает полное тоски и ужаса смирение с неизбежностью смерти.

Кира:

– Не могу заснуть – боль подчиняет меня себе стремительно и без остатка. Сердце начинает биться столь быстро и громко, словно вот-вот разорвет грудную клетку и выпрыгнет наружу. Отчаянно хочется выплакаться, но я не могу и не понимаю, что со мной не так? Почему из саднящих глаз невозможно выдавить ни одной проклятой слезинки, хотя слезы стоят прямо за глазами яблоками?

Я выбрасываю все дневники, которые вела годами, письма от друзей, поздравительные открытки, большинство фотографий, с которыми раньше мне бы и в голову не пришло расстаться. Я испытываю внутреннюю потребность избавиться от чего-то. Хочу сменить номер телефона, адрес электронной почты, удалиться из социальных сетей, пропасть...

Комментарий специалистов:

Подобные действия, даже если человек не осознает их цели, могут указывать на подготовку к самоубийству. Сначала человек испытывает желание делать маленькие шаги – завершать незаконченные дела, избавляться от памятных вещей – поздравительных открыток, писем, фотографий, сувениров. А удаление из социальных сетей в наши дни само по себе приравнивается к социальному самоубийству. Иногда, после тщательного изучения мотивов этих и аналогичных действий, обнаруживается, что человек готовился к началу новой жизни, символическому перерождению.

Кира:

– Тот безопасный пузырь существования, в котором я жила годами, лопнул и обнажил зловещую абсурдность моей жизни: смысл страданий заключается в самих страданиях. Все присвоенные значения – это самообман, созданный и поддерживаемый религией, эзотерикой, верой в паранормальное или во что угодно. Он дает разъяснение, утешение, чувство безопасности и ответ на вопрос: «Зачем я живу? В чем смысл моего существования?» Я бы тоже хотела верить в реинкарнацию, в Бога – во что угодно, лишь бы обрести ответы на свои вопросы. Я хотела бы знать, что война, которая бушует во мне, нужна для того, чтобы я стала лучше. Я действительно хотела бы, но я не могу!

Комментарий специалистов:

Кира все еще находится в отрицании того, что с ней случилось, и не может идентифицировать причину своих чувств, которые воспринимаются как возникшие из ниоткуда. Опыт сексуального насилия сам по себе очень тяжел, но он дал Кире возможность испытать новые ощущения: Аманда ее не бросает, она готова быть рядом, несмотря на интенсивные эмоции, которые угнетают Киру. Этот позитивный опыт, чувство благодарности и любви к Аманде активировали мощный механизм переноса, возрождение болезненных прошлых отношений здесь и сейчас. Получив поддержку и заботу, Кира вступила в контакт со своей потребностью в любви и привязанности, но одновременно это вселило в нее ужас. Чувство привязанности к Аманде и собственная потребность в любви кажутся Кире неприемлемыми и потенциально опасными.

Таким образом, несколько травматичных опытов актуализировались на разных уровнях одновременно. Опыт сексуального насилия из-за сильной диссоциации, отрицания и сопротивления прямо сейчас в рамках терапии переработать невозможно. Кризис отношений «клиент – терапевт» находится в стадии развития. С учетом того, что начальный травматичный опыт, связанный с матерью, по-прежнему абсолютно не осознан, полноценно переработать и новый опыт тоже представляется невозможным. Ситуация Киры выглядит безнадежной и неразрешимой, но мы хотим подчеркнуть: она определенно не является таковой. Приведенный пример лишь наглядно объясняет, почему полноценная терапия обычно длится годами. Невозможно за пару сессий проработать столь глубокие, продолжительные и болезненные опыты.

Глава 6. Девочка с суперспособностями

Кира:

– Мое детство прошло в страхе. В страхе того, что с мамой может что-то случиться, что она не выдержит эмоциональную боль, причиненную разводом с отцом, и убьет себя. Я не ложилась спать до тех пор (иногда до раннего утра), пока мама после попойки с соседом не приходила спать, и я не была уверена в том, что с ней все в порядке. Я была несчастным, перепуганным ребенком, который отчаянно боялся потерять еще одного взрослого, потому что отец уже ушёл. Мне нужно было быть хорошей, заботиться о том, чтобы мама не испытывала боль, иначе могло произойти нечто ужасное, я могла потерять её совсем.

Так я стала взрослой – мамой, заботящейся о своем ребенке, который в силу ужасного недоразумения застрял в теле зрелой женщины.

Я боялась, что мама не сможет выдержать дополнительных переживаний и боли, и потому отказалась от своих потребностей – от права злиться, переживать, скорбеть по уходу отца из семьи, испытывать негативные эмоции. Я отказалась от самой себя, потому что быть собой было слишком опасно, хотеть плакать – опасно. Кричать, бить, а потом обессиленно падать на пол и плакать было опасно. Хотеть, чтобы меня обняли, приласкали, сказали, что все будет хорошо – все это слишком опасно.

Маме было не по силам удовлетворить мои потребности, и потребности стали моим врагом, потому что только из-за них я страдала, чувствовала себя ненужной, находящейся в опасности, грустной, напуганной. Если мне ничего от мамы не нужно – мне не больно. Если я ничего не хочу и не жду от других – мне не больно. Ни разочарования, ни злости, ни ожиданий, ни надежд – ничего.

Внезапно злость и обида захлестнули меня, кровь начала закипать, виски – пульсировать, челюсти свело болезненной судорогой. Моя мать была просто слабачкой! Меня бесит эта слабость, я ненавижу её выбор – пить и делать все возможное, чтобы самой не было больно, в то время как мне, одиннадцатилетней девчонке, не оставалось ничего иного, как вырезать из себя огромный кусок личности, чтобы вообще выжить в том кошмаре, где я застряла, не имея возможности проснуться.

Комментарий специалистов:

В послевоенные годы украденное детство было «нормой». В наши дни эта тенденция угасает, но по-прежнему существует в тех семьях, где царят насилие, зависимость и созависимость. В такой среде дети становятся маленькими взрослыми, миссия которых – спасти одного из родителей. Такой ребенок добросовестно и от всей души старается спасти, угодить, порадовать, быть удобным и хорошим, но этого всегда слишком мало. Слишком мало по той причине, что ребенок, как бы он ни старался, не может взять на себя ответственность за взрослых, их эмоции и хорошее самочувствие. Ребенку такая ответственность не по силам и никогда не будет по силам.

Более того – это не по силам даже взрослому! Пытаясь спасти родителей и отказываясь от детства, ребенок теряет естественный период жизни, предназначенный для полноценного развития. В таких условиях рано или поздно начинается регресс, или отступление на ранние периоды развития.

Формируется огромное множество искажений базовых представлений о себе, которые заставляют ребенка думать о том, что он ничего не стоит, ни на что не способен, плох и нелюбим.

Заботясь о хорошем самочувствии родителей и боясь их потерять, ребенок перестает уделять внимание собственным потребностям, но такое положение вещей приводит к хроническому ощущению бессмысленности жизни и внутренней пустоты. Это закономерно, так как доступ ко всем возможным смыслам скрывается именно в потребностях, которые маленький взрослый мастерски спрятал от самого себя.

Злость – это здоровая и неизбежная реакция в тот момент, когда человек начинает видеть прошлое более реальным, более близким к тому, каким оно было на самом деле. Наряду со злостью проявляются такие чувства как глубокая боль, печаль, чувство несправедливости и скорби по непрожитому детству. Скорбь является важным и неизбежным этапом этого пути. Она нужна для того, чтобы спустя какое-то время человек мог принять свое прошлое таким, каким оно было в действительности, смириться с ним и жить дальше.

По окончании этого необходимого во всех отношениях этапа злость трансформируется в силу воли, целеустремленность и амбиции – человек сможет все смелее выявлять, чувствовать и реализовывать свои потребности. Если раньше доступ к потребностям блокировали сильные механизмы психической защиты, целью которых было поддержание иллюзии счастливого детства и хороших родителей, то потом, когда иллюзия рушится, открывается доступ ко всему, что скрывали эти механизмы – к пугающей реальности, тяжелым чувствам и скрытой где-то среди хаоса потребности в любви, заботе и здоровых отношениях.

Кира:

– Вчера я была на консультации у Аманды. Много плакала. Плакала из-за боязни чувствовать, боязни знаний, от страха внезапно понять, насколько ужасной была моя жизнь, из-за зависимости от Аманды, которую я больше не могла от себя скрывать. Я плакала, потому что чувствовала, как отчаяние разрывает меня на клочки. Мне больше не хочется чувствовать, мне так себя жаль!

Во мне живут несколько «я», и каждое из них – особенное, у каждого свои способности, чувства, мысли, видение мира, страхи. Одно из них я люблю больше всех – то, у которого есть суперспособность не чувствовать. Оно умеет выключать эмоции и погружаться в абсолютный вакуум, в котором нет ничего – ни звуков, ни боли, ни эмоций, нет даже мыслей.

Впервые мои суперспособности проявились, когда отец в очередной раз выпорол нас с Олафом. В процессе избияния я вдруг перестала чувствовать боль, начала смеяться, потому что меня развеселили отчаянные попытки отца бить меня ремнем все сильнее и сильнее, в то время как я совершенно ничего не чувствовала.

Когда я бываю в ипостаси девочки с суперспособностями, я становлюсь легкой и воздушной, меня вообще нет. Во мне ничего нет. Пустота. Дыра. Я не существую. Если в этот момент до меня дотронуться, я не почувствую, если заговорить со мной – я не услышу, если ты причинишь мне вред, я не узнаю, что это произошло. Ты будешь видеть и трогать мою скорлупу, ты будешь разговаривать со скорлупой, в которой в данный момент ничего нет, она пуста.

Комментарий специалистов:

Диссоциация – это механизм психической защиты, который отключает эмоции, воспоминания, мысли, активные действия, ощущение себя, а иногда – ощущение реальности окружающей среды.

В повседневной жизни мы испытываем диссоциацию как мимолетное состояние транса, как будто мы замечались. Это безвредный, даже здоровый способ, с помощью которого психика берет передышку, чтобы перезагрузиться.

Иногда диссоциация проявляется и в нездоровых, даже экстремальных формах – как абсолютная утрата ощущения «я» и восприятия реальности. Она является основным механизмом психической защиты у детей, а позднее – у взрослых, которые долго находились в среде, где их психика подвергалась регулярным сверхнагрузкам. В таких случаях психика вынуждена активировать диссоциацию, чтобы уберечься от невыносимой реальности – отчуждения, эмоционального, физического или сексуального насилия. В большинстве подобных случаев другого варианта защиты от реальности не существует, поскольку главный опекун эмоционально неотзывчив, не способен ни успокоить, ни помочь, а возможно и сам проявляет насилие.

Механизм диссоциации уменьшает эмоциональное напряжение и даже позволяет полностью заблокировать в памяти психотравматический опыт. Иногда событие, от которого ребенку нужно уберечься, настолько невыносимо, что психика дробит сама себя или представление о насильнике, разделяя его на две части – плохую и хорошую. Если это происходит, то в дальнейшем ребенок не может видеть насильника как плохого и хорошего одновременно; другими словами, он будет видеть тирана либо как абсолютно хорошего, либо как абсолютно плохого.

При этом расщепляется не только представление о значимом человеке, который проявляет насилие по отношению к ребенку, но и само детское «я», собственная идентичность, по-прежнему находящаяся в стадии развития. «Я» утрачивается как ощущение единого целого, формируются так называемые псевдоидентичности, которые ощущаются как абсолютно отдельные части «я».

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.