

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ДЕТЕКТИВА



КАРСТЕН
ДЮСС

МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

ХОЧЕТ
УБИВАТЬ
ОСОЗНАННО

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЗБУКА»

Звезды мирового детектива

Карстен Дюсс

**Мой внутренний ребенок
хочет убивать осознанно**

«Азбука-Аттикус»

2020

УДК 821.112.2
ББК 84(4Гем)-44

Дюсс К.

Мой внутренний ребенок хочет убивать осознанно / К. Дюсс —
«Азбука-Аттикус», 2020 — (Звезды мирового детектива)

ISBN 978-5-389-20969-5

Впервые на русском продолжение мирового бестселлера «Убивать осознанно»! Жизнь главного героя Бьорна Димеля изменилась к лучшему. Он уже не «грязный адвокатишка» на побегушках у мафии, но уважаемый бизнесмен и владелец детского сада. С помощью техники осознанности ему удалось выбраться «из стрессового тупика брачной рутины» и обрести видимость внутренней гармонии. Однако можно ли назвать Бьорна Димеля по-настоящему счастливым человеком? Он продолжает испытывать стресс, он продолжает бояться будущего, он продолжает... убивать. Проблемы с законом, с мафией, с личной жизнью вновь обступают его со всех сторон, заставляя еще раз обратиться за помощью к знаменитому Йошке Брайтнеру, специалисту по осознанности. И здесь Бьорн Димель наконец узнает, что между ним и полноценной счастливой жизнью стоит внутренний ребенок, со своими детскими травмами, неисполненными желаниями и капризами. Внутренний ребенок, который хочет любви и понимания и ради их достижения не остановится ни перед чем...

УДК 821.112.2
ББК 84(4Гем)-44

ISBN 978-5-389-20969-5

© Дюсс К., 2020

© Азбука-Аттикус, 2020

Содержание

Пролог	7
1. Внутренний ребенок	8
2. Отпуск	13
3. Другие люди	17
4. Самоупреки	23
5. Картинки детства	26
6. Воспоминания детства	28
7. Базовое доверие	31
8. Реальность	33
9. Мысленное блуждание	38
10. Креативность	42
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Карстен Дюсс
Мой внутренний ребенок
хочет убивать осознанно

Лине и Розе

© И. В. Стефанович, перевод, 2022

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“», 2022

Издательство АЗБУКА®

Пролог

*Никогда не бывает слишком поздно для несчастного детства.
Никогда не бывает слишком поздно для счастливого детства.
Но ваше детство – это прежде всего прошлое.
Влияет ли ваше прошлое на настоящее, а если влияет, то как,
решать только вам.*

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Огромный русский выглядел как испуганный ребенок, когда забрался в багажник собственной машины.

– Значит, я скоро увижу Драгана? – спросил меня Борис.

– Ты скоро увидишь Драгана, – успокоил я его.

В согласии с самим собой я закрыл багажник. Безоценочно и преисполненный любви. То есть осознанно.

Я сел за руль машины Бориса и завел двигатель. Я был доволен. Пусть даже я и солгал. Борис никогда не увидит Драгана. Во всяком случае, не в этой жизни. Поскольку Драган вот уже неделю как мертв.

Правда, Борис не умрет. Убийствами я сыт по горло. Иногда стоит побыть хорошим. Для Бориса мы с Сашей придумали другое решение.

Я отъехал с Борисом, лежащим в багажнике, от парковки на автобане. В половине четвертого ночи машин на дороге почти не было. Нас окутывала уютная темнота. Через четверть часа я позвонил Саше.

– За нами кто-нибудь едет? – спросил я.

Саша, жилистый парень родом из Болгарии, следовал на некотором расстоянии за мной, чтобы выяснить это наверняка.

– Никого. Тебя все обогнали.

– Это хорошо. – Я с облегчением выдохнул.

– Больше никаких смертей? – спросил Саша.

– Больше никаких смертей.

Я услышал, что и Саша с облегчением выдохнул.

– Встречаемся в детском саду, – подтвердил я наш план.

– Подвал открыт, – сказал на прощание Саша.

Я отключился.

1. Внутренний ребенок

Душа устроена, как русская матрешка. Когда что-то грохочет в вашей взрослой душе, то этот шум производит ваша израненная детская душа, вложенная в нее.

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

В моем детстве совершенно очевидно не удалось две вещи: мой отец и моя мать. Во всяком случае, именно это я узнал сорок лет спустя, когда под давлением жены в первый раз занялся своим внутренним ребенком.

Не будь я уже психологически подкован благодаря своему позитивному опыту осознанности, я, вероятно, счел бы все эти заморочки с внутренним ребенком полной чушью. В нас нет ничего такого, что не обнаружил бы проктолог при профосмотре. Таково было мое мнение прежде.

Поэтому еще год назад я бы решил, что книга о внутреннем ребенке – это просто литература для беременных. Одна из тех книг, которая хотя и дает мужчине некоторую информацию о биологических процессах внутри партнерши, но довольно бесполезна для объяснения его собственных душевных процессов.

Теперь я знаю, что психологический подход «внутреннего ребенка» не имеет ничего общего с подготовкой к родам. Эта тема, так сказать, по другую сторону матки. Для обоих полов. Согласно учению о «внутреннем ребенке», эмоционально мы устроены, как русская матрешка. Когда что-то грохочет в нашей взрослой душе, то этот шум производит наша израненная детская душа, вложенная в нее.

Не мы перекрываем себе путь к счастью. Это делает наш внутренний ребенок. Потому что он часть нас, со всеми его детскими травмами. Если мы хотим прекратить этот грохот, нам придется исцелить внутреннего ребенка.

Работа с внутренним ребенком оказалась для меня идеальным методом, чтобы устранить причины тех проблем, последствия которых я ежедневно смягчал с помощью осознанности.

В моем детстве еще не было ни «Сири», ни «Алексы»¹. Те субъекты, которые включали и выключали свет в доме, обслуживали стереосистему и давали неправильные ответы на каждый глупый вопрос, назывались «мама» и «папа». Значит, если в моем детстве что-то пошло не так, то виной тому эти двое.

Это очень успокаивало – ведь теперь я мог легко свалить на родителей вину за мои супружеские проблемы, мой страх будущего, мою общую раздражительность, а также за несколько убийств.

И вот в возрасте сорока трех лет я стал отцом своего внутреннего ребенка. Наверно, надо было предохраняться, когда я ссорился с моей женой, живущей отдельно. Катарина всегда применяла очень эффективный подход к решению проблем: их должен был решать тот, без кого у нее этих проблем не было бы. Таким образом, предохранять от ссор наш брак, близящийся к концу, должен был я.

Именно в этом я и облажался во время нашего последнего совместного летнего отпуска. Потому что я, вопреки ее ясно выраженной воле, сцепился с официантом в горном приюте. Уже одно это показалось ей достаточным поводом потребовать, чтобы я наконец пошел к психотерапевту и разобрался с моими постоянными перепадами настроения. Причем в тот момент она еще даже не подозревала, что официант по трагической случайности умер вскоре после того, как я применил к нему маленький запрещенный прием.

¹ *Alexa и Siri* – цифровые голосовые помощники Amazon и Apple. – *Здесь и далее примеч. перев.*

Будучи хорошим мужем и отцом, я, еще находясь в Альпах, договорился с моим тренером по осознанности встретиться в ближайшие дни после отпуска. Не последнюю роль здесь сыграл и тот факт, что Катарина немедленно уехала бы с нашей дочерью Эмили, если бы я этого не сделал.

Однако совершенно независимо от душевного состояния моей жены, мне и самому к тому времени давно было ясно, что придется поработать над собой. Что-то внутри все еще мешало мне просто наслаждаться жизнью. Если представить себе, что заботы – это жидкость, то, по моему ощущению, хоть они и не плескались большими волнами в бочке моей души благодаря осознанности, эта бочка всегда была полна. И иногда, если туда добавлялась еще какая-нибудь забота, жидкость даже переливалась через край. И тогда я срывался из-за вещей, которые другим людям казались мелочью.

Пока что мои срывы были сущими пустяками.

Я бросил кубик льда в отморозков, орущих ночью в парке возле моего дома.

Я как адвокат намеренно давал неправильные советы клиентам, которые действовали мне на нервы.

Я как-то раз принес еду пленнику в моем подвале с опозданием на два часа.

Все это в подобных ситуациях мог бы делать каждый, если ему действуют на нервы. До тех пор, пока его не застукают.

Однако то, что из-за меня официант в приюте свалился в ущелье, было уже чем-то качественно иным.

Я не хотел такой эскалации.

И вот дождливым вечером в начале сентября я вновь стоял у дверей Йюшки Брайтнера. После моего отпуска прошла неделя. После моего последнего тренинга по осознанности – без малого полгода.

Перед тем как нажать на кнопку звонка, я просто встал у двери и прислушался к себе. За последние шесть месяцев я здорово изменился.

Тогда была весна, на пороге стояло лето.

Теперь была осень. Приближалась зима.

Полгода назад я завершил занятия с господином Брайтнером, полный новых сил. При ярком свете дня, вооруженный новыми познаниями об осознанном образе жизни, я буквально влился в расцветающий мир.

Теперь меня опять снесло потоком жизни. Свет уже не был таким ярким, и под ногами шуршали первые пожелтевшие листья.

При этом жизнь моя, собственно говоря, вроде была абсолютно счастливой. За последние полгода я, с большой любовью и осознанностью, переформатировал свое профессиональное и личное окружение так, как всегда мечтал.

Я сменил изнурительную постоянную работу в штате крупной фирмы на частную адвокатскую практику, дающую мне солидный доход.

Мы с Катариной вышли из стрессового тупика брачной рутины и сформировали два параллельных жизненных пути раздельно проживающих родителей.

Наша дочь Эмили с радостью посещала группу «Немо» детского сада, в котором я с таким трудом завоевал для нее место.

В великолепном старинном здании детского сада у меня была не только своя контора, но и квартира. Всем домом управлял я вместо моего главного клиента – Драгана, пропавшего шефа мафиозного клана.

Все эти изменения последних месяцев во многом стали возможны благодаря тому, что полгода назад я убил Драгана. Тот факт, что об этом никому не было известно, имел не такое уж маленькое значение для моего счастья. А чтобы и в будущем никто не узнал об этом, мне

не оставалось ничего иного, как руководить деятельностью преступного синдиката Драгана от его имени. И делать вид перед людьми драгановского клана, что их босс еще жив.

Теоретически мне, как адвокату, это было не трудно. В конце концов, я сам сплел легальное прикрытие для драгановских сделок с наркотиками, проституцией и оружием и годами де-факто руководил всем этим в качестве консультанта. И именно эту игру я продолжал вести перед всеми. И только.

Но один-единственный промах, один опрометчивый срыв, один чересчур критический взгляд со стороны на мою жизнь – и вся эта построенная на лжи конструкция рухнет сама собой.

Во всем, что бы я ни делал, я вынужден был оставаться под радаром мафии и полиции. Тот факт, что я стал нечаянным виновником смерти официанта, мог привести к непредсказуемым последствиям. Не только для моей душевной жизни, но и для моей жизни вообще.

В ее устройстве ошибкой было то, что я не имел права совершить ни одной ошибки.

Мое настоящее, может, и было прекраснее, чем прошлое. Но я чудовищно боялся будущего.

Это был стресс, который мне с помощью осознанности удавалось держать под контролем. Но я не мог устранить его причины. Да, осознанность замедляла вращение колеса, в котором я крутился как белка. Но я никак не мог соскочить с него. Из-за этого я теперь вновь стоял здесь, у двери Йошки Брайтнера. Упорядочивая мысли, я уже внес некоторую ясность в свою душу – ее взбудораженные взвешенные частицы немного улеглись. И все-таки я медлил и не звонил. Среди прочего также потому, что был еще не совсем уверен, о каких своих проблемах могу рассказать господину Брайтнеру, а о каких нет.

О насмешливых замечаниях Катарини, которые снова и снова давали мне ясно понять, насколько хрупки и запутанны в принципе наши отношения, я определенно мог бы ему поведать.

О моем чувстве вины перед Эмили из-за того, что мы с Катариной разрушили наш брак, я бы поговорил.

О моем желании иметь помимо семьи и клиентов также чуточку времени для себя я бы хотел рассказать.

О моих маленьких срывах я бы сообщил, пусть даже испытывая при этом неловкость.

Обо всем этом я бы завел разговор. И по всем этим пунктам господин Брайтнер наверняка смог бы мне помочь.

Но о вещах, которые всерьез тяготили меня, я говорить не мог.

Об убийствах, которые совершил прошлой весной, я бы и слова не проронил.

О двойной жизни, которую вел с тех пор, я бы молчал.

И уж совсем точно я бы ничего не рассказал о Борисе.

О Борисе – русском мафиози, которого я держал в подвале детского сада. О Борисе, единственном человеке, который, во-первых, все обо мне знал, а во-вторых, был заинтересован в том, чтобы мой идеальный мир лопнул как пузырь.

О Борисе, которого я полгода назад похитил, чтобы спасти свою жизнь и жизнь моей дочери.

О Борисе, которого я не захотел убивать, потому что мне надоели убийства. Который был живым доказательством того, что я смог сказать «нет» убийству. Но которого я не мог ни держать всю жизнь в плену, ни когда-либо отпустить на свободу. Я все еще не принял решения по поводу его будущего.

О Борисе, чья смерть стала бы для меня таким же стрессом, каким уже была его жизнь.

О Борисе я ничего не мог бы рассказать.

Таким образом, я не обо всем поведал бы господину Брайтнеру. Я бы просто сделал вид, что нахожусь тут для совершенно обычного очередного тренинга, как будто хочу теперь, через

полгода, всего лишь посмотреть вместе с ним, что нового появилось в моей жизни. Отрегулировать парочку винтиков. У нас и так будет что обсудить, если я честно расскажу ему, как из множества маленьких мух повседневности мысленно творил эмоциональных слонов. Которые топтались в посудной лавке моей, вообще-то очень хорошо настроенной, души. Я бы открыто признал, что с помощью упражнения по осознанности каждую отдельную проблему у меня получалось относительно быстро свести к ее фактическому ядру. Но что после этого короткого мгновения покоя и удовлетворенности меня снова и снова охватывают беспокойство, неуверенность и холод.

Я бы открыто признал, что хотя и понял, как с помощью осознанности справляться почти со всеми своими проблемами, но мне не ясно, почему вообще у меня все время возникают одни и те же проблемы.

Это была та часть истины, которую имело смысл обсудить. Из-за этого я теперь вновь стоял у двери Йошки Брайтнера. И звонил.

Внутри дома закрипели петли, и массивная деревянная дверь заскользила по кафельной плитке пола. Сквозь матовое дверное стекло замерцал теплый свет, зажегшийся в коридоре. Послышались спокойные, расслабленные шаги. Через несколько секунд дверь открылась. Передо мной стоял Йошка Брайтнер. Он приветствовал меня как старого знакомого, будто я вышел из этого дома не полгода, а всего лишь две минуты назад.

– Господин Димель! Чудесно, что вы снова здесь. Заходите.

– Спасибо, что нашли для меня время.

Мы пожали друг другу руки. Он отступил в сторону, пропуская меня вперед. Я прошел по длинному коридору в его кабинет. Ничего не изменилось в конечной точке этого пути. Два стула, стол, полка с книгами, приставной столик со стеклянным чайником. Господин Брайтнер был одет так же небрежно, как и всегда. Выцветшие джинсы, хлопчатобумажная рубашка, грубый вязаный жакет. Войлочные шлепанцы на босу ногу.

При этом нельзя было сказать, что время не оставило на нем следа. Скорее он производил впечатление, будто сам он – время и мир – не оставил на нем следа.

Пока я снимал куртку, господин Брайтнер с интересом разглядывал меня.

– Вы изменились, – безоценочно отметил он.

Я оглядел себя. Полгода назад я носил сшитые на заказ костюмы и дизайнерскую одежду. Сегодня же на мне были джинсы, а также футболка, свитер и кроссовки.

– Да... – сказал я с улыбкой и пожал плечами. Мы начали с позитивных изменений – это успокаивало. – Теперь у меня меньше требований в плане одежды.

Но это было не то изменение, которое заметил Йошка Брайтнер.

– Я имею в виду ваши глаза. Когда мы виделись в первый раз, они лучились. Теперь у вас круги под глазами, – честно заключил господин Брайтнер, исполненный любви.

Исполненная любви честность может быть жесткой. Я не пробыл у него еще и двадцати секунд, а уже понял, что у нас не получится легкой беседы на очередном сеансе. Скорее предстоит напряженная работа над собой. Без сомнения, господину Брайтнеру это стало ясно уже тогда, когда я попросил его о встрече. В конце концов, это была его работа. Он указал на одно из удобных, обтянутых вельветом кресел из хромовых трубок. Я повесил куртку на спинку и сел, пока господин Брайтнер наливал мне зеленый чай из стеклянного чайника. Мое молчание в ответ на его слова было достаточным подтверждением его правоты.

– Мы с вами давно не виделись. Что вы пережили за это время? – спросил он.

Я отпил глоток чуть теплого чая и задумался. Я убил четырех человек, шантажировал своих бывших работодателей, вынудил прежних учредителей детского сада продать их акции, чтобы моя дочь получила в нем место, и похитил русского мафиози. Ничто из этого не могло стать предметом нашей беседы. Да и о том, что некий официант из-за меня сломал себе шею в горах, я точно не собирался упоминать.

– Я изменился в профессиональном плане. Я уволился и теперь работаю сам на себя. Моя дочь ходит в детский сад. И мы были в отпуске, – промямлил я вместо этого.

– Тогда прежде всего мои сердечные поздравления с профессиональными переменами. – Господин Брайтнер знал, как я настрадался, вкальывая на ниве крупной адвокатской фирмы. – Это объясняет ваш новый стиль в одежде. Что за печаль оставила круги под вашими глазами?

Я ничего не ответил. Хотел, но не мог. Вместо этого я почувствовал, как печаль, оставившая круги под моими глазами, обратилась в слезы. Один этот вопрос уложил меня на лопатки. Когда в последний раз хоть кто-то замечал, что я опечален? Если он сам не был тому причиной? Мне понадобилось два раза вдохнуть и выдохнуть, чтобы взять себя в руки.

– Я... Это... – Я подыскивал слова, которые, пусть даже и не были правдой, но по крайней мере не противоречили бы ей.

Господин Брайтнер пришел мне на помощь:

– Все хорошо. Вы здесь. Просто скажите – почему?

– Ну, моя жена полагает, что...

– Мой вопрос не об этом, – мягко произнес он.

– Что, простите? – Я был сбит с толку.

– Меня не интересует, что полагает ваша жена, – объяснил мне Йошка Брайтнер с мягкой улыбкой. – Если бы я хотел это узнать, я спросил бы вашу жену. Не вас. Меня интересует, почему *вы* здесь.

– Потому что... ну... потому что...

Я сложил оружие. Не перед господином Брайтнером. А перед самим собой. Я не был успешным, независимым адвокатом, который урегулировал все проблемы своей жизни и теперь хотел получить лишь маленькое «обновление осознанности». Тут я не мог обмануть ни господина Брайтнера, ни самого себя. Я был здесь, потому что боялся, что вся моя жизнь в ближайшем будущем разлетится на куски. Я сдался, но постарался быть честным насколько возможно:

– Потому что я не имею понятия, что делать дальше со своей жизнью... с моим браком, с моим... профессиональным окружением... и с тем, что еще добавится. У меня нет времени для себя в настоящем, и я боюсь будущего... И я понятия не имею, с чего начать.

Господин Брайтнер посмотрел на меня успокаивающе. Но без сочувствия.

– Что-то случилось, что послужило триггером для вашего звонка мне с просьбой о встрече, не так ли?

– Так. – Инцидент с официантом в горном приюте.

И я начал рассказывать о том, что стало нечаянным триггером для встречи. Не подозревая, что это будет началом очень интенсивной работы с моим внутренним ребенком. С существом, которое в очень скором времени легко и непринужденно продолжит то, с чем я с таким облегчением покончил почти шесть месяцев назад, – осознанные убийства.

2. Отпуск

Смысл отпуска в том, чтобы от всего отключиться. Чем последовательнее вы отключите раздражители, которые негативно влияют на вас в повседневной жизни, тем больше вы расслабитесь. Отключиться не означает быть в изоляции. Просто замените push-уведомления на мобильнике разговором с кем-нибудь из новых знакомых.
Йошка Брайтнер. Замедление на полосе обгона – курс осознанности для руководителей

Рассказывать о моем прошедшем отпуске я мог без опаски. Здесь было не слишком много такого, о чем требовалось умалчивать. Определенно, пару моментов мне пришлось бы креативно переписать. Например, смерть официанта, которая меня весьма тяготила. Но если это была верхушка айсберга, к которому прямым курсом направлялся корабль моей жизни, то пусть она остается видимой только мне. Господин Брайтнер, как профессионал, определенно распознал бы опасность столкновения.

– На прошлой неделе мы провели несколько дней в Альпах, – начал я.

– Кто – мы?

– Моя жена Катарина, моя дочь Эмили и я.

– Вы продолжаете жить раздельно? – Полгода назад Йошка Брайтнер посоветовал мне разъехаться с женой, чтобы мы могли более осознанно общаться друг с другом и разбираться с проблемами в браке. И это действительно улучшило наши с Катариной отношения.

– Да, и это работает.

– Настолько хорошо, что, несмотря на вашу пространственную разделенность, вы вместе поехали в отпуск?

– Ну, мы вместе подарили жизнь чудесному ребенку. Две наши разделенные жизни – и один чудесный общий ребенок. Та часть каждого из нас, которая есть в Эмили, навсегда останется любимой частью другого. На этой основе можно очень даже здорово вместе съездить в отпуск.

– Вы и ваша жена занимаетесь сексом? – непринужденно поинтересовался господин Брайтнер.

– Не могу сказать за жену, но если вы спрашиваете про меня...

– Я имею в виду – друг с другом. Вы женаты и вместе ездили в отпуск. У вас есть совместная сексуальная жизнь?

Я задумался, как бы поточнее сформулировать ответ. У нас была фантастическая сексуальная жизнь. В том смысле, что секс существовал только в нашей фантазии. По крайней мере, в моей. Я бы с удовольствием спал с Катариной в любое время. В постели мы всегда хорошо понимали друг друга. Но при нашем разделении в пространстве, которое шло нам на пользу, между нами выходила и телесная разделенность. О чем я сожалел. И выразил это так:

– В отпуске мы жили в одной комнате. Но «спать друг с другом» означало у нас максимум «спина к спине».

Господин Брайтнер кивнул, исполненный понимания:

– Да, эта позиция не упоминается в Камасутре. Вы когда-нибудь говорили с женой открыто об отсутствии у вас сексуальной жизни?

– Моя жена использует очки для сна и беруши, когда лежит рядом со мной в постели. Так что разговоры тут очень односторонние. Однако, честно говоря, отсутствие сексуальной жизни – не та причина, по которой я здесь.

– Две минуты назад вы не могли сформулировать причину, по которой пришли ко мне. Поэтому прежде всего давайте поговорим о поводе для вашего звонка. К причинам, по которым вы пришли, мы еще только приближаемся, – разъяснил мне господин Брайтнер. – Но я больше не буду вас прерывать. Значит, у вас был совместный семейный отпуск. Рассказывайте дальше, пожалуйста.

– Время для отпуска мы выбрали совершенно сознательно. Катарина собирается с первого октября выйти на работу на полдня, в своей прежней должности руководителя отдела в страховой компании. Эмили уже хорошо освоилась в детском саду. В сентябре закончились школьные каникулы, самый большой наплыв туристов позади. Это идеальное время для совместного отпуска.

– А почему Альпы?

Я мог бы ответить, что у нас не было ни малейшего желания околачиваться с трехлетним ребенком в аэропорту среди толп туристов в первый и особенно последний день отпуска – если бы мы поехали, скажем, на Майорку. Но это прозвучало бы слишком банально.

– Нас очень тянуло в горы.

И с того момента, как мы решили ехать в горы, все складывалось превосходно. Альпийское туристическое агентство рекомендовало нам небольшую семейную ферму, где можно было прекрасно отдохнуть от бешеного темпа городской жизни. И этот вариант оказался идеальным. В этом месте нам подходило буквально все. Усадьба идилически располагалась в низине между двумя деревнями. В зоне отсутствия радио- и сотовой связи. Цифровая детоксикация была здесь не модным поветрием, а многовековой традицией. Дизельный двигатель использовался по своему прямому назначению: для преодоления – а не создания – дистанции между людьми. Коровы здесь на протяжении тысячелетий считались основой существования, а не убийцами климата. По ночам при открытых окнах было слышно, как шумят деревья, качающиеся на ветру, а не накачавшиеся под завязку гопники. Аккумуляторные батареи использовались для ограждения от крупного рогатого скота, а не для передвижения взрослых скотов на детских самокатах.

Короче: мир здесь был как прежде – в полном порядке.

– Отпуск был отличный. Пока мы не совершили этот поход в горный приют.

После двухчасового похода Катарина, Эмили и я, вспотевшие, мучимые жаждой, голодные, добрались до террасы дивного горного приюта. Хижина примостилась на маленьком плато, прильнув к северному склону Альпийских Альп, выше границы леса. Близился полдень, и солнце, даром что это были северные склоны, освещало всю террасу. Плато круто спускалось с одной стороны в небольшое ущелье, от которого до приюта можно было добраться по канатной дороге. С других сторон хижина была окружена альпийскими лугами. Звон коровьих колокольчиков производил такой же расслабляющий эффект, как шум моря на побережье: эта звуковая дорожка мягким ковром ложилась на повседневные заботы, приглушая их. В точности так, как я надеялся.

Я уже полтора часа нес Эмили на плечах. Какая радость – глазами дочери заново открывать для себя горную вершину, канатную дорогу, коровье пастбище. Катарина пребывала в удивительно ровном настроении, такой я давно уже ее не видел. Ни капли язвительности.казалось, она действительно внутренне успокоилась под впечатлением природы и от физической нагрузки. Время обеда еще не наступило, и на альпийском лугу восемь из десяти длинных столов с деревенскими скамьями были свободны и словно приглашали нас присесть. Только за двумя столами сидели туристы и в тишине и довольстве попивали свои напитки. Погода стояла фантастическая, и с любого места открывался вид на живописные горные ландшафты Альп почти на сотню километров.

– Когда я снял Эмили с плеч и рюкзак со спины, мне не хватало для полного счастья только дымящейся тарелки с кайзершмаррном² под сахарной пудрой, ледяной бутылки альмдудлера³ и отполированной до блеска охотничьей колбаски ландъегер. И еще туалета.

– Почему? – спросил господин Брайтнер.

– Приспичило.

– Нет, я имею в виду, почему именно такой набор? Дымящаяся тарелка. Кайзершмаррн под сахарной пудрой. Ледяной альмдудлер. Отполированные до блеска колбаски ландъегер. Это всё очень конкретные, очень наглядные описания.

– Потому что это были картинки из моего детства. Детские переживания, которые я хотел передать Эмили. Поесть кайзершмаррна вместе с дочерью. Уставшей, голодной и счастливой. После потрясающего горного похода. Вот что я намеревался сделать в этот день.

– Вы в детстве часто бывали в Альпах?

Я задумался. Вообще-то, я только один раз отдыхал с родителями в Альпах.

– Нет... Не так уж часто.

– Но вы всегда заказывали в приютах кайзершмаррн, альмдудлер и ландъегер?

Я снова задумался и почувствовал, что даже здесь, у господина Брайтнера, мне вдруг ни с того ни с сего стало нехорошо от этой темы.

– Это важно?

– Может быть. Впрочем, рассказывайте дальше.

Замечание господина Брайтнера на секунду сбilo меня с толку. Но я продолжил.

– Как бы там ни было, Катарина уселась на солнце, Эмили бросилась к ближайшей корове на пастбище, а я к туалету – он располагался в хижине.

По пути к санитарным удобствам я встретил Нильса. Он стоял у входа в хижину, пил альмдудлер из бутылки и пялился в свой мобильник. Судя по электронному блокноту для заказов, торчащему из его поясной сумки, передо мной был официант приюта. К тому же у него был бейджик.

Я дружелюбно спросил Нильса, должен ли я сообщить о своих пожеланиях внутри, в хижине, или же мы можем сделать заказ снаружи, сидя за столом. Нервное «да-да, сейчас подойду» – вот все, что он пробормотал мне, не отрывая глаз от телефона. Это не было ни ответом на мой вопрос, ни предупредительным поведением, которого я ожидал в альпийском приюте, будучи гостем.

– Я только вежливо спросил вас, можно ли... – Я попытался привнести какую-то гармонию в этот кусочек своего отпуска, который вынужден был провести здесь с этим парнем.

– У меня перерыв. – Сейчас-Подожду-Нильс отвернулся от меня, очевидно погрузившись в свой перерыв и обслуживая там исключительно свой мобильник.

Я чуть более внимательно осмотрел ту его часть, которая была доступна для обзора.

Хотя Нильсу было лет двадцать с небольшим, выглядел он как человек, которому жизнь надоела до смерти минимум лет сорок назад. Гости приюта носили походные ботинки, походные штаны, намокшие от пота футболки и рубашки, у всех был здоровый загар на лицах. Нильс был бледный, как покойник, и носил лиловые замшевые кроссовки, черные джинсы-скинни и слишком свободную темно-зеленую футболку с V-образным вырезом и яркими камуфляжными блестками. Блестки образовывали красивую надпись «Save the Planet»⁴. Нильс с таким же успехом мог бы изображать бариста в Пренцлауэр-Берге⁵. В Альпы он вписывался примерно как Хайди в Бергхайн⁶.

² *Кайзершмаррн* (нем. Kaiserschmarrn) – блюдо австрийской кухни наподобие омлета. Подается как сладкое основное блюдо, а также как горячий десерт.

³ *Альмдудлер* – австрийский газированный напиток на травах.

⁴ «Спаси планету» (англ.).

⁵ *Пренцлауэр-Берг* – богемный район в Восточном Берлине, известный своей оживленной ночной жизнью, со множеством

При росте примерно метр семьдесят пять он казался при своем весе почти на полметра выше. Единственное в нем, что гармонировало с окружающей картиной, – это прическа. Волосы его выглядели так, будто их корова языком лизнула. А покрытая пушком верхняя губа, в свою очередь, не подходила ни к Альпам, ни к его лицу. Нильс принадлежал именно к тому типу людей, из-за которого вы уезжаете в отпуск в Альпы: чтобы не встречаться с ними по крайней мере неделю.

Чтобы его «сейчас подойду» не натолкнулось на логистические барьеры, я, перед тем как продолжить свой путь в туалет, снабдил его всей информацией, необходимой для того, чтобы нас найти:

– Хорошо. Мы сидим за третьим от входа столом. Но вы и сами увидите нас, когда подойдете после перерыва. Ведь на террасе почти пусто.

– Да-да, – откликнулся Нильс, по-прежнему не глядя на меня.

Для всех причастных к этой истории было бы лучше, если бы мы с Нильсом никогда не встречались.

пабов, кафе и клубов.

⁶ *Хайди* – героиня книги Иоханны Спири «Хайди, или Волшебная долина», маленькая девочка-сирота, живущая в швейцарских Альпах у своего дедушки, вдали от цивилизации. Это произведение считается классикой мировой детской литературы. *Бергхайм* – известный ночной техно-клуб в Берлине.

3. Другие люди

Осознанность устраняет стресс, который вы испытываете из-за других людей.

Осознанность не устраняет других людей.

Но прежде всего: осознанность не устраняет причины того, что вы снова и снова заводитесь из-за других людей. Эти причины лежат в вас самих. Только вы можете раскрыть их и убрать.

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Вообще говоря, утомленный нашей прекрасной прогулкой, я должен был внутренне успокоиться. Но почему-то официант Нильс с его неподобающим поведением не шел у меня из головы. Он грубо нарушал ту атмосферу, которой я хотел насладиться в горном приюте в Альпах. Но как человек осознанный, я имел в своем распоряжении инструмент, чтобы хладнокровно справляться с такими мелкими неприятностями. Еще в туалетной кабинке я сделал маленькую медитацию в положении стоя. Я был в отпуске. Я находился в горах с женой и дочерью. Погода стояла чудесная. Мне не хватало для идеального дня только ледяной бутылки альмдудлера, кайзершмаррна и парочки колбасок ландъегер.

На террасе я подсел к Катарине и Эмили, у которой интерес к коровам уже сменился интересом к родителям. Терраса постепенно заполнялась другими туристами, тоже проявляющими явный интерес к приему пищи. Похоже, только одному персонажу не было никакого дела до этого дружного интереса – Нильсу. Следующие десять минут он блистал своим отсутствием. Тем временем Катарина и Эмили стали играть в «я вижу того, чего не видишь ты», используя как огромное игровое поле всю великолепную панораму вокруг нас. При этом Эмили наслаждалась своим любимым лакомством, которое я в поте лица ташил в рюкзаке на гору, – фруктовым пюре в пакетиках. Я же сидел рядом, мучимый голодом и жаждой, и глядел по сторонам.

Теперь уже были заняты все столы, кроме одного. Катарина спросила меня, не хочу ли и я поиграть. Но у меня для этого не хватало свободных глаз. Я не мог одновременно и высматривать отсутствующего официанта, и не видеть то, что видят другие. Практикуя осознанность, отвыкаешь от многозадачности. Официант не приходил, и это действовало мне на нервы.

– Я не вижу того, чего не видишь ты, и это официант, – лаконично отметил я.

Катарина, частенько не разделявшая мой юмор, неодобрительно скривилась в первый раз за этот день.

Эмили понравилось изменение, которое я внес в игру, и она с воодушевлением продолжала:

– Я не вижу того, чего не видишь ты, и это единорог!

Поскольку моя дочь еще не знала, что такое кайзершмаррн, она, видимо, не была разочарована отсутствием официанта в той же степени, что и я.

Последний свободный стол заняла группа из пяти солдат бундесвера⁷, они были в штатском, но их профессию выдавали камуфляжные рюкзаки. Я постарался не раздражаться из-за того, что теперь мы – всего лишь один стол из многих и мой кайзершмаррн отодвинулся в голубую даль. Я постарался вместо этого осознанно насладиться моментом. Но почему-то мне показался более прекрасным момент десятиминутной давности. Когда мы еще были единственными новыми гостями. Преисполненными надежды на быстрое обслуживание.

⁷ Бундесвер – вооруженные силы Германии.

«Мы. Служим. Германии» – этот слоган бундесвера я заметил еще сегодня утром на автобусе на конечной станции канатной дороги в долине. Для меня же в этот момент гораздо предпочтительнее был бы слоган «Мы. Обслуживаем. Германию» в качестве лозунга этого приюта.

– Бьорн, закажешь нам кайзершмаррн с яблочным муссом? Мы быстренько сходим в комнату для девочек. – Катарина вырвала меня из моих мрачных мыслей и исчезла с Эмили в направлении туалета. Эмили оставила на столе пустую упаковку из-под фруктового пюре.

И – да! – наконец на террасу вышел Нильс. Со стопкой меню под мышкой. Он хаотично раскидал карты меню по разным столам. Без какой-либо внятной системы. Он явно плохо представлял себе, в какой очередности обслуживать гостей, так что у меня появился шанс компенсировать его неосведомленность быстротой реакции.

– Мне не нужно меню, я могу заказать сразу. Пожалуйста, кайзершмаррн, альмдудлер и... у вас есть ландъегер?

– Эти мясные хреновины? – с легким отвращением уточнил он. – По мне, так здесь, в горах, надо есть только веганскую пищу. *Но пожалуйста.* Секунду...

Нильс попытался пристроить свой электронный блокнот для заказов на стопке оставшихся у него в руке меню. Безуспешно. Я попытался понять, что побуждает людей, взявшихся по доброй воле обслуживать других людей за деньги, бесплатно этих других людей поучать. Тоже безуспешно. Я отважился на еще один заход:

– Вам даже не понадобится компьютер. Я хотел заказать только...

– Секунду, сначала я должен раздать меню, – прервал меня Нильс и исчез с картами меню в направлении другого стола, блистая отнюдь не усердием, а только сверкающей надписью «Save the Planet» на футболке. Амбиции насчет спасения мира я счел несколько смелыми для человека, неспособного контролировать даже семьдесят квадратных метров террасы в Альпах. Я остался сидеть, лишившись дара речи и закипая от ярости.

В этот момент вернулись Катарина с Эмили. Эмили радостно уселась ко мне на колени. Катарина устроилась напротив меня, раздраженно посмотрела на все еще пустой стол и с упреком спросила:

– Ты еще ничего не заказал?

Пять минут назад я был этаким букой, потому что жаловался на отсутствие официанта. Теперь меня лично упрекнули из-за поведения этого отсутствующего официанта. Моей расслабленности, обретенной за два с половиной часа похода, как не бывало. Я начал внутренне раздражаться. Прежде всего из-за самого факта, что я внутренне раздражался. И кстати: что это там так хорошо пахнет – не кайзершмаррн?

– Я бы с удовольствием заказал. Но единорог, которого не видела Эмили, и то более организован, чем официант, которого все еще нет.

– Не раздражайся. Мы в отпуске.

– Мы – да. Но официант – нет.

Когда Нильс снова прошествовал мимо нашего стола, он уже не только забыл, что я заказывал, но и не помнил, что я вообще собирался что-то заказать. Правда, он увидел пустой пакетик из-под фруктового пюре. Брезгливо забрал его кончиками пальцев. Вместо того чтобы поинтересоваться моими пожеланиями насчет заказа, он высказал нам свои собственные пожелания насчет идеального мира:

– А вы знаете, что при производстве одной-единственной упаковки фруктового пюре выделяется сто грамм углекислого газа? Если бы это зависело от меня, Альпы стали бы зоной, свободной от пластика.

Я приветствую экологически сознательное поведение. И всегда рад узнать что-то новое забесплатно. Но в тот момент я испытывал физический голод и был сыт по горло непрошеными поучениями обслуживающего персонала.

– Полагаю, свободная от пластика зона окружала твоего отца уже при твоём зачатии. Как видно, это оказалось не таким уж удачным проектом.

Я только что произнес это вслух? Катарина в ужасе положила ладонь на мою руку, которой я как раз собрался притянуть к себе официанта. Я сам был немного удивлен тем, что спонтанно сумел объединить два совершенно не связанных между собой обстоятельства в одном прицельном оскорблении. Вообще-то, это был совсем не мой стиль. К счастью, в этот момент вмешался бундесвер, что снизило напряженность. Солдаты громко потребовали напитков. Нильс, не сказав больше ни слова, просто упорхнул к самому громкому столу.

– А где была свободная от пластика зона у отца этого дяди? – заинтересовалась Эмили и своим вопросом защитила меня от немедленного разноса со стороны Катарины.

– Папочка просто пошутил, мое солнышко, – объяснила ей Катарина. Бросив на меня взгляд, в котором ясно читалось, что она абсолютно не расположена к шуткам. Но мы взяли себе за правило никогда не ругаться при Эмили.

Я было стушевался под сердитым взглядом Катарины, но Эмили переключила меня в другой режим, заявив:

– Папочка, я хочу есть.

С этого момента дальнейшее ожидание заказа для меня уже было не вариантом. Меня и мои гастрономические детские воспоминания можно было, так уж и быть, попирать ногами. Но реальные потребности моей дочери в еде и напитках – нет.

Нильс как раз собирался проскочить мимо нашего стола к кому-то из других гостей, когда я начал действовать. Я ухватил его за край блестящей футболки и потянул к себе. И опять несколько удивился, почему это делаю. Я терпеть не мог физические разборки. Катарина смотрела на все это с ужасом.

– Стой! Сейчас наша очередь.

– Я... хочу только быстро... – пролепетал официант.

– Не «я хочу», а «мне бы хотелось». И мне бы хотелось сейчас сделать заказ. Немедленно! – сказал я сдержанно, но очень решительно.

Нильс понял, что я отпущу его футболку, только если он прямо здесь и сейчас выудит свой гастрокомпьютер, и вот наконец наш заказ был принят: два кайзершмаррна, одна ледяная бутылка альмдудлера и один ландъегер с собой.

– Это было неприемлемо и грубо, – упрекнула меня Катарина, когда присмиревший Нильс отошел от нашего стола.

– Ты могла бы предложить более мягкий способ? – спросил я в ответ.

– Нет, но в последние недели ты был таким уравновешенным. Бродить по горам тоже можно осознанно.

– Я бы даже заказывал осознанно. Но для этого требуется обходительный официант. А не этот остолоп.

– Пожалуйста, не порти такой прекрасный день своим плохим настроением. Нашу еду наверняка сейчас принесут.

Прекрасный день портит не какая-то там проблема, а тот, кто указывает на эту проблему. Такова была жизненная установка Катарины.

Нашу еду принесли. Правда, не сразу и не нам. Первые две порции кайзершмаррна получил стол, который заказывал гораздо позднее нас. Мою ледяную бутылку альмдудлера получил один из бундесверовцев и выдул ее между двумя давно принесенными ему бутылками пшеничного пива. Нильс уже явно запутался и не соображал, у какого стола какой номер. Мы с Катариной, сидя все это время на жарком солнце, охлаждали себя ледяным молчанием. Через двадцать минут мы наконец получили наш кайзершмаррн. И тепловатую бутылку альмдудлера. Правда, мой ландъегер все еще пребывал на кухне, когда наши тарелки давно опустели. Зато

Эмили уже не пребывала за нашим столом, а весело резвилась на краю террасы возле бачка с ледяной, кристально чистой водой, которую я мог бы выпить прямо сейчас и даром.

А что же я? Я кипел от ярости. Катарина видела это. Она сделала шаг к примирению.

– Кайзершмаррн был очень вкусный, – удовлетворенно сказала она успокоительным тоном.

Я ничего не ответил.

– Что случилось? – спросила она, снова с упреком.

– Этот идиот забыл про мой ландъегер.

– Тогда пойди спроси еще раз и не срывай на мне свое плохое настроение.

– Дело вообще не в этом, – чуть ли не зарычал я. – Я работаю круглый год. А потом в отпуске я должен подчиняться идиотам, которые ничего не соображают.

– Но нельзя же из-за какой-то колбасы так...

– Да не в колбасе дело! Дело...

Я, честно говоря, и сам не понимал, почему эта отсутствующая колбаса меня так невообразимо взбесила и в чем, собственно, было дело. Но глубоко внутри у меня сидело невероятно ясное чувство, что со мной поступили невероятно несправедливо. Быстро поданная дымящаяся тарелка кайзершмаррна, ледяная бутылка альмдудлера, отполированные до блеска колбаски ландъегер – три такие банальные мелочи. Большого я и не хотел. И ничего из этого я не получил. Тоненький, оглушающе высокий голос во мне громко возопил против такой несправедливости. Катарина видела только, что мне не принесли колбасу. Меня же этот официант довел своей беспардонностью до того, что заботы в наполненной доверху бочке моей души перелились через край.

– Дело здесь исключительно во мне! Хотя бы один раз за весь отпуск может что-то получиться так, как я этого хочу?

– Ах, дело опять только в тебе! Ты, вообще-то, отдаешь себе отчет, какой ты единоличник?

– Пока я единолично за все плачу, тебя это, похоже, не колышет.

Нильс стоял через четыре стола от нас и игнорировал подаваемые мной знаки, что я готов расплатиться. Я хотел встать и пойти к нему. Катарина удержала меня:

– Оставь. Ничего хорошего не будет, если...

Моя жена только что удержала меня, как ребенка? Со мной такое не пройдет. Я поднялся из-за стола. Направился к Нильсу. Встал рядом с ним:

– Счет.

– Да-да, сейчас, я...

– Сию же минуту. Вон тот столик.

Я поплелся назад к нашему столу. Гости за другими столами смотрели с пониманием. Правда, теперь, оглядываясь назад, я думаю, они понимали Катарину. А не меня.

– Я заплачу, – заявила Катарина. – А ты пойди пока прогуляйся, может, успокоишься.

Я хотел отдать Катарине мое портмоне, однако она отмахнулась. Раздраженно.

– У меня всегда достаточно наличных. С тех пор, как мой муж живет собственной жизнью.

Ага. Значит, и с финансовой точки зрения я лишний. И большое спасибо тебе, Нильс, за то, что именно в отпуске мы с Катариной снова оказались на тонком льду наших проблемных супружеских отношений.

– Что за дерьмовый приют, – сказал я.

Пусть засунет себе куда-нибудь этот ландъегер, подумал я.

– Большое спасибо за поддержку!

В бешенстве я зашагал прочь, оставив столь же взбешенную теперь супругу.

– И зачем только тебе нужен весь этот выпендрож с осознанностью? – брюзгливо бросила она мне в спину.

Да, зачем? Я снова не узнавал себя. Я никогда не был холериком. Совсем наоборот. Прежде я скорее подавлял свой гнев, загонял его внутрь. До тех пор, пока не открыл для себя осознанность, благодаря которой в последние месяцы я чудесно справлялся. И вот отсутствие какой-то сырокопченной колбасы настолько выбило меня из колеи! Но может, именно в этом и было дело. Может, столько месяцев работая над собой, я просто уже наелся досыта этой железной дисциплиной, раз любой нерадивый официант мог неосознанно попать мои потребности. А моя жена обращается со мной, как с ребенком. Я был вне себя от злости. Но Катарина права в одном. Я должен был сам выбраться из этого тупика, а не устраивать еще одну сцену Нильсу. Поэтому я поднялся из-за стола. Поэтому я поискал такое место, где мог бы успокоиться. И решил обойти вокруг дома.

Я обошел хижину до половины и оказался на погрузочной площадке канатной дороги. Совершенно один. С гостевой террасы погрузочная площадка не просматривалась. Я стоял там среди многочисленных пустых ящиков из-под альмдудлера, которые, наверно, ожидали транспортировки в долину. Площадка напоминала задний двор какой-нибудь забегаловки. Коим она, в сущности, и являлась. Здесь была приятная прохлада, поскольку хижина отбрасывала тень. Тишина, свежий воздух.

– Чтобы остыть и внутренне, я встал у парапета – ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Посмотрел в долину и прочувствовал свое дыхание. – Эту часть истории я мог рассказать господину Брайтнеру даже с гордостью. – Благодаря вашим урокам я успокоил себя очень быстро. Все не так уж плохо. Здесь и сейчас я сыт. Я больше не испытываю жажды. Моя дочь наслаждается нашей прогулкой. У меня отпуск, и нас ожидает чудесная поездка на фуникулере обратно в долину.

– Вы были раздражены. Это случается почти со всеми. Вы сами сняли свое раздражение. Этого не случается почти ни с кем. В чем же проблема? – поинтересовался господин Брайтнер.

– Проблема в том, что во мне вновь зазвучал тот же голос, который до этого уже возмущался несправедливостью и довел меня до белого каления.

Итак, я рассказывал дальше: тот же самый детский голос, который до этого так высоко и громко, почти оглушительно, кричал во мне, теперь, когда я уже успокоился, сказал мне, изрядно негодуя, что, пожалуй, это еще не все. Нильс испортил мне мой день в приюте. Я должен был испортить хотя бы часть его дня. И без разницы, откуда исходил этот внутренний голос, – у меня было чувство, что он прав. Крошечная месть улучшит мое настроение.

Пока мой взгляд скользил по маленькому заднему двору, мне в голову пришла одна идея. Ограждение грузовой канатной дороги состояло из небольших ворот, которые закрывались на два засова. Возле ворот были сложены ящики с бутылками из-под альмдудлера. А если бы кто-нибудь придвинул ящики к самым воротам, слегка наклонил их и открыл засовы? В этом случае, когда какой-нибудь тупоголовый официант поставит следующий ящик с пустой тарой на башню из этих ящиков, она опрокинется. Ящики попададут на ворота. Ворота откроются, и несколько дюжин пустых бутылок свалятся в долину вместе с ящиками. Представляя себе, какие неприятности, скорее всего, обрушатся за это на Нильса, я чувствовал немалое удовлетворение.

Я подвинул три стоящих друг на друге ящика с пустыми бутылками на метр влево, к воротам. Накренил маленькую башню в сторону ворот и подложил плоский камень под самый нижний ящик. Башня наклонилась в сторону долины, но еще держалась. Ее опрокинул бы только следующий ящик. Я отпер засовы на воротах. Кто-то во мне довольно хихикнул. По-детски радостно предвкушая несомненный успех своей маленькой шалости, я вернулся на террасу.

Катарина уже успела расплатиться. И тоже успокоилась. Ничего не говоря, я в знак примирения положил руку ей на плечо. Она сбросила ее. Со страдальческим взглядом «дай-мне-время-переварить-твое-поведение-а-пока-что-я-просто-очень-тобой-разочарована». Это укоризненное молчание я считал еще более унижительным, чем высказанные вслух упреки. Из-за гораздо менее укоризненных вздохов моей матери я покончил с ежегодными обязательными звонками в ее день рождения.

Я взвалил рюкзак на плечи и последовал за Эмили, которая уже побежала к канатной дороге. Катарина молча шагала в двадцати метрах за нами.

Вертолет горно-спасательной службы мы увидели, когда через полчаса спускались в кабинке к нижней конечной станции.

4. Самоупреки

*Самоупреки бессмысленны. Они не решают проблему.
Они только копируют ее из реальности в ваши мысли.
И там она вырастает до такой величины, какой никогда не
достигла бы в реальности.*
**Йошка Брайтнер. Замедление на полосе обгона – курс осознанности
для руководителей**

Вертолет не стал приземляться на альпийском лугу перед хижиной Альпийского союза⁸, а завис над верхней станцией канатной дороги. Очевидно, туда были спущены спасательная люлька и горный спасатель. У меня появилось нехорошее чувство, что это может иметь отношение к нескольким шатким ящикам из-под напитков и ненадлежаще запертым воротам. Когда мы прибыли в долину, я спросил в кассе, изобразив чисто туристический интерес, что за спасательная операция проводится там наверху. Мужчина, как и все сотрудники горной канатной дороги, работал также добровольным горным спасателем и слышал обо всем по радио.

– Очень скверное дело. Официант свалился с террасы.

Вот. Ведь. Черт. Пожалуй, с моей шалостью вышел явный перебор. Меня обдало ледяным холодом.

– С ним... все плохо?

– Без понятия. По крайней мере, сам он не может выбраться оттуда. Ребята за ним полезли.

Значит, как минимум сломанная нога. Проклятье. Я не хотел этого. Мелкая пакость была бы в самый раз. Но это, пожалуй, слишком, и я уже бесконечно жалел о содеянном. Поскольку я действительно не хотел, чтобы со мной обращались как с ребенком – ни моя жена, ни я сам, – мне пришлось по-взрослому взглянуть фактам в лицо: я устроил большую пакость. Хотя от моих самоупреков Нильсу не легче. А от моей жалости к себе и подавно.

– Бедняга, – пробормотал себе под нос билетер.

Катарина, которой, в отличие от меня, не было дела до официанта, хотела уже идти дальше, но что-то заставило меня разузнать побольше.

– Вы знакомы с этим официантом?

– Нет, но мой брат знаком. Он управляет тем приютом. Этот официант, он такой городской человек, с севера. Хотел добровольно пройти здесь какую-то экопрактику в гастрономической сфере. Понятия не имею, что это такое. Но теперь-то уж всё.

– А как он упал в ущелье? – все же поинтересовалась Катарина.

– Видимо, решил в свой перерыв присесть на ящик с бутылками и каким-то образом свалился в долину. Наверно, забыл закрыть оградительную решетку.

Сотрудник горной дороги должен был продавать билеты следующим туристам, которые уже ожидали у кассы. Несчастные случаи в горах были для него обыденностью.

Мы покинули станцию канатной дороги и двинулись к автомобилю.

– Бедный официант. А ты еще так по-ребячески раздражался из-за него, – тихо добавила Катарина, подлив масла в огонь.

У меня не было никаких веских аргументов, чтобы отразить этот упрек. Я был с ним согласен. К счастью, о самой ребяческой части этой истории – моей мстительной шалости –

⁸ *Немецкий альпийский союз* – самая многочисленная альпинистская организация в мире. Основной задачей клуба является содержание горных хижин и приютов.

Катарина совершенно ничего не знала. Так что я лишь промямлил что-то ей в ответ. Но это не улучшило дела.

– Да... наверно... Но он тоже вел себя как идиот. Я имею в виду – ну кто проходит экопрактики... – Договорить мне не удалось.

– Я заметила в этом месте только одного человека, который вел себя как идиот. И это ты. Я сыта по горло твоими постоянными перепадами настроения. Ты должен пообещать мне здесь и сейчас, что займешься этим.

– Как ты себе это представляешь?

– Тренинг по осознанности все-таки оказался эффективен. Так что сегодня же вечером ты позвонишь этому господину Брайтнеру и назначишь встречу, чтобы поработать над собой еще...

– А если нет?

– А если нет, отпуск на этом и закончится.

– И тогда я вам позвонил, – закончил я свой рассказ господину Брайтнеру.

– А что с официантом? – поинтересовался господин Брайтнер.

– Перелом ноги.

Что было не совсем ложью. Нога тоже была сломана.

И еще шея.

Как я узнал тем же вечером из интернета, после звонка господину Брайтнеру.

К счастью, Эмили и Катарина к этому времени уже легли спать. Последняя – в очках для сна и берушах. Ни одна из них не стала свидетелем моего морального краха.

Такого я не хотел. Шесть месяцев назад я убил четырех человек. Намеренно. Осознанно. Чтобы защитить свою семью и себя. Это не доставило мне радости, но связанный с этим стресс я отлично устранил с помощью осознанности. Я больше не хотел насилия в своей жизни. И тем не менее молодой человек расстался с жизнью по причине того, что я завелся из-за пустяков. Что-то там наверху подтолкнуло меня, вообще-то, к несвойственному мне поведению. И побудило совершить шалость, которая переросла в нечто большее. Нильс был мертв. Это факт. Он ужасен. И нет пути назад. Мне нужно было как-то справиться с этим.

Когда я, парализованный, бледный, холодный, дрожащий, сел на диван в наших апартаментах и уставился на сообщение местной газеты в интернете, выбраться из этого кошмарного состояния мне опять помогла осознанность. А конкретно – молитва о спокойствии.

В полной тишине я просил дать мне сил, чтобы изменить вещи, которые я мог изменить. Спокойствия принять вещи, которые я не мог изменить. И мудрости отличить одно от другого.

То, что Нильс мертв, я не мог изменить. Значит, тут мне нужна была не сила, а только спокойствие. Достичь которого было довольно трудно. Как я, включив в себе мудрость, распознал.

Но если посмотреть осознанно, мои самоупреки ничего не меняли.

Нильсу не станет лучше, если мне из-за него станет плохо. И как бы ни облегчила исповедь мою душу в краткосрочной перспективе, это облегчение катастрофически ухудшило бы мою жизнь в долгосрочной перспективе. Моя осознанно сбалансированная двойная жизнь быстро и с треском рухнула бы в долину, как Нильс, если бы я добровольно сдался властям.

Только я сам мог обвинять себя. Никто меня не видел. Мы не оставили никаких цифровых следов в этом доисторическом приюте. Катарина расплачивалась наличными. Даже билеты на фуникулер я покупал за наличные. Цена по гостевой карте в любом случае была приемлемой.

О том, что я, несмотря на это, был замечен свидетелями на террасе, запечатлен камерой слежения на горной канатной дороге и идентифицирован через файл данных гостевой карты, мне довелось узнать лишь недели спустя.

Эмоционально я отреагировал на всю эту ситуацию как раньше: слишком остро. В прошлом ничего нельзя было изменить, я мог лишь иначе вести себя в будущем. Я мог поработать над тем, чтобы в будущем не слушать чей-то внутренний голос, который велел мне поставить штабелем ящики из-под напитков к самому обрыву и разблокировать оградительные ворота.

Именно ради этого я сейчас сижу у господина Брайтнера.

– Перелом ноги, – деловито и без упрека заметил господин Брайтнер. – Как вы себя чувствуете при этом?

В конце концов, он был моим тренером по осознанности. А не ортопедом Нильса. Я на минуту задумался, как ответить на этот вопрос.

– Мне жаль, что это случилось. Я не хотел, чтобы так было. Я чувствую себя виноватым, но не могу изменить происшедшего.

Моей первоочередной задачей было удержать господина Брайтнера от дальнейших расспросов о здоровье официанта.

– Моя жена, вообще-то, не в курсе, что я открыл эти предохранительные ворота. Но она уже только из-за той ссоры решила, что мне, наверно, следует еще немного поработать над собой.

– Однако вы позвонили мне не только потому, что так хотела ваша жена? – Йошка Брайтнер смотрел на меня так, будто я обменял свой пенис на носовое кольцо, за которое безвольно позволил таскать себя по манежу моего брака.

– Нет, я...

– Тогда повторю свой самый первый вопрос: почему вы мне позвонили?

Я задумался. Ненадолго. Ведь причина мне была уже ясна.

– Потому что мне совершенно непонятна причина, по которой я так эмоционально реагировал в приюте. Потому что мне плохо от этого. Потому что другим плохо от этого. Потому что я хочу знать, почему, все видя и понимая, я совершаю такое, из-за чего потом чувствую себя виноватым. Вот поэтому я здесь.

Вообще говоря, мой рассказ господину Брайтнеру о травме официанта уже был гораздо большей откровенностью, чем я планировал. Но чтобы анализировать мое поведение, такая откровенность, наверно, была необходима. О чем я не рассказал, так это о своем обоснованном страхе, что очередной срыв привлечет излишнее внимание к тому, как я балансирую на канате своей двойной жизни. Мой страх перед будущим и без того уже был достаточно велик.

5. Картинки детства

Образы детства у вас в голове немного похожи на детские рисунки. Они, как правило, насыщены фантазией, но имеют мало общего с реальностью.

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Пока я рассказывал, Йошка Брайтнер выпил свой чай. Похоже, его гораздо меньше, чем мою жену, шокировало то, что я перевозбудился из-за какого-то официанта, который не сразу меня обслужил. Он вновь наполнил свою чашку. Мою – нет.

– Если я прямо сейчас не наполню вашу чашку до краев, некий внутренний голос тоже скажет вам, что вы должны сорваться? – спросил он без какой-либо иронии.

– Простите? Нет! С какой стати? Я ведь здесь не ради чаепития.

– Видите – именно в этом и дело. Ради чего вы были в приюте?

– Я же сказал. Я хотел передать моей дочери одно красивое детское воспоминание. А идиот-официант этому помешал.

– Вот как раз в этом я не так уж уверен, – выразил свое сомнение господин Брайтнер.

– Что вы имеете в виду?

– Вы же адвокат по уголовным делам. Вы знаете, что истинное высказывание всегда богато подробностями. Выдуманное высказывание декларативно. Истина – дело тонкое.

– Я что, в суде?

– Нет. Именно поэтому я не хочу, чтобы вы вынесли себе ошибочный приговор. Я склоняюсь к следующему: вы очень декларативно описываете свои детские воспоминания о желанной еде. «Дымящийся», «ледяная», «отполированная до блеска». Так может сказать каждый, кто хоть раз видел кайзершмаррн, бутылку альмдудлера или ландъегер. Вы помните упражнение по осознанности с яблоком?

Я кивнул. Полгода назад мы вместе ели яблоко и при этом сознательно воспринимали его всеми органами чувств. После этого я мог не только декларативно описать, как выглядит ярко-красное яблоко, но и очень детализированно рассказать, как тихо хрустит кожура при срезании, как пахнет выделяющийся из свежей фруктовой мякоти сок, как ощущается прохладный кусочек во рту, какими звуками сопровождается жевание яблока и какой вкус чувствуется на языке.

– Если бы у вас и в самом деле имелось собственное, истинное воспоминание о кайзершмаррне, вы описали бы, как он восхитительно пахнет растопленным маслом, сладкой сахарной пудрой и свежим яблочным муссом. Как сильно вы желали ощутить во рту его пышность – когда прижимаешь его языком к нёбу и он опадает сам по себе, как подушка. Вы бы запомнили ощущение, как лопается кожица изюма, вызывая настоящий вкусовой взрыв. Вы бы упомянули, как приятное тепло опускается через пищевод в желудок.

Я почувствовал голод, и у меня испортилось настроение.

– Послушайте, не могли бы вы просто показать мне какое-нибудь упражнение, чтобы я справился со следующим срывом, прежде чем травмирую еще кого-нибудь?

– Я с удовольствием научил бы вас, как полностью избежать любых срывов в будущем. Но для этого нам с вами понадобится еще одна, последняя информация.

– И какая же? – с вызовом спросил я.

– Сколько раз на самом деле вы с вашими родителями ели в горах кайзершмаррн?

Теперь я на самом деле занервничал:

– Мне жаль, но у меня на самом деле нет желания мысленно путешествовать в мое детство.

Господин Брайтнер не утратил своей мягкости:

– Здесь не потребуется длительное путешествие. Если только вы перестанете обороняться. Давайте посмотрим короткое слайд-шоу вашего отпуска. Закройте глаза. Я назову три понятия. Вы просто смотрите, какие картины воспоминаний спроецирует память на экран ваших век. Согласны?

Я хотел побыстрее закончить с этой работой над собой. Так что я согласился. И закрыл глаза.

– Так уж и быть.

– Родители. Отпуск. Альпы.

Первый слайд воспоминаний сразу же встал в ячейку диамагазина. Маленький светло-волосый мальчик в кожаных штанишках⁹ – очевидно, я – самозабвенно бежит к террасе горного приюта. За ним следом – серьезный, насупленный отец с рюкзаком. В двадцати метрах за ними молча шагает мать. За столами сидят семьи, родители смеются, дети едят кайзершмаррн. Следующая картинка. Я спрашиваю отца, не можем ли мы тоже заказать кайзершмаррн. Отец уже смотрит в сторону, говорит, что все это баловство нам ни к чему, и показывает на фонтан, у которого мы сядем. Следующая картинка. Отец открывает старый походный рюкзак. Мать достает оттуда бутерброды, которые она приготовила для нас. В то время как другие дети пьют альмдудлер, мне дозволено черпать руками воду из фонтана. Следующая картинка. Отец ест ландъегер из супермаркета. Мои родители молча жуют, пока я сижу у фонтана, уставившись на других детей за столами, и мне отчаянно хочется попробовать на вкус этот самый кайзершмаррн.

Пустая ячейка. Слайд-шоу закончилось.

Меня охватила глубокая печаль. Неужели все дело было только в еде – или не совсем?

Господин Брайтнер увидел мою печаль и мягким голосом вернул меня обратно в настоящее:

– Поесть кайзершмаррна на альпийском лугу вместе с жизнерадостными родителями после долгой прогулки – это никогда не было вашим детским воспоминанием. Это ваше неисполненное до сих пор детское желание. Верно?

– Ну если так посмотреть...

– Значит, в действительности вы хотели там, в горах, вместе с вашей дочерью исполнить это неисполненное детское желание. А не передать реально пережитое воспоминание.

Я насторожился:

– А какая разница?

– Очень большая. В приюте дело было вовсе не в том, в какое время какой-то официант принесет вам какую-то еду. Дело было в том, что вам снова кто-то не дал осуществить ваше детское желание. На этот раз абсолютно чужой человек. Поэтому и наступила такая сверхэмоциональная реакция.

– И поэтому я сорвался?

– Не вы сорвались там в приюте.

– А кто же?

– Ваш внутренний ребенок.

Так я впервые в жизни услышал о своем внутреннем ребенке. Это изменило мою жизнь.

⁹ *Кожаные штаны* (ледерхозе) – национальная одежда баварцев и тирольтцев.

6. Воспоминания детства

Самое прекрасное в вашем детстве – это тот факт, что вы вытеснили из воспоминаний о нем почти все негативное.

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Во мне пробудилось любопытство.

– Кто это такой – мой внутренний ребенок?

Господин Брайтнер ответил образным сравнением:

– Допустим, у вас большой синяк на бедре – он ограничивает вас в повседневной жизни?

– Нет.

– А если кто-то ударит вас именно в это место?

– Тогда мне будет адски больно.

– Вот видите. С внутренним ребенком то же самое. Ваш внутренний ребенок несет на себе синяки вашей души.

Число вопросительных знаков над моей головой во много раз превысило число всех синяков, которые я получил в жизни.

– Я не понимаю, о чем вы говорите.

Господин Брайтнер отставил свою чашку.

– Внутренний ребенок – это образ для объяснения глубинных психологических процессов. Ваш внутренний ребенок – часть вашего подсознания, в котором хранятся душевные травмы из самого раннего детства. Представьте себе последствия этих травм как синяки. Вы совсем не видите и не ощущаете эти старые травмы в повседневной жизни. Вы понятия не имеете о том, что травмированный ребенок вообще существует в вас. Но если кто-то заденет именно это место, то он сделает вашему внутреннему ребенку очень больно. Однако, поскольку вы совсем ничего не знаете о вашем внутреннем ребенке, вы просто услышите крик, но не поймете, кто кричит.

– Какое отношение это имеет к моему срыву в приюте?

– В приюте официант надавил на какой-то синяк, который родители поставили вашему внутреннему ребенку десятилетия назад.

– Какой именно?

– Родители, очевидно, весьма интенсивно транслировали вам в детстве, что ваши желания не в счет. Другие дети имели право наслаждаться кайзершмаррном и альмдудлером. Вы должны были довольствоваться водой из фонтана и бутербродами. Ваше желание испытать такое же наслаждение, как другие дети, игнорировалось. Тем самым ваши родители дополнительно транслировали вам веру в то, что наслаждение – это нечто излишнее. «Наслаждение – это баловство» и «Твои желания не в счет» – вот так называемые догматы этой веры. Эти догматы родители, вероятно, прививали вам на протяжении всего детства, а не только в горах.

– Как мог какой-то догмат поставить мне синяк?

– Вернемся к нашему образному сравнению. Представьте себе, что догматы ваших родителей написаны на таких больших круглых значках. На одном значке – «Наслаждение – это баловство!», на другом – «Твои желания не в счет!». Каждый из этих значков-догматов вам снова и снова вонзали в душу, когда вы выражали свои желания. Так получился синяк. Уж поверьте мне. В вас прямо-таки вколачивали до посинения эти догматы.

– Возможно. Но все это было много лет назад. К тому же неполученный вовремя кайзершмаррн в приюте все-таки не стоит перелома ноги, – скептически заметил я.

– Так сказал бы официант Нильс. И то, что вы видите это так же, вполне понятно. За все годы взрослой жизни вы вытеснили из своего сознания многие травмы, нанесенные роди-

телями. Вытеснили – а не вылечили! Но ваш внутренний ребенок – часть не сознания, а подсознания. Там все травмы и догматы веры хранятся и по сей день. И тот синяк, оставленный догматом «Твои желания не в счет», там тоже все еще присутствует. В приюте ваше детское подсознание очень болезненно напомнило о некоем опыте, который взрослое сознание давно вытеснило.

– Можно поконкретнее?

– Своей дочери вы хотели бессознательно транслировать нечто совсем иное, чем то, что транслировали ваши родители. Вы хотели вознаградить себя и дочь, исполнив этим и свое желание. Ваша дочь – в отличие от вас – должна была узнать, что наслаждение – это нечто прекрасное. Но вот опять там, в приюте, находится кто-то, кто все портит точно так же, как ваши родители почти сорок лет назад. Он игнорирует ваши желания. Кайзершмаррн и альмдудлер? Нет. Мало того. Он еще говорит вам, хотя его никто не спрашивал, что запретил бы ландъегер и фруктовое пюре. И тем самым ударяет в больное место вашей души. Это заставило внутреннего ребенка закричать. Вы описали это очень четко: громкий высокий голос внутри. Этот голос – ваш внутренний ребенок.

– Почему же тогда меня это так раздражило?

– Это раздражило ваше сознание. Ваше подсознание точно знает, почему внутренний ребенок сорвался. Сознание – нет. Ведь оно уже многие годы вытесняло эти взаимосвязи. Поэтому ваше сознание раздражается в ответ на, в общем-то, очень последовательное (подсознательно) поведение.

Это мне нужно было переварить. Звучало все очень логично. И столь же абсурдно. Мне потребовалось несколько секунд, чтобы все осмыслить.

– Значит, ребенок во мне испытывал стресс из-за какого-то давнего опыта. И этот стресс из подсознания он передал мне?

– Выражено весьма упрощенно. Но верно.

– Но ведь стресс, который передал мне внутренний ребенок, я мог потом снять с помощью упражнения по осознанности – или нет?

– Вы сняли сознательный стресс с помощью осознанности. Ваш внутренний ребенок и его стресс в подсознании остались.

– И... хотя я успокоился, мой внутренний ребенок настоял на том, чтобы устроить эту ребяческую шалость, из-за которой официант потом... ну, что-то сломал себе?

– Это была не ребяческая, а детская шалость, – поправил меня господин Брайтнер.

– В чем разница?

– Ребяческое поведение – это поведение взрослого, не соответствующее возрасту, то есть «ребяческое» – определение принижающее. Детское поведение – это абсолютно понятное поведение ребенка, то есть «детское» – определение объясняющее. То, что произошло на заднем дворе хижины, абсолютно логично, если смотреть глазами ребенка. Дети живут в моменте. Они торжествуют в своем упрямстве, своей неуступчивости. Ни в чем не зная меры. Дети хотят претворить в жизнь все и сразу. Ваш внутренний ребенок сказал: если этот тип испортил мне весь день, я тоже испорчу ему день. О возможных последствиях ребенок не задумывается.

Одной цели я уже достиг на этом сеансе у господина Брайтнера. Открыв для себя моего внутреннего ребенка, я получил отправную точку, чтобы канализировать чувство вины из-за смерти Нильса. И немножко направить его в другое русло. Ссора в приюте случилась не между мной и официантом. Официант сцепился с моим внутренним ребенком. С этим я уже мог мысленно работать. А к чему еще мог привести весь этот выпендрег с фруктовым пюре, ландъегером и «Твои желания не в счет»? Нильс, в принципе, не из-за меня свалился в ущелье. Он свалился в ущелье из-за моего внутреннего ребенка, который начал обороняться, оберегая свои синяки. Моего внутреннего ребенка нельзя было в этом упрекнуть. Во-первых, он еще не достиг возраста уголовной ответственности. Во-вторых, Нильс как бы сам вынул его к такой

реакции. И ведь очевидно же, что и мои родители были не то чтобы совсем не виноваты. В конце концов, это они понаставили моему внутреннему ребенку синяков, на которые надавил Нильс. Однако моих родителей невозможно привлечь к ответственности. Они уже умерли. Не из-за моего внутреннего ребенка, а от рака простаты и сердечной недостаточности. Много лет назад.

7. Базовое доверие

Яблоко падает недалеко от яблони. Если никто не даст ему веры в то, что оно прорастет там или улетит с какой-нибудь птицей на новую родину, яблоку останется одна забота – сгнить под сенью дерева.

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Я хотел узнать больше. Я хотел понять, что за парень мой внутренний ребенок. И почему я только теперь познакомился с ним. Но самое главное: как мне справиться с ним, прежде чем он привлечет ко мне всеобщее внимание своими необдуманными поступками, всерьез подвергнув меня опасности?

– И что же мне делать, чтобы в будущем никто не падал в ущелья, из-за того что моему внутреннему ребенку кто-то напомнил о старых травмах?

– Для начала хорошо уже то, что вы снова позитивно смотрите в будущее и, хотя оно несет вам проблемы, вы готовы их решать.

Я посмотрел на него в недоумении:

– Еще не прошло и получаса, как вы сказали, что боитесь будущего. И в приюте вы тоже испытывали этот страх.

Первая часть была правдой. После того как господин Брайтнер рассказал мне о моем внутреннем ребенке, я больше не думал о страхе будущего. Я также больше не думал о Борисе. Я не думал о том, чего не хотел рассказывать господину Брайтнеру. Только вот каким боком горный приют имел отношение к страху будущего, мне было непонятно.

– В приюте я испытывал не страх будущего, а голод!

– Когда вы с вашей семьей были в приюте, у вас не было уверенности в будущем даже на ближайшие двадцать минут. С каждой минутой ожидания официанта ваше непосредственное будущее представлялось вам все более мрачным. Если это не весьма конкретный страх будущего, то что?

– И какое отношение это имеет к моему внутреннему ребенку?

– Родители годами транслировали вам, что ваши желания ничего не значат. И теперь вы оптимистично уповаете на то, что ваши ничего не значащие желания без проблем исполнятся в будущем? Мне трудно в это поверить.

– Значит, в том, что я боюсь будущего, тоже виноваты мои родители?

– По крайней мере, ваши родители не передали ребенку, который теперь живет в вашей душе, оптимальную дозу базового доверия.

– Базового доверия?

– Основополагающее доверие к миру, вера в то, что все хорошо. В то, что с вами ничего не случится. Что кто-нибудь вас всегда защитит. Что для ваших желаний и их исполнения найдется в жизни место, которого они заслуживают. Люди с базовым доверием позитивно относятся к будущему.

Я был поражен до глубины души.

– А есть люди, которые не беспокоятся о будущем?

Существование таких оптимистов я находил едва ли не более удивительным, чем тот факт, что я к ним явно не принадлежу. Господин Брайтнер ответил утвердительно – оптимистической улыбкой.

– И как мне справиться с этим при отсутствии базового доверия?

Господин Брайтнер в полном спокойствии сделал еще один глоток чая. Как будто не играло никакой роли, что драгоценные секунды будущего в это время растворяются в настоящем.

– Мы можем посмотреть, какие конкретные догматы ваших родителей отняли базовое доверие у вашего внутреннего ребенка. И попытаемся исцелить эти травмы. Благодаря этому вы сможете показать вашему внутреннему ребенку, что вы теперь на его стороне. Вы взрослый. Вы можете сами позаботиться о том, чтобы все шло хорошо. Чтобы с вами и вашим внутренним ребенком ничего не случилось. Вы оба сможете в будущем защитить друг друга.

Я нашел эту идею прекрасной. Слишком прекрасной.

– Все так просто?

– Это не просто. Это трудный путь. Но я могу сопровождать вас на этом пути.

Задавая следующий вопрос, я уже встал одной ногой на этот путь:

– И как это будет выглядеть?

– Мы вместе отправимся в ваше детство и посмотрим, какие травмы были нанесены вашему внутреннему ребенку. Какие значки-догматы приколоты к вашей душе и причиняют боль вашему внутреннему ребенку. С какими догматами веры и когда он смирился и против каких восставал.

Это звучало очень уж замысловато. Но дальше все стало еще более замысловатым.

– Вы вступите в контакт со своим внутренним ребенком и предложите ему вашу помощь как взрослого. Потом мы попытаемся различными упражнениями исцелить его травмы. И в конечном итоге у вас будет внутренний ребенок без синяков. Внутренний ребенок, который не подталкивает вас к шалостям из подсознания.

Если бы я не верил так сильно в способности господина Брайтнера, то в тот момент начал бы скептически смеяться. Но я не засмеялся, а внимательно слушал дальше.

– В конце этого пути ваш внутренний ребенок может стать для вас очень надежным партнером. Тем, кто больше не препятствует счастью, но, возможно, даже способствует ему. Как вам такое?

Господин Брайтнер всегда был откровенен со мной. Я тоже хотел быть откровенным с ним.

– Совсем честно? Пока что все это звучит для меня как полная ерунда.

Господин Брайтнер нимало не обиделся, что я честно ответил на его вопрос. Но он свел на нет мой скепсис одним простым аргументом:

– Проблемы в ваших отношениях с другими, проблемы с работой, страх будущего... Что, если травмы из вашего детства оказались бы причиной всего этого? Что, если ваш внутренний ребенок снова и снова объявляется из подсознания и навязывает вам поведение, которое вы не можете объяснить сознательно? Разве не было бы в этом случае полной ерундой не попытаться это устранить? Что вам терять, кроме своих проблем?

Что, если мой внутренний ребенок оказался бы как-то связан с тем, что я удерживал Бориса в подвале, убил Драгана, а теперь лгал двум мафиозным кланам; с тем, что я вел в высшей степени сложную двойную жизнь? Этой логике я не мог ничего противопоставить. По крайней мере, она была слишком соблазнительной, чтобы ее игнорировать. И я решил с помощью господина Брайтнера открыть для себя моего внутреннего ребенка. Я договорился сразу о шести сеансах подряд, с небольшими интервалами.

8. Реальность

Страх испытывают перед чем-то, что будет. А не перед тем, что есть. Вы боитесь неопределенности, а не реальности. И это хорошо. Когда вы ощущаете страх, то по меньшей мере у вас есть надежда, что события, наступления которых вы боитесь, так и не наступят.

Йошка Брайтнер. Замедление на полосе обгона – курс осознанности для руководителей

Йошка Брайтнер не преувеличивал – этот путь оказался трудным. В ближайшие недели я усвоил, что содержательные дискуссии и выяснение отношений с моим внутренним ребенком были чем угодно, но уж никак не полной ерундой. Это было болезненно. Это заставляло плакать. Это многое проясняло. И исцеляло.

Я извлек немало рухляди из подвала своей души на дневной свет. Чтобы обнаружить под ней моего внутреннего ребенка. Вместе с господином Брайтнером я совершил путешествие в свое детство и установил, что в нем не все было так «нормально» и «счастливо», как это запечатлелось в моей памяти. Я узнал, что, с другой стороны, будучи ребенком, я не мог воспринимать свое детство как-то иначе, чем «нормальное». Что мои родители не были лучшими родителями в мире. Просто они были единственными в моем мире.

Я увидел, какие догматы моих родителей ранили моего внутреннего ребенка и вселили в него неуверенность.

Я научился понимать, какие наступательные и оборонительные стратегии по сей день использовал мой внутренний ребенок, чтобы защищаться.

Я визуализировал своего внутреннего ребенка. Я дал ему тело, а также место в моем мире.

Я вступил в контакт с моим внутренним ребенком. Я писал ему письма. Я разговаривал с ним. Я находился с ним на островках времени. Я старался достичь доверия между нами. Мой внутренний ребенок стал моим партнером.

После шести интенсивных сеансов на протяжении трех недель «терапия пары» с моим внутренним ребенком закончилась. В теории я понял все, что транслировал мне господин Брайтнер. Но эти знания еще должны были оправдать себя на практике.

Мой курс завершился в пятницу во второй половине дня, и, прощаясь со мной, господин Брайтнер сказал:

– Теперь вы теоретически подкованы. Примените эту теорию на практике совершенно сознательно. Вникайте в желания вашего внутреннего ребенка. Вы не должны исполнять их все. Но каждое его желание – это указание на то, что в вашей жизни чего-то не хватает. Закройте эти пробелы, осознанно и с любовью.

Мне все было ясно. В том числе и задача, которую он передо мной ставил.

– Попробуйте в ближайшую неделю абсолютно всерьез воспринимать вашего внутреннего ребенка. Сознательно рассматривайте следующие семь дней как неделю партнерства между вами. Прочувствуйте, в чем он нуждается. Может, это какие-то мелочи. Может, он хочет стать равноправным партнером. Может, он нуждается в вашем четком руководстве. Помните все, что мы с вами проработали. Сначала попытайтесь интегрировать вашего внутреннего ребенка в свою повседневную жизнь в течение недели, затем продолжайте делать это месяц, полгода, всю жизнь. Желаю успеха!

Никто из нас даже не представлял, сколь интенсивной окажется наступающая неделя. Ни господин Брайтнер, ни я, не говоря уже о моем внутреннем ребенке.

Плата за весь курс его исцеления оказалась в конечном итоге сопоставимой с той суммой, которую другие люди выкладывают за искусственное зачатие настоящего ребенка. Но зато я получил в придачу особую книгу Йошки Брайтнера о моем тренинге «Внутренний желанный ребенок». Со всеми результатами и упражнениями. Так что я мог в любую минуту свериться с ней и восстановить в памяти то, что мы прорабатывали. Короче, книга была руководством по эксплуатации ребенка в моей душе.

Кроме того, господин Брайтнер очень стильно упаковал ее – в небольшой конверт, изготовленный из старых газетных страниц. Я и по сей день не знаю, случайность это или сознательная шутка Брайтнера, но на наружной стороне красовалась статья с заголовком «Где спрятан золотой младенец?». Это было прошлогоднее сообщение о сенсационной краже золотой статуи Иисуса с крыши монастырской церкви в земле Гессен. Как оказалось в дальнейшем, эта статья с конверта повлияла на мою жизнь по меньшей мере в той же степени, что и книга, которая была внутри.

Забрав газетный конверт с книгой о моем внутреннем ребенке, я с благодарностью попрощался с господином Брайтнером. Я чувствовал себя более сильным и лучше подготовленным к тому, чтобы вместе с моим внутренним ребенком решать, уменьшать или предотвращать многие из старых проблем и все мои новые проблемы в будущем.

А через три дня моего внутреннего ребенка и меня столкнули в холодную воду реальности.

Было утро понедельника, пять часов сорок одна минута. Я спал в своей кровати, когда мобильник бесцеремонно вырвал меня из фазы быстрого сна. На дисплее высветилось «Саша». Когда-то Саша работал водителем у Драгана. Родился он в Болгарии. На родине он изучал технологию защиты окружающей среды и приехал в Германию в возрасте двадцати трех лет, полный надежд. Вероятно, ему проще было, не предъявляя вообще никаких документов, добиться, чтобы его признали несовершеннолетним, чем, предъявив их, подтвердить свой диплом инженера по технологии защиты окружающей среды. Так что Саша трудился никак не инженером, а работал водителем мафиозного босса и между делом, чтобы не отупеть окончательно, а также потому, что в Германии не признавался даже его аттестат зрелости, получил среднее педагогическое образование.

Саша был единственным человеком, который что-то подозревал о смерти Драгана и знал о Борисе в подвале. Причем полгода назад, после исчезновения Драгана, он помог мне справиться как с нападками со стороны драгановского клана, так и с угрозами Бориса. В результате Саша с моей подачи стал руководить детским садом, который я от имени Драгана мафиозными методами «взял на себя». Ради моей дочери. Так за короткое время Саша превратился из правой руки Драгана в моего друга. Вместе мы учинили довольно много насилия и вместе же отrekliсь от него.

Саша не только работал в том же доме, что и я. Он жил там. Над детским садом. Весь день напролет он, исполненный любви и с невероятным энтузиазмом, заботился о нуждах детей в детском саду. Необходимую для этого энергию он черпал в ежедневных занятиях спортом. Каждый день еще до работы, в несусветную рань, он пробежал трусцой десять километров. Саша был ранней пташкой. Но его звонок в полшестого утра, еще до пробежки, не был хорошим знаком. Я едва успел поздороваться спросонья, как Саша уже все выложил:

– Он сбежал.

Всего лишь два слова. Но этих двух слов было достаточно, чтобы ледяная волна паники охватила меня, поднявшись по позвоночнику от почек до затылка. Мой великий страх будущего обратился в панику в настоящем.

«Он сбежал» могло означать только одно: Борис исчез из своей подвальной тюрьмы. Я закрыл глаза. Внутренний диапроектор, установленный во мне господином Брайтнером, автоматически, без всякой помощи с моей стороны, начал проецировать на внутреннюю поверх-

ность век очень страшные картины. Картины с ностальгическим налетом. Они быстро менялись.

Я увидел Бориса и Драгана тинейджерами. Лучшие друзья вместе продают первые наркотики.

Я увидел Бориса и Драгана молодыми людьми. Два мускулистых парня отправляют первых девушек на панель и становятся большими людьми на «улице красных фонарей».

Потом Драган трахнул жену Бориса.

Следующая картина показала, как Борис после этого обезглавил свою жену. Щелк. В следующем кадре Борис прибывает ее торец к двери Драгана. Между ними происходит разрыв. Отныне оба управляют двумя отдельными кланами.

Щелк, следующая картина. Драган железным прутом убивает на парковке охваченного пламенем ближайшего соратника Бориса.

Щелк. Я засовываю распиленного мною Драгана в садовый шредер.

Щелк. Борис угрожает убить меня и мою дочь, если я не приведу его к Драгану.

Щелк. Борис взрывает ближайшего соратника Драгана на парковке у автобана.

Щелк. Борис на глазах у своих офицеров забирается в багажник своего автомобиля, чтобы я отвез его к Драгану.

Щелк. Щелк. Щелк. Я вижу быстро сменяющиеся кадры: ошалевший Борис приходит в себя в подвале детского сада. Борис орет и буйствует в подвале. Пустой подвал. Без Бориса.

Последний, очень громкий щелчок. Совершенно четкая картина, без всякого налета, проецируется на внутреннюю поверхность век. Картина будущего. Смеющийся Борис над трупами Катарины и Эмили. И моим.

Я открыл глаза и потряс головой, чтобы прогнать эти картины.

Такое слайд-шоу мне было ни к чему. Я больше не хотел видеть насилие, я отрезал от него. И уж тем более я не хотел видеть насилие, которое еще грядет, я хотел избежать его. Но разве у меня был выбор?

Голова шла кругом. Хорошо, что я еще лежал в кровати. Так хотя бы колени не подкашивались.

– Кто сбежал? – переспросил я для проформы, чтобы хоть что-то сказать.

– Борис. Он сбежал. Подвал пуст.

Мой худший кошмар только что сбылся. Я всегда понимал, что решение с Борисом и подвалом ненадолго. Самой незатейливой и милой альтернативой было бы убить Бориса сразу. Однако и Саша, и я колебались. Убийствам пора было положить конец! Поэтому мы оставили Бориса в живых. Пусть даже это было ошибкой. Как оказалось теперь.

Борис сбежал.

До этих двух слов наш сравнительно ненасильственный план великолепно работал на протяжении полугода. Я никогда бы не подумал, что так просто держать человека в слегка переоборудованном подвале в течение нескольких месяцев. То есть просто для всех, кроме самого этого человека. Борису действительно пришлось кое в чем себя ограничить. Но преступные организации Драгана и Бориса, за недостатком осведомленности, приняли мое решение без проблем. Для них я даже стал героем после исчезновения их шефов. Все они исходили из того, что как Драгана, так и Бориса я успешно и, естественно, живыми укрыл от полиции в надежном месте. Драгана – после убийства подчиненного Бориса. Бориса – после убийства подчиненного Драгана. Это впечатление я всеми силами укрепил, составив от имени обоих послания к ведущим офицерам их кланов и в высшей степени официально, как адвокат, их огласив. Таким образом, вот уже более полугода я управлял двумя преступными организациями.

Драгану все это было, в общем-то, безразлично. Он был мертв и, соответственно, вел себя толерантно. Но Борису такой расклад, похоже, совсем не подходил. Вообще-то, я надеялся, что со временем у Бориса разовьется стокгольмский синдром и он станет воспринимать нас

с Сашей не только как террористов, но и в некотором смысле как друзей. Но ничего не вышло. Единственное, что связывало Бориса со Стокгольмом, – это некоторая схожесть с поведением Греты Тунберг¹⁰: он не выказывал никаких признаков радости жизни и при каждом удобном случае хотел, чтобы мы впали в панику. Теперь это ему удалось. Если члены клана Бориса узнают, что я морочил им голову, это вызовет вопросы и у клана Драгана. А тогда уж без покойников не обойдется. И первыми будем мы с Сашей.

Но если я сейчас поддамся панике, это ничего не даст. Я попытался закрепитесь здесь и сейчас. Сел на край кровати и коснулся босыми ногами пола. Чтобы заземлиться. Один раз сознательно вдохнул и выдохнул. Я боялся того, что грядет. То, перед чем мы оказались прямо сейчас, не было таким уж скверным. Прямо сейчас у нас был всего лишь пустой подвал.

– Как он выбрался? – поинтересовался я, когда снова был в состоянии формулировать осмысленные вопросы.

– Замок на двери камеры взломан. Снаружи.

Значит, он бежал не сам, а кто-то его освободил. Если Бориса вытащили из подвала его люди, то ни в коем случае нельзя терять времени.

– Когда ты это обнаружил?

– Только что. Я собрался на пробежку и увидел, что дверь из холла в подвал лишь немного прикрыта. А я был уверен, что вчера закрывал ее. Так что я спустился в подвал посмотреть, все ли в порядке. Оказалось, нет. Дверь в камеру Бориса открыта. Замок выломан и лежит на полу. В комнатах Бориса пусто.

То, что Саша и я жили в том же доме, было очень практично с точки зрения совместной заботы о нуждах пленника. Но этого оказалось явно недостаточно, чтобы пленник продолжал оставаться пленником.

– А вчера вечером Борис был еще там?

– Да. Я заходил в подвал последний раз в половине десятого – принес ему свежие напитки.

Значит, Борис, возможно, был на свободе уже почти восемь часов. Это все равно что вечность. Мой мозг заработал в кризисном режиме. Наихудший сценарий: Борис захочет немедленно отомстить. Мог ли он знать, где моя семья?

Он не только мог, но и знал. От меня. В последние месяцы у меня вошло в привычку проносить перед ним пространные монологи. Так получалось уже по той простой причине, что Борис в подвале переживал не слишком много нового, о чем мог бы поговорить. Даже занятно: десятилетиями я полностью игнорировал внутреннего ребенка в подвале моего подсознания, но при этом уже много месяцев заботился о том, чтобы поддерживать оживленный контакт с русским мафиози в подвале моего дома. Я рассказывал ему о своей работе, о новостях его клана и даже о своей частной жизни. В конце концов, я ведь предполагал, что Борис, сидящий один в подвале, никогда никому ничего не сможет передать.

Однако теперь все было иначе, и я отреагировал очень разумно.

– Так, хорошо. Пожалуйста, немедленно сообщи Вальтеру, – сказал я Саше.

Вальтер в драгановском клане отвечал за безопасность. Официально он руководил охранной фирмой. Неофициально – чрезвычайно прибыльной торговлей оружием в бывшем синдикате Драгана.

– Пусть его люди немедленно предоставят Катарине и Эмили, тебе и мне телохранителей. И обеспечат охрану дома.

– И что мне сказать Вальтеру? Когда он узнает, что мы держали в подвале Бориса, это создаст больше проблем, чем решит.

¹⁰ Грета Тунберг (р. 2003) – шведская активистка, защитница экологии.

Этого нельзя было отрицать. Только мы с Сашей знали, как в действительности Борис провел последние месяцы. Вальтер, как и все остальные, полагал, что Борис и Драган жили вместе на какой-то ферме. Было даже забавно, что истории, которые рассказывают детям об их умерших домашних животных, точно так же хорошо прокатывали у мафиози в отношении их умерших или как бы умерших шефов. Знай Вальтер, что ферма Бориса расположена в моем подвале, это наверняка привело бы его в некоторое замешательство. Я не имел ни малейшего представления, как мне со всем этим быть. Пришлось импровизировать.

– Пфф, без понятия... Скажи ему просто... что это я попросил. Ты как бы тоже не знаешь почему. Я потом сам позвоню ему и объясню ситуацию. Если мне к тому времени что-нибудь придет в голову...

– Хорошо. Я позвоню Вальтеру. А что мы делаем с детским садом? – поинтересовался Саша.

Я задумался. Детский сад теперь тоже был в зоне огня. Просто потому, что шесть месяцев он находился между Борисом и нашими квартирами. Не мог же я прятаться за дошколятами, если Борис начнет мстить. Значит, мало было предоставить основание Вальтеру, чтобы он нас охранял. Нужно было еще найти правдоподобное основание, чтобы временно закрыть детский сад.

Почему детский сад закрылся за ночь? Потому что ночью что-то произошло. Что же?

– Выбей стекла в детском саду, – попросил я Сашу.

– Что, прости?

– Мы сделаем вид, будто кто-то пытался вломиться в детский сад, чтобы что-то украсть. – В широком смысле так оно и было. – Тогда детский сад можно сегодня закрыть, тут полиция, детям ничто не угрожает. Для всех родителей это будет вполне приемлемая история.

– Все ясно. Я звоню Вальтеру, инсценирую взлом и уведомляю полицию. Легавые все равно первым делом заподозрят тех отмороzków из парка. А родителей проинформируют воспитательницы.

– А я придумаю какое-нибудь объяснение для Вальтера. Как только переговорю с ним, спущусь к тебе.

Еще вчера я надеялся, что на этой неделе начну спокойно, вместе с моим внутренним ребенком, позитивно менять свою жизнь. Чтобы мой внутренний ребенок не развалил ее на части еще одним срывом – рано или поздно. Теперь же, когда Борис исчез, обе мои жизни могли закончиться скорее очень рано. У меня было опасение, что мой страх перед будущим может исчезнуть одновременно с этим самым будущим.

9. Мысленное блуждание

Если вы хотите остановить мысленную карусель, позвольте вашим мыслям свободно блуждать. Начните с той комнаты, где вы сейчас находитесь. Закройте глаза.

Что бы вы увидели сейчас, если бы открыли глаза?

Как обставлена соседняя комната? Как выглядят остальные помещения в доме? Побродите мысленно по всем комнатам. Вернитесь обратно в ту, где сейчас находитесь.

Откройте глаза. Вы увидите, что внешне комната не изменилась. Но вы обнаружите, что внутри вас теперь все выглядит иначе, чем несколько минут назад.

Йошка Брайтнер. Замедление на полосе обгона – курс осознанности для руководителей

Я положил трубку. У меня дрожали руки. Отчасти от страха. Отчасти от ярости. Я слышал быстрый, холодный стук своего сердца. И злобный шум в ушах.

Но были еще какие-то звуковые помехи. Тоненький голос во мне неистово кричал, повторяя одно-единственное слово: «Тапси!»

Ах да, это же мой внутренний ребенок. О котором я должен был интенсивно заботиться всю эту неделю. Как это там красиво говорится в инструкции по безопасности в самолетах, когда на борту взорвалась бомба и самолет вот-вот врежется в землю?

«В случае разгерметизации салона немедленно наденьте кислородную маску. Только после этого позаботьтесь о ребенке, путешествующем с вами».

Мой кислород назывался «осознанность».

Я знал, что очень быстро должен привести Вальтеру хоть какой-нибудь довод, почему мы нуждаемся в личной охране. К сожалению, у меня не было ни единой мысли, как это сделать, не подвергая опасности построенную на лжи конструкцию моей жизни. И в состоянии паники я не мог придумать никакой правдоподобной причины. Так что прежде всего мне нужно было с помощью осознанности справиться со своим страхом. А потом уже заботиться о моем внутреннем ребенке. Я накинул халат и босиком прошел в гостиную, чтобы для начала эмоционально успокоиться.

Я распахнул балконные двери и приступил к медитации в положении стоя. Чтобы осознанно заземлиться. Я встал посередине комнаты, ноги на ширине плеч, и вдохнул свежий воздух с улицы. Почувствовал босыми ногами теплые шероховатые доски пола. Ощутил, как твердость пола, на котором я стоял, передается мне. Ощутил, как теплая сила дерева устремляется от ног вверх по всему телу. Мою голову незримо притягивало и удерживало небо. Мой позвоночник выпрямился. Плечи свободно опустились и расслабились. Я ощутил, как очищающая энергия вливается в меня и циркулирует по всему телу. Стоя с закрытыми глазами, я легко покачивался взад-вперед, каждый раз удерживаясь на ногах. Я с шумом вдохнул свежий воздух и проследил его путь от кончика носа до капилляров бронхов. Затем выдохнул. Что за чудесное чувство. Уже через пять вдохов-выдохов я почувствовал себя гораздо спокойнее.

Чтобы сконцентрировать мысли на чем-нибудь хорошем, я выполнил упражнение по осознанности, которому научил меня господин Брайтнер. Мысленное блуждание. С закрытыми глазами я мысленно прошелся по всем помещениям моей квартиры, представляя, что вижу их в первый раз.

Я жил здесь уже шесть месяцев. Гостиная, в которой я сейчас стоял, была площадью пять на шесть метров, потолок – три с половиной метра. На потолке вокруг люстры в стиле модерн была простая красивая лепнина. Две большие стеклянные двери со шпросами вели на

маленький балкон с видом на улицу. На противоположной стене была двустворчатая дверь, через которую, когда она была открыта, виднелась проходная кухня.

Комнату я оборудовал по-спартански, но тем не менее комфортно. В углу гостиной вдоль стены с балконом, на полу из отшлифованных деревянных досок, которым было больше ста лет, лежал ковер с длинным ворсом. На нем стоял огромных размеров диван-кровать, на котором было очень удобно дремать. Возле дивана – старый дорожный кофр начала прошлого века в качестве приставного столика. На стене напротив – большой телевизор, под ним – старая стереосистема с проигрывателем. Рядом – полка с пластинками и компакт-дисками. Между диваном и кухней стояли стол из мягких древесных пород и три стула. Больше в комнате ничего не было.

Я мысленно прогулялся дальше. Пройдя через открытую проходную кухню, я заглянул в маленький гостевой туалет слева, где были только унитаз, умывальник и зеркало. Дальше по коридору находилась детская комната Эмили. В ней были маленькая кровать с розовым постельным «бельем принцессы»¹¹, пестрый игровой коврик, маленький пастельно-розовый шкаф и полка с ящиками для игрушек. На стенах висели вставленные в рамку первые самостоятельные рисунки Эмили.

Последняя комната в конце коридора была моей спальней. Кровать «бокс-спринг», шкаф для одежды. Дверь в смежную ванную. Напротив кровати висел большой постер из «ИКЕА» размером полтора на два метра с изображением подвесной лестницы в первобытном лесу.

Я мысленно прогулялся обратно в гостиную.

Квартира была для меня личным убежищем высоко над улицами города. Единственным недостатком, который, однако, мне действительно досаждал, был шум с детской площадки в парке под окнами моего дома. Причем шум производили отнюдь не дети, а толпа орущих пьяных гопников, которые по вечерам последовательно нарушали все запреты, существующие на детских площадках, а по утрам оставляли ее усеянную бутылочными осколками. За полгода, что я тут жил, в этом парке произошло три вооруженных ограбления и был сожжен так называемый общественный книжный шкаф. Кроме ответственной за все это группы граждан, расположившихся на скамейках детской площадки, в парк после наступления темноты больше никто не совался. В том числе и службы общественного порядка. Именно эти гопники постоянно акустически вторгались в мое тихое и мирное существование, достигнутое благодаря осознанности.

Термин «граждане» был уж точно неприменим к этим отморожкам. Хотя они были совершеннолетними лицами мужского пола, на собеседовании в детских садах, куда мы пытались устроить Эмили, их наверняка приняли бы в группу помладше по причине их духовной незрелости.

Думая об этих отморожках, я всегда так нервничал, что мог довести себя до бессонницы. В данный же момент смысл упражнения был не совсем в этом. Я хотел успокоиться. Так почему же вместо этого я раздражался?

От господина Брайтнера я узнал, что тогда в приюте у меня случился отнюдь не первый срыв, связанный с внутренним ребенком. Однажды, еще до отпуска в горах, я в ярости бросил кубик льда с балкона моей квартиры в темноту парка. В темноту, озаряемую только горящими урнами, сопровождаемую грохотом из акустических колонок и разрываемую ревом пьяных мужских глоток. Если судить по жалобному воплю, который раздался через три секунды после моего неприцельного броска, я попал ледяным кубиком кому-то из супергероев в голову. Что принесло мне некоторое удовлетворение. Но никак не изменило ситуацию.

¹¹ «PRINZ & PRINZESSIN» – детская линия постельных принадлежностей от «German Grass».

Теперь-то я понимал, что ярость, испытываемая мною, несмотря на осознанность, – это на самом деле ярость моего внутреннего ребенка. Потому что игнорировалось его желание спать в тишине и покое.

Однако сейчас, когда Борис сбежал из подвала, все это в один миг стало несущественным. Я отметил, что упражнение на расслабление мне не дается. Нужно сосредоточиться. Итак, я мысленно отправился бродить дальше, вышел из своей квартиры и ментально прогулялся по остальным помещениям в доме.

Этажом ниже располагалась моя адвокатская контора.

С Драганом и Борисом – с первым после его кончины, а со вторым после трех дней лишения его пищи – я заключил выгодные договоры о консультативной помощи. Так что контора была в первую очередь необходимым камуфляжем для руководства двумя организациями «полусвета». И для отвода глаз я продолжал принимать клиентов, которые действовали мне на нервы своей мелочностью.

Меня нервировало уже то, что я вообще занимаюсь спорами других людей. Я в принципе не люблю споры. Пожалуй, заметить это через десять лет адвокатской практик – несколько поздно. Сам смысл существования адвокатов естественным образом заключается в первую очередь в наличии конфликтов между людьми. Но никогда не поздно приспособить профессию к своим жизненным установкам.

Все мои клиенты были, если можно так сказать, «как будто клиентами». Они вели себя так, как будто они самые важные люди на свете. Я вел себя так, как будто меня это интересует.

Не раз и не два я готов был взорваться во время консультаций и спросить у моих клиентов – у них вообще все дома или как? Почему, черт возьми, они едут со скоростью 180 км/час, если на большом, круглом с красной каймой щите черным цветом указано 80? Что с вами, собственно говоря, не так, если вы готовы заплатить 120 евро за то, чтобы адвокат составил вам жалобу из-за разницы 36 евро в счете на коммунальные услуги за квартиру с арендной платой 2200 евро?

Правда, мои срывы из-за таких клиентов были совершенно бесшумными. Я просто припирал их к стене, говоря, что им еще повезло с результатом. Если клиент лишался водительских прав из-за моего злого бездействия, я мог очень правдоподобно объяснить, что с трудом сумел выторговать уж совсем неизбежное минимальное наказание, а без меня клиент утратил бы эту бумажку на гораздо больший срок. Хотя это было не так. Но людей, которых напрягало разбираться с простым указанием дорожного знака, содержащего всего лишь две цифры, было очень легко убедить такими аргументами.

Все это тоже во многом было связано с моим внутренним ребенком. Мое желание просто жить в мире и покое игнорировалось каждым отдельным клиентом, желавшим конфликтовать.

Но в данный момент я заново поработал бы для всех этих клиентов, намеренно припертых мною к стенке из чистого ребячества, при условии, что Борис снова оказался бы в своей камере в подвале. Я побрел дальше.

В квартире на этаже между моей конторой и детским садом жил Саша. Я в мыслях миновал ее и спустился этажом ниже. Ко входу в детский сад.

В последние месяцы, несмотря на нервующих меня клиентов, я испытывал внутреннее удовлетворение оттого, что утром мог спуститься из квартиры всего на один этаж и оказаться в своей конторе. А потом, если заблагорассудится, еще на два лестничных пролета в детский сад моей дочери. В любое время, когда захочу. И что же, теперь с этим всё?

Взять на себя детский сад было первым и лучшим из решений, которые я принял после смерти Драгана. Не только потому, что мне требовалось место в детском саду для дочери. Места в детском саду предоставляли также непревзойденную возможность ставить людей в зависимое положение. Поэтому распределение мест происходило по одному очень объективному критерию: способности ребенка, точнее – родителей ребенка.

Если родители ребенка были способны послужить моим интересам – их дети получали место.

Если родители ребенка были способны навредить моим интересам – они получали место в первую очередь.

Если родители ребенка не только были способны, но и вознамерились бы навредить моим интересам – их дети, увы, потеряли бы место. Но такого за последние полгода еще не случилось.

Взять на себя детский сад и руководить им мафиозными методами – это одно. Быть папой детсадовского ребенка – нечто совсем другое. И это мне нравилось больше всего. Я любил смотреть, как моя маленькая дочка под моей защитой делала все более уверенные шаги в чудесном мире. Чтобы максимально поддерживать ее в этом, я две недели назад избрался в родительский комитет группы «Немо». А моей заместительницей стала очень привлекательная женщина, Лаура, мама Макса. Чтобы подчеркнуть свою отцовскую вовлеченность, я даже пригласил представителей родительских комитетов всех групп на первую предварительную встречу к себе на квартиру сегодня вечером.

До вечера еще надо было дожить. Мои мысли вновь приобрели негативную окраску. Я попытался заново сконцентрироваться на своей позитивной мысленной прогулке по дому. Но я уже почти добрался до конца этого пути.

Ниже детского сада находились протяженные подвальные помещения. Два из которых теперь были свободны.

Все места, где я только что мысленно бродил, все это в одночасье канет в небытие, когда Борис расскажет своим людям, что я шесть месяцев держал его в подвале. Если бы я не отрекся от насилия, то отвесил бы сам себе оплеуху за то, что не был более жестоким человеком. Что просто не убил Бориса сразу, без промедления.

В этот момент я услышал через открытую балконную дверь какое-то звяканье. Не такое громкое, как звон бьющихся бутылок ночью в парке, когда пьяные гопники бросали их на каменные плитки бордюра песочницы. Скорее приглушенное. Как будто кто-то бросил в оконное стекло канцелярии детского сада камнем, завернутым в шерстяное одеяло.

Я открыл глаза. Одного я достиг своим упражнением по осознанности: страх исчез. Теперь я был всего лишь в ярости. И тоненький голос во мне кричал: «Тапси!»

10. Креативность

Ребенок внутри вас – неисчерпаемый источник естественной креативности. В детстве вы еще умели безгранично и беззаботно проявлять свою фантазию во всей полноте. По мере взросления вы вытеснили креативный потенциал из сознания. Но в вашем внутреннем ребенке креативный дар все еще существует. Используйте его!

Йошка Брайтнер. Внутренний желанный ребенок

Тапси – так звали годовалого котенка, которого я несколько недель тайком подкармливал в подвале нашего многоквартирного дома, когда мне было шесть лет. У него была черная как смоль шерстка и только на четырех лапках белые пятна. Однажды он появился во дворе нашего дома, и мы подружились. Я стал его кормить и устроил ему уголок в подвале. На протяжении нескольких недель мы каждый день играли вместе. Пока мой отец не обнаружил его. И не прогнал. Согласно правилам внутреннего распорядка никакие кошки в доме не разрешались. Мой отец изъясился мисочки с кормом и отобрал у меня ключ от подвала. Еще пару ночей я слышал, как Тапси мяукал. Потом он исчез. «Твои желания не в счет» – таков догмат веры, который мои родители постоянно болезненно транслировали мне. Поэтому мне было совершенно понятно, что хотел сказать мой внутренний ребенок, вспомнив Тапси. Он был в ярости из-за того, что кто-то снова надавил на этот синяк в его душе. Этот кто-то против нашей воли выгнал из подвала тайно удерживаемое там живое существо.

Меня исчезновение Бориса напугало. Моего внутреннего ребенка – привело в ярость.

Шел только третий день нашей первой партнерской недели. Но никаких сомнений: проблему «Борис» я буду решать вместе с моим внутренним ребенком.

За последние недели я научился воспринимать всерьез потребности моего внутреннего ребенка. Я научился вступать с ним в диалог. Имеется в виду – буквально.

Господин Брайтнер посоветовал мне найти для моего внутреннего ребенка символический образ вне моей души. С этой целью я выбрал маленькую плюшевую игрушку. Розовую птичку-повторюшку. Вообще-то, я купил ее несколько месяцев назад для дочки. Мягкая игрушка в виде птицы, которая благодаря встроенному голосовому чипу повторяла каждую последнюю произнесенную фразу абсурдно высоким голосом. Птичка удобно помещалась в любом кармане. Правда, голосовой чип сломался сразу после покупки, так что Эмили я не стал дарить эту игрушку. Но мне она нравилась, и я хранил ее в ящике стола. Батарейка уже разрядилась. В поисках какой-нибудь фигурки, в которой мог бы воплотиться мой внутренний ребенок, я снова достал эту птичку.

С тех пор я всюду носил ее с собой в кармане. Всякий раз, когда я занимался с моим внутренним ребенком, я доставал птичку и разговаривал с ней. Если я был в дороге, мне помогало даже просто прикоснуться к ней в кармане, чтобы активизировать контакт с моим внутренним ребенком. Вот и сейчас я извлек дефектную птичку-повторюшку из кармана пиджака, сел на диван и поставил игрушку перед собой на приставной столик-кофр. Я сосредоточился, пытаюсь, несмотря на угрозу, открыто, с любовью и бережно позаботиться о нуждах моего внутреннего ребенка. Йошка Брайтнер дал мне четкие директивы относительно коммуникации с ним:

«Коммуникация с вашим внутренним ребенком весьма проста. Спросите, как у него дела. Вслушайтесь в себя. Не оценивайте то, что вы узнаете. Дела у вас и вашего внутреннего ребенка пойдут лучше, как только вы сумеете открыто высказать друг другу свои желания и тревоги.

Немного доверия друг к другу – и вы сможете вместе удовлетворить многие из ваших, казалось бы, разных потребностей».

Я уже успел убедиться в полезности таких диалогов. За это время мы с моим внутренним ребенком образовали самую малочисленную из возможных группу психологической поддержки.

Я глубоко вдохнул. Прочувствовал свое дыхание. Выдохнул. И заговорил с моим внутренним ребенком:

– Как у тебя дела?

Тут же раздался ясный, невинный, светлый голос. За последние недели я неплохо познакомился с этим голосом, хотя никогда еще не слышал его таким рассерженным.

«Я в ярости. Никто не имеет права отнимать у нас то, что мы хотим держать у себя».

«Нас» и «мы». Это было хорошо. В первую же партнерскую неделю. Да и активная ярость внутреннего ребенка была мне всяко милее, чем мой подавляемый парализующий страх. За последние недели я понял, что моя реакция на желания внутреннего ребенка должна быть такой, какую я всегда хотел получить от моих собственных родителей и никогда не получал в реальности. Мои родители ответили бы моему внутреннему ребенку примерно так:

«Держать в подвале других живых существ – это баловство. Нам это не нужно. Твое желание не в счет. Кроме того, это категорически запрещено правилами внутреннего распорядка дома».

Это не привело ни к чему хорошему в моем детстве, не привело бы и сейчас. Так что я ответил моему внутреннему ребенку абсолютно иначе, чем это сделали бы мои родители:

– Обещаю, мы выясним, кто освободил Бориса. Мы вернем Бориса. И предьявим счет тому, кто отнял его у нас.

Я понятия не имел как. И испытывал не такое уж необоснованное беспокойство, что очень скоро мне самому придется заплатить по счету за то, что держал Бориса в плену. Но говорить об этом и без того уже эмоционально взвинченному внутреннему ребенку было бы непродуктивно, это уж точно. Поэтому я предпочел сконцентрироваться на его желаниях:

– Что еще тебя напрягает?

«Позаботься, пожалуйста, о том, чтобы тип, который забрал Бориса, ничего нам не сделал».

Смотри-ка, мой внутренний ребенок тоже немножко боялся. Значит, здесь наши желания совпадали. Мы могли бы вместе поработать над их исполнением.

– Я сделаю все, для того чтобы с нами ничего не случилось. А что, если мы вместе сочиним историю, которую расскажем Вальтеру, и попросим у него защиты?

«Почему „сочиним“? Почему не рассказать как есть?»

Вот так сразу подбивать своего внутреннего ребенка на совместную ложь, пожалуй, несколько непедагогично. Но иногда нужно просто подчинить педагогические требования реальным обстоятельствам. По крайней мере, необходимость солгать я мог преподнести моему внутреннему ребенку в симпатичной упаковке.

– Нам нужно сочинить историю, потому... потому что Борис – он примерно как Тапси. А Вальтер взрослый. Как мой отец. Если Вальтер узнает, что Борис был в подвале, у меня будут неприятности с Вальтером, так же как у нас тогда с моим отцом из-за Тапси.

Это было убедительно.

«И какую же причину мы приведем Вальтеру, если мы не можем ничего рассказать об исчезновении Бориса?»

Тут я мог быть откровенным:

– Понятия не имею.

«Тогда давай я тебе помогу».

У меня имелся внутренний ребенок. И он хотел мне помочь. И то и другое шесть недель назад я счел бы немыслимым. Однако сегодня мой внутренний ребенок и я поставили себе первую задачу, подразумевающую, как и хотел господин Брайтнер, командную работу.

Прежде всего нам нужна была какая-нибудь креативная история, которую мы смогли бы рассказать Вальтеру. О внутреннем ребенке как источнике креативности мы подробно говорили с Йошкой Брайтнером. Я искал свой справочник «Внутренний желанный ребенок». Он еще находился в конверте из старых газет, который я оставил на обеденном столе. Я извлек книгу и пролистал до соответствующей главы. Быстро нашел нужный отрывок:

«В детстве наша креативность была безгранична. Мы строили из кровати пиратское судно, бегло говорили „по-слоновьи“ через картонную втулку от туалетной бумаги и могли сочинить самую клеветную сказку на свете о том, почему валяющийся на ковре ботинок не дает нам быстро заснуть. Все, что нам было нужно, – это кровать, картонная втулка или ботинок. Потом однажды взрослые – скорее всего, родители – объяснили нам, что кровати – это не корабли, слоновьего языка не существует, а ботинки – не помеха для сна. По мере взросления мы разучивались создавать вселенную вокруг отдельного предмета. У нашего внутреннего ребенка эта способность осталась. Нам нужно только пробудить ее».

Господин Брайтнер показал мне несколько упражнений, которые я сначала выполнял из взрослого чувства долга, а через пару недель – испытывая уже совсем не взрослую, а сугубо детскую радость. По его рекомендации я дважды в неделю хотя бы по полчаса креативно играл с моим внутренним ребенком. Упражнения были очень простыми. Я садился на пол в какой-нибудь комнате в своей квартире и ставил рядом птичку-повторюшку. После чего мы с моим внутренним ребенком должны были погрузиться в фантастическую историю, выстроенную с привлечением предметов, которые в данный момент лежали вокруг нас в радиусе двух метров. Мы уже посетили зоопарк из носков, когда я случайно уселся выполнять это упражнение перед платяным шкафом. Мы устроили сафари в кладовке и слетали к другим галактикам на космических кораблях из кастрюль. Все это чудесно работало, сближало меня с моим внутренним ребенком и заново распаляло во мне радость от креативной игры. Почему бы этому не работать и теперь?

Я захлопнул справочник и огляделся вокруг.

Какой предмет в радиусе двух метров подскажет мне основу для правдоподобной истории, которая убедила бы Вальтера в том, что я нуждаюсь в персональной охране?

Моему взгляду не пришлось долго блуждать. Он сразу же упал на конверт из старых газет. Я увидел заголовок примерно годичной давности:

«Где спрятан золотой младенец?»

Я подвинул к себе газетный конверт и прочел статью. В ней рассказывалось о статуе самого знаменитого младенца в мире. О золотой статуе младенца Иисуса, которая вместе с массивной золотой Богородицей Марией стояла на куполе монастырской церкви неподалеку от Франкфурта. До тех пор, пока однажды ночью ее не умыкнули: подлетели на вертолете, сорвали с купола при помощи строп и взмыли к небесам. Двадцать четыре килограмма чистого золота. Этот случай привлек внимание СМИ по всей стране, да и во всем мире. Украденный вертолет был найден несколько дней спустя. Со следами ДНК и отпечатками пальцев некоторых ранее судимых преступников, зарегистрированных в картотеке. Они принадлежали к некоему обширному родственному союзу, который мало напоминал маленькую скандинавскую семью. Тем не менее один креативный репортер почему-то назвал членов этой группировки из высших криминальных кругов «семья Хольгерсон». Это не имело никакого отношения к реальности, но репортер, назвав их так, обезопасил себя от вполне реальных нападок. И отныне эта большая семья стала носить такое официальное прозвище.

Сами по себе Хольгерсоны были очень толерантны. Во всяком случае, достаточно толерантны, чтобы принимать в качестве жеста доброй воли достижения социального государства, чьи законы в остальных сферах они полностью отвергали. В этом смысле все четыре с половиной тысячи членов семьи Хольгерсон чувствовали себя лучше некуда практически в каждом крупном городе ФРГ.

Так или иначе, в статье на конверте говорилось об отпечатках пальцев и следах ДНК, оставленных некоторыми членами семейства Хольгерсон в вертолете, с которого они похитили статуи святого семейства из чистого золота.

Тех Хольгерсонов, что были зарегистрированы в картотеке, вскоре схватили. Но они молчали. А младенца Иисуса и след простыл.

Что могли из всего этого почерпнуть для себя мой внутренний ребенок и я? Как сплести из этого фантастическую историю, которая убедит Вальтера, что мне совершенно необходима персональная охрана? Я ощутил, как включается креативность моего внутреннего ребенка и начинает сплетать из идеи газетной статьи некую историю. И вдруг я увидел мысленным взором стойкую креативную связь между газетной статьей и тем фактом, что я оказался в смертельной опасности. Во всяком случае, связь казалась достаточно стойкой для телефонного звонка Вальтеру. Я поблагодарил моего внутреннего ребенка, спрятал птичку-повторюшку в карман халата и взялся за мобильник.

Вальтер ответил после второго гудка. Несмотря на ранний час, голос его звучал вполне бодро:

– А, Бьорн. Саша уже сказал мне, что вы в опасности. Что случилось?

Если мой внутренний ребенок был креативным спецом по сочинению историй, то я, как адвокат, был спецом по впариванию лжи. Я довольно успешно обучил десятки клиентов, как сочинить идеальную ложь. Вы просто берете правдивый факт, который можно легко проверить, и на нем выстраиваете вашу ложь. Соответствующий факт содержался в газете более чем годичной давности.

– Ты помнишь золотую статую Иисуса, украденную с купола той церкви? – спросил я Вальтера.

– Семья Хольгерсон? Дело с вертолетом?

– Точно.

– Какое отношение это имеет к тебе? Это было больше года назад. Статуя так нигде и не всплыла.

После этого вы пробуждаете интерес оппонента к неизвестной части истинной истории.

– Верно. По крайней мере, у Хольгерсонов ничего такого не нашлось. И с сегодняшнего дня я знаю почему.

Интерес у Вальтера пробудился.

– Выкладывай.

И потом уже можно врать напрапалую. Если лживая часть истории не поддается проверке, то единственным, на что можно ориентироваться, остается известная всем истина. А историю, которую выдумал мой внутренний ребенок, вообще никак нельзя было проверить.

– Только что Драган сообщил мне, что вчера вечером Борис показывал ему фото украденной статуи.

Сказав так, я как бы лишний раз подтвердил, что Драган и Борис обитают в мире живых. Вероятно, на какой-нибудь ферме.

– При чем тут Борис? У него нет никаких деловых связей с Хольгерсонами.

Вуаля! Непроверяемые вымышленные факты не вызывают вопросов – их только пытаются упорядочить. Начиная с этого момента мой внутренний ребенок и я могли рассказывать любые сказки.

– Если стоишь, сядь! Борис имел договоренность с Хольгерсонами. Именно потому, что между ними нет никакой связи, Борис вызвался спрятать статую на год, пока это дело быльем не порастет. А год закончился вчера.

В этот момент оппонент либо ускользает от вас, недоуменно качая головой, либо погружается в вашу историю.

– А Борис недоступен и поэтому не может соблюсти уговор. – Вальтер подхватил мою импровизацию. Тем самым мысленно он уже добрался до середины моей вымышленной истории.

– Бери выше, – продолжал я. – Борис, изрядно обдолбанный, вроде бы рассказал Драгану, что золотая статуя – это его записка на черный день. Он никогда и не собирался возвращать ее Хольгерсонам. И с тех пор ничего не изменилось.

Ложь – все равно что брачный обет. В худшем случае и то и другое заканчивается со смертью одной из сторон. Умри первым Борис – ну, значит, это была его ложь. Умри первым я – наименьшей моей проблемой будет то, что перед смертью я еще и солгал.

А ложь насчет Хольгерсонов сразу обнаружила свое совершенно неоспоримое достоинство: Вальтер в нее поверил.

– В таком случае кое-кто из Хольгерсонов может очень рассердиться, – заключил Вальтер.

– Именно. Ни для кого не секрет, что Борис исчез и я, как адвокат, занимаюсь его делами. Борис недосыгаем, на него Хольгерсоны не могут спустить всех собак. А на меня могут. И вот только что, пятнадцать минут назад, в мой дом вломились. Неизвестные пытались проникнуть сюда через детский сад. Как раз в срок окончания уговора.

– Вот. Ведь. Дерьмо.

Чтобы добавить эксклюзивный бантик к красиво упакованной лжи, вы придаете жертве обмана некий VIP-статус как доверенному лицу.

– Пожалуйста, никому не говори – эта информация только для тебя. Драган все узнал вчера. Понятия не имею, кто из людей Бориса замешан в деле. Об этом инциденте знают только Драган, ты и я. И Саша, конечно, потому что он, вероятно, тоже в смертельной опасности. В конце концов, он живет в одном со мной доме. Внутри этого круга лиц пусть все и останется.

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.