

КЭТРИН ГИЛДИНЕР

18+

Доброе утро, монстр!



хватит ли у тебя
смелости вспомнить
о своем прошлом?

Кэтрин Гилдинер
Доброе утро, монстр!
Хватит ли у тебя смелости
вспомнить о своем прошлом?
Серия «За закрытой дверью.
У каждой семьи свои тайны»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68624321
ISBN 978-5-04-177830-9

Аннотация

Пять клиентов психотерапевта Кэтрин Гилдинер – Лора, Питер, Дэнни, Алана и Мэделин – выглядят нормальными, они умны, независимы и совершенно не хотят «копаться в себе». Но у каждого из них была страшная тайна, которая годами разрушала их жизни и отбирала надежду на счастье. Чтобы иметь возможность двигаться дальше, им придется заглянуть в бездну и вытащить всех монстров на свет.

Пять невероятных историй о стойкости, силе духа и обретении себя даже после самых страшных ударов судьбы.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	7
Лора	9
1	10
2	34
3	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Кэтрин Гилдинер

Доброе утро, монстр!

***Хватит ли у тебя смелости
вспомнить о своем прошлом?***

Catherine Gildiner

GOOD MORNING, MONSTER:

Five Heroic Journeys to Recovery

Copyright © 2019 Catherine Gildiner

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Canada, a division of Penguin Random House Canada Limited and Synopsis Literary Agency

© Назарова В. А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



Посвящается пяти героям этой книги

От автора

Мне хотелось бы выразить благодарность пациентам, про которых рассказывается в этой книге. Все пять главных героев имеют разное социальное происхождение, относятся к разным культурам и, самое главное, обладают разными темпераментами. Лора и Мэделин, находясь на абсолютно противоположных полюсах материальной обеспеченности, проявили невероятное мужество. Дэнни поразил меня стойким характером, Питер – великодушием, а Алана – упорством. Каждый обладает поистине героическими качествами, которых мне так не хватало. Своим примером они преподали мне много жизненных уроков, я узнала про различные стратегии преодоления трудностей и совладения со стрессом. Благодаря им мое собственное психологическое состояние улучшилось.

Герои открыли свои сердца и поделились историями своих жизней – нет более благородного поступка, и я бесконечно благодарна за это. Взамен я сохранила анонимность пациентов, постаралась не нарушать границы их частной жизни.

Данная книга написана не для научного сообщества, а для широкой публики. Мне бы хотелось, чтобы она не только вдохновляла читателей, но и стала средством обучения. Разговоры с каждым клиентом представлены согласно моим записям и заметкам, сделанным во время приемов. Для бо-

лее точного описания психологических истин и маскировки подлинных личностей пришлось добавлять детали из других случаев практики, которые, на мой взгляд, с психологической точки зрения помогли создать более четкую и ясную картину. Каждый случай представлен в виде повествования, где одни детали подчеркиваются, а другие опускаются, чтобы придать тексту больше ясности.

Спасибо всем пациентам за открытость, за то, что поделились своей историей борьбы. Я уверена, слова Питера, который является музыкантом, выразили мнение всех героев книги: «Если моя история поможет даже одному человеку, который страдает, оно того стоит».

*С благодарностью,
Кэтрин Гилдинер*

Лора

*В моем сердце
нет места для трусов.*
Д. АНТУАНЕТТА ФОЙ

Окруженная деревенскими идиотами

В ТОТ ДЕНЬ, когда началась моя частная практика в качестве психолога, я с самодовольным видом сидела в кабинете. Я была наполнена знаниями и абсолютно уверена в своих силах. Мне не терпелось начать работу с пациентом, которого я смогу «вылечить».

Как же сильно я заблуждалась.

К счастью, в тот момент я и понятия не имела, какой на самом деле грязный и беспорядочный бизнес клинической психологии. Возможно, мне казалось, что подобного вида учебная практика поможет проведению фундаментального исследования в той сфере, в которой и учебные предметы, и предметы по выбору будут полностью под моим контролем. Но вместо этого пришлось научиться приспосабливаться к разным ситуациям, так как новая информация поступала каждую неделю. Я даже и представить не могла, что первый день в качестве психолога — это вовсе не решение психологических проблем, а смотрящие друг на друга люди, пытающиеся сойтись во мнении о психологической истине. И так проходит одна неделя за другой.

Однако никто не дал мне большего осознания всей правды профессии психолога, чем Лора Уилкс, мой первый пациент. Ее направил ко мне врач-терапевт, со словами: «Она

посвятит тебя во все подробности». Даже не знаю, кто был напуган больше – Лора или я. Вчерашняя студентка, переодетая из джинсов и футболки в шелковую блузу и дизайнерский пиджак с подплечниками по моде начала 80-х. Я сидела за огромным письменным столом цвета красного дерева и была похожа на нечто среднее между Анной Фрейд¹ и Джоан Кроуфорд². В свои двадцать с лишним лет у меня преждевременно появились седые волосы, это придавало столь необходимую серьезность и солидность.

Рост Лоры едва ли достигал 150 см, у нее была точеная фигура типа песочных часов, выразительные миндалевидные глаза и настолько пухлые губы, что, случись нам встретиться на тридцать лет позже, я бы непременно заподозрила ее в применении инъекций ботокса. Густые светлые волосы до плеч, темные глаза смотрелись очень контрастно на фоне фарфоровой кожи лица. Идеальный макияж и ярко-красная помада подчеркивали красоту. Она выглядела очень изысканно и элегантно – высокие каблуки-шпильки, сшитая на заказ шелковая блуза и черная юбка-карандаш.

Лора сказала, что ей двадцать шесть лет, она не замужем и работает в крупной фондовой компании, начинала обычным секретарем, но вскоре получила должность в кадровом

¹ Анна Фрейд – британский психолог и психоаналитик, младшая дочь Зигмунда Фрейда.

² Джоан Кроуфорд – псевдоним американской актрисы Люсиль Фэй Лесюр, которая была популярна в 1930-е годы.

отделе.

Когда я спросила, как могу помочь, Лора долго сидела молча, глядя в окно. Я терпеливо ждала ответа. Мы находились в так называемой терапевтической тишине – неловкая пауза, которая способствует получению честного и откровенного ответа от пациента. И наконец-то она произнесла:

– У меня герпес.

– Сыпь или простой? – уточнила я.

– Тот, который появляется, если ты слишком развратный.

– Передающийся половым путем, – перевела я на научный язык.

Когда я спросила про наличие герпеса у сексуального партнера Лоры, она ответила, что у Эда, молодого человека, с которым она встречается два года, его нет. Однако в его кабинете она нашла точно такой же пузырек с таблетками, которые прописал ей врач. На мои вопросы Лора реагировала абсолютно спокойно, будто данная ситуация в порядке вещей:

– Это все Эд. Я уже устроила ему взбучку. Что еще я могу сделать?

Такое равнодушие и безразличие говорило о том, что Лора склонна к лицемерию и эгоистичности. Она сообщила, что ее направили ко мне только потому, что даже самое сильное лекарство не предотвращает очаги болезни, и доктор считал необходимым психиатрическое обследование. Лора бы-

ла честна насчет отсутствия какого-либо желания прохождения терапии. Ей просто хотелось избавиться от герпеса.

Я объяснила, что стресс является одной из главных причин проявления латентного вируса.

– Я прекрасно знаю, что означает слово «стресс», но никогда его не испытывала. Не думаю, что он у меня есть. Ведь даже окруженная деревенскими идиотами, я не сдаюсь и продолжаю жить.

По словам Лоры, ее не особо что-то волновало. Однако ничто не беспокоило так сильно, как одна лишь мысль о герпесе.

Сперва я постаралась разубедить женщину, парируя статистическими данными о наличии заболевания у 49 % людей, достигших сорока лет. На что она ответила:

– Ну и что? Мы все живем в одном грязном болоте.

Меняя тактику, я выразила сопереживание и понимание. Мужчина, который претендовал на роль любви всей ее жизни, оказался предателем. Ко всему прочему Лора испытывала боль от недуга, она едва могла сидеть. Но худшее – это стыд. Всю жизнь ей пришлось бы сообщать сексуальным партнерам, что у нее герпес и она была переносчиком.

Лора согласилась, только для нее самым негативным оказался тот факт, что несмотря на все попытки вырваться из плена семейных обстоятельств она снова и снова утопала в этой грязи, как и всегда.

– Это как зыбучие пески, – сказала она. – Как бы сильно

ты ни пытался выбраться, тебя засасывает обратно. Уж я-то знаю... Я оказалась на волосок от смерти, пытаюсь вылезти оттуда.

Я попросила рассказать о семье – она ответила, что не хочет вновь «опускаться на это дно». Лора была практичным человеком и собиралась общаться только на те темы, которые помогут взять под контроль стресс (что бы это ни было) и ненавистную болезнь. В ее планы входило посещение одного сеанса, после которого я выпишу таблетки или лекарство «от стресса».

Пришлось разрушить иллюзии Лоры неприятными новостями о том, что стресс и тревожность в большинстве случаев легко излечимы, однако иногда имеют «неуступчивый» характер.

Я объяснила необходимость посещения нескольких сеансов, в течение которых она сможет узнать, что такое стресс и как его испытывают, выявить источники и способы снижения. Более того, есть шанс, что иммунная система пациента сейчас активно борется со стрессом – из-за этого может не оставаться сил бороться с герпесом.

– Не могу в это поверить. Будто я пришла к стоматологу вылечить один зуб, а мне по ошибке назначили лечить все сразу.

Лора выглядела недовольной и чувствовала отвращение к сложившейся ситуации, но в конце концов пошла на уступки.

– Ладно, запишите меня на еще один прием.

Тяжело работать с пациентами, которые совершенно не заинтересованы в проведении психологического лечения. Лора просто хотела избавиться от герпеса, в ее представлении терапия должна положить конец ненавистой болезни. Именно поэтому она не хотела рассказывать про семью, просто тогда пациентка и не представляла, как на самом деле все связано.

В первый рабочий день произошли две вещи, которые загнали меня в тупик. Первая – как эта женщина может не знать, что такое стресс. Вторая – я изучала множество случаев из психиатрической практики, просмотрела кучу терапевтических записей, посетила огромное число лекций с разбором клинических случаев и ни разу не встречалась с прецедентом, когда пациент отказывался рассказывать про семью. Даже во время работы в психиатрической клинике, где задний двор стал пристанищем потерянных людских душ, я ни от кого ни разу не слышала подобного отказа. Иногда со мной делились совсем поверхностной информацией, например, одна из пациенток сказала, что родилась в израильском городе Назарет, а ее родителей зовут Мэри и Джозеф. Зато озвучила хотя бы что-то, хотя бы часть истории. А тут первый пациент – сразу же отказ. Я прекрасно понимала: если не найду подход к Лоре, она уйдет. Помню, что написала такие слова в блокноте: «Моя первая задача – наладить контакт с Лорой».

Зигмунд Фрейд в своих работах рассматривал такое явление, как трансфер (перенос), – чувства, которые проявляются у пациента к врачу. Он считал трансфер основой терапии. А обратный трансфер (контрперенос) – это то, что врач чувствует по отношению к пациенту. Спустя десятилетия частной практики я выяснила: если тебе искренне не нравится пациент, если ты не на его стороне, человек это чувствует, и лечение обречено на провал. Существует некая химическая связь между пациентом и врачом. Однако некоторые доктора не верят в это и, на мой взгляд, обманывают сами себя.

Удача была на моей стороне. Я сразу же поняла, кого мне напоминает Лора. Ее решительная походка, эмоциональная речь и невозмутимая манера поведения напомнили мне саму себя. Работая по шестьдесят часов в неделю, она успевала ходить по вечерам в университет, заканчивала один курс за другим. К двадцати шести годам почти получила ученое звание в области коммерции.

На нашу следующую встречу Лора принесла четыре книги про стресс, некоторые страницы которых были помечены желтыми стикерами. Еще принесла блокнот на пружине. Вверху первой страницы было написано «Стресс?????», ниже располагалось несколько колонок. Первая под названием «Придурки» была помечена красным. Все «придурки» оказались разделены на подкатегории. Сначала шел ее начальник Клейтон, дальше – ее парень Эд, а третий – отец.

Прочитав несколько книг по теме, женщина решила по-

пробовать определить причины появления стресса в жизни. Всю неделю она составляла список. Я заметила, что туда не входили женщины. Лора посмотрела внимательней и сказала:

– Интересно... И вправду. Я не встречала ни одну такую. А если и встречала, просто избегала их и не позволяла залезть мне под шкуру.

Мы становились все ближе и ближе к тому, что означает стресс для Лоры. Я попросила ее охарактеризовать мужчин из составленного списка.

– Эти люди никогда не следуют никаким правилам, им абсолютно плевать на отношения с другими людьми, – ответила Лора.

Я предложила составить историю ее жизни до того момента, когда отец попал в список. Услышав это, она закатила глаза. Я стояла на своем, попросив рассказать о самом ярком воспоминании, связанном с отцом. Она тут же поведала про случай – Лоре тогда было четыре года, она каталась на коньках и упала, порезав ногу о лезвие конька. Отец осторожно и нежно поднял ее и отвез в больницу. Когда они были в приемной, медсестра сообщила, что у Лоры очень глубокий порез, но малышка держалась молодцом и не хныкала. Отец обнял дочку и сказал: «Вот это моя девочка. Я очень горжусь ей. Никогда не жалуется и сильная, как лошадь».

В тот день Лора сделала очень важное открытие, которое никогда не забудет: получить любовь можно, если оставаться

сильной и не жаловаться. Когда я указала на это, Лора произнесла:

– Каждый любим за что-то.

Очевидно, понятия бескорыстной любви для нее не существует.

На вопрос о матери пациентка лишь сказала, что та умерла, когда девочке было восемь лет. Я попросила Лору описать маму, но она сказала только два слова, которые показались мне странными: «далекая» и «итальянка». Она не могла восстановить в памяти практически ни единого воспоминания. Однако я была настойчива, и Лора расколосась, как один раз мама подарила ей игрушечную плиту на Рождество. Она распаковывала подарок, а мама улыбалась.

Лора не знала, от чего умерла мать, хотя вдавалась в подробности, рассказывая про тот день.

– Утром она была в порядке. Когда младший брат, сестра и я пришли из школы, на столе не стоял обед. Это было странно. Я открыла дверь в родительскую комнату – мама спала. Я потрясла ее и перевернула на бок. На ее лице до сих пор были видны следы от ворса покрывала. Я не позвонила отцу, потому что не знала, где он работает. Поэтому сказала брату и сестре идти обратно в школу и позвонила в службу спасения.

Полиция нашла отца и привезла домой в полицейской машине.

– Они накрыли лицо матери покрывалом, на котором бы-

ло написано *Собственность восточной центральной больницы Торонто*. Не знаю, почему я это запомнила. Потом мужчина спустил ее вниз на каталке, и тело матери исчезло.

– Не было поминок или похорон?

– Нет, не думаю. Отец просто ушел, а на ужин никто не приготовил еду.

Лора осознала, что готовка и работа по дому ложатся на ее плечи. Именно она сообщила младшим брату и сестре о гибели матери. Шестилетняя сестренка плакала, а брат просто спросил, будет ли Лора теперь их мамой. Родители ее матери не приехали на похороны и не помогали внукам.

– Мама никогда не рассказывала про них, но из язвительных комментариев отца я поняла, что они практически отказались от дочери, – объяснила Лора. – Они были истинными итальянцами, ну, знаете, вроде тех, кто живут в Маленькой Италии на Манхэттене³ и постоянно ходят в черных одеждах, скорбя по кому-то большую часть жизни. Мама была единственной девочкой в семье среди пяти братьев, до десяти лет ей не разрешалось выходить одной из дома. Она оставалась там, готовила и убирала. В магазин выходила только с мамой, никогда не гуляла одна. Каждый день кто-то из братьев провожал ее до школы и обратно.

Несмотря на строгое воспитание, мать Лоры забеременела в шестнадцать лет. По мнению семьи, отец Лоры был моло-

³ Маленькая Италия (англ. Little Italy) – квартал на Манхэттене, Нью-Йорк; бывший район компактного проживания выходцев из Италии.

дым семнадцатилетним отморозком, который принудил их дочь забеременеть. Братья мамы избили новоиспеченного отца чуть ли не до смерти и пригрозились убить, если он не женится на их сестре. После свадьбы она никогда больше не виделась с семьей.

Лора родилась через пять месяцев после свадьбы, ее сестра на двадцать месяцев позже, а брат – через год после сестры. Когда я спросила, приезжала ли она в Маленькую Италию к родственникам, Лора ответила, что эти люди ей совершенно безразличны.

Я размышляла о том, страдала ли мать Лоры от клинической депрессии и была ли эмоционально незрелой. Кто бы не страдал от депрессии и не получил бы эмоциональную травму, находясь под гиперопекой родителей и под влиянием агрессивных братьев? А потом еще и брак с мужчиной, который не хотел на ней жениться, который, возможно, эмоционально и физически издевался над ней, отвергая и игнорируя. Родители отказались от нее и не смогли простить за позор, которому она подвергла всю семью. Некуда было бежать. Мне показалось, что возможной причиной смерти мог быть суицид. На вопрос о смерти матери Лора не смогла ничего ответить, она не знала, что произошло. Насколько ей было известно, патологоанатомического вскрытия не проводили.

Это невероятно, но в течение четырех лет терапии у Лоры появлялось только одно воспоминание – когда мама подари-

ла ей игрушечную плитку.

После упражнений на высказывание по спонтанной ассоциации, после ведения дневника, после посещения могилы Лора так ничего и не вспомнила про маму – осталась одна пустота.

Во время следующего приема мы вернулись к отцу. Он работал продавцом машин, но потерял работу, когда Лора была еще маленькой. У него всегда были проблемы с алкоголем, азартными играми и отсутствием взаимопонимания с людьми. Несмотря на то что мужчина был симпатичным голубоглазым блондином, достаточно смышленным и харизматичным, он стал практически нищим.

Через год после смерти матери мужчина перевез семью в Бобкейджен, район провинциальной части Торонто. Лора думала, что папа просто пытался сбежать от человека, который преследовал его в Торонто, но не была уверена. Чтобы заработать денег, отец открыл небольшую забегаловку для отдыхающих летом приезжих. Пока сестра и брат Лоры играли на парковке недалеко от забегаловки, девочка открывала посетителям газировку и подавала картошку фри. Отец называл ее своей правой рукой. Они поселились в маленьком летнем домике, принадлежавшем семье, живущей в современном коттедже в отдаленной части города около леса.

Все трое детей в сентябре пошли там же в школу, тогда Лоре было девять. Бизнес отца сдулся после отъезда отдыха-

ющих. Они купили небольшой нагреватель в свой однокомнатный дом и теснились около него. Один раз у дверей домика появились двое мужчин, требующих денег за забегаловку, и отец спрятался в ванной. Лоре пришлось выпроводить их самой.

В конце ноября отец сказал, что поедет в город за сигаретами. Но так и не вернулся. У детей не было еды и осталось только по два комплекта одежды. Рассказывая эту историю, Лора не выражала ни страха, ни злости, вообще никаких чувств.

Она никому не рассказывала, что отец их бросил, боясь оказаться в детском доме, поэтому они просто продолжали жить как раньше. Дальше в лесу около озера жила семья с тремя детьми. Мама Гленда была добра к Лоре, когда та играла с их дочерью Кэти. Папа Рон был тихим и спокойным мужчиной, добродушно брал на рыбалку своего сына и шестилетнего брата Лоры Крейга.

– Трэйси, младшая сестра, постоянно распускала нюни, – сказала Лора с раздражением.

Она хотела пойти к Гленде и Рону домой, рассказать, что кто-то забрал их папу, и попроситься жить с ними. Лора, в отличие от младших брата и сестры, знала, что отец бросил их.

– Его загнали в угол, требуя деньги и бог знает что еще.

Когда дети баловались или плохо себя вели, папа постоянно угрожал, что отдаст их в детский дом. Лора осознавала

– это не пустые слова. Ей оставалось лишь выполнять работу, стараясь, чтобы у них было все. В ответ на вопрос, какие чувства она испытывала, оказавшись брошенной отцом, Лора посмотрела на меня так, будто я слишком драматизирую.

– Мы не были прямо-таки брошенными. Папа знал, что я со всем разберусь.

– Девятилетняя девочка с маленьким братом и сестрой без гроша, одни в лесу. Это разве не брошенные? Как это тогда называть? – спросила я.

– Ну, технически, да, нас бросили, но отцу надо было уехать из Бобкейджена. Он не хотел оставлять нас. У него просто не было выбора.

После этих слов я поняла, какая сильная связь у Лоры с отцом и как старательно она защищала себя от чувства потери. Связь – это универсальная склонность животных и людей к привязанности, желание быть рядом с родителем, чтобы чувствовать себя в безопасности. На тот период жизни у Лоры не было «чувств», только «планы». Другими словами, она позволила инстинктам выживания взять верх. В конце концов, под ее опекой было два маленьких ребенка, которых нужно кормить и одевать, чтобы выжить зимой в канадском лесу. Лора практически высмеивала мои вопросы о чувствах, постоянно говоря, что чувства – это роскошь, которую могут позволить себе люди, живущие легкой жизнью, люди, которым не надо «шевелить мозгами».

Я понимала, почему Лора противопоставляла планы и чувства. Когда удача отворачивалась от меня, не было времени на чувства, нужно было действовать. Я выросла в обеспеченной семье, но в подростковом возрасте заметила, что с отцом, у которого свой бизнес, что-то не так. Он начал вести себя как психически больной человек. Выяснилось, что у него неоперабельная опухоль головного мозга. Отец потерял все деньги. Я продолжала ходить в школу и была вынуждена работать на двух работах, чтобы поддержать семью. Как и Лора, я не могу вспомнить чувств, которые испытывала тогда. Голова была забита мыслями о том, что нужно сделать, чтобы свести концы с концами.

В самом начале терапии с Лорой я присоединилась к группе психологов, которые собирались вместе, обсуждая случаи из практики и делясь друг с другом разными точками зрения. Я удивилась, когда большинство психологов решили, будто я не смогла получить доступ к чувствам Лоры и повелась на ее «защитную реакцию». Тогда я осознала, что нужно разобраться в самой себе, убедиться, что мои собственные эмоции не искажают ход терапии. С одной стороны, коллеги могли быть правы, с другой – мне хотелось спросить, приходилось ли им когда-нибудь так отчаянно бороться, что все мысли 24/7 сконцентрированы на сложившихся обстоятельствах, и при этом не получить вреда для здоровья. Ничто не позволяет так сильно сфокусироваться, как необходимость выжить.

Однако я не смогла отрицать факт, что отсутствие доступа к чувствам Лоры усложняло ход терапии. Я поняла, что первостепенной задачей для меня является не анализ ее чувств, а получение доступа к ним. Позже я все-таки смогла их проанализировать.

Вот что я писала в блокноте в первый месяц работы с Лорой:

Моя пациентка не заинтересована в терапии, совсем не помнит мать (прежде я не встречалась с подобным случаем), не имеет ни малейшего понятия о том, что такое стресс, но хочет избавиться от него и не помнит своих чувств в период, когда ее бросил отец. Предстоит много работы.

Продолжая рассказывать про суровые испытания в своей жизни, Лора сохраняла ясность ума. Летний дом, где они жили, нужно было освободить до весны, поэтому они с братом и сестрой переехали в самый дальний домик. Дети взяли с собой обогреватель. Лора понимала: нужно продолжать жить, как и раньше, иначе их раскроют. Детям приходилось идти больше километра, чтобы добраться до школьного автобуса. Всем окружающим Лора говорила, что отец вернулся жить в летний домик и они с братом и сестрой живут с ним.

– Вы жили одни в летнем доме, когда вам было девять лет, сестре – семь, а брату – шесть? – уточнила я. – Если ищете стрессовые ситуации в жизни, эта вполне может войти

в список.

– Во-первых, это уже закончилось, а во-вторых, после всего, что было, я до сих пор на ногах, – парировала Лора. – Девять лет – это уже не детский возраст.

– Как долго это продолжалось?

– Шесть или семь месяцев.

В конце сеанса я обобщила всю ситуацию и поделилась своим видением.

– Вы очень храбрый человек. Ваша жизнь была трудной и иногда даже пугающе трудной. Вас бросили одну в лесу, вам одной пришлось нести ответственность за младших брата и сестру. Девять лет – слишком рано, чтобы становиться родителем. Напоминает сказку про Гензель и Гретель⁴, вот только хлеба вам никто не оставил.

До того как ответить, Лора молчала около минуты. За все годы терапии это был один из немногочисленных моментов, когда ее глаза наполнились слезами – слезами злости.

– Зачем вы мне говорите подобные вещи? – требовательно спросила она.

Когда я ответила, что сочувствую ей, Лора дала резкий отпор:

– Так говорят, когда кто-то умирает. Послушайте, доктор, даже если я и приду на еще один сеанс, я не хочу больше слышать от вас такого, иначе просто уйду. Оставьте сочув-

⁴ «Гензель и Гретель» – сказка братьев Гримм; отец Гензель и Гретель отправил их в лес, дав по куску хлеба, и оставил одних.

ствие для кого-нибудь другого.

– Почему? – озадаченно спросила я.

– Слыша от вас про чувства, я вижу перед собой дверь, за которой куча призраков. И я больше не собираюсь открывать ее. Я должна двигаться дальше. Начав однажды тонуть, я уйду на дно. К тому же это ничем не поможет.

Я кивнула головой, и Лора добавила:

– Прежде чем я уйду сегодня, пообещайте больше никогда так не делать. Иначе я не смогу прийти снова.

– Значит, вы не хотите получать от меня доброты, сострадания и сочувствия?

– Да, именно так, если бы мне нужно было сочувствие, я с лихвой получила бы его в поздравительных открытках.

Лора была первым пациентом. Я не хотела торговаться и договариваться о патологических нуждах с клиентом. Однако видела, как серьезно настроена Лора на отказ от терапии. Малейшая капля сопереживания была слишком огромна для нее – это пугало Лору и становилось камнем преткновения.

Если бы я тогда была не новичком, то сразу же на месте решила бы возникшую проблему, как мне хотелось. Согласно Фредерику Перлзу, основателю гештальт-терапии, мы можем парировать так называемым «здесь и сейчас».

Перлз считал, что динамика во время сеанса между врачом и пациентом соответствует динамике, которую пациент устанавливает между самим собой и остальным миром.

Я бы могла сказать Лоре:

– Лора, вы настаиваете, чтобы я вела себя как ваш отец, которому было безразлично, что вы чувствуете. Вы привыкли быть наедине со своей печалью и болью. Я не хочу исполнять роль вашего отца. Сейчас я чувствую, что связана по рукам и ногам такой просьбой.

Но вместо этого я произнесла:

– Я согласна уважать ваши желания, на которых вы так сильно настаиваете, и я хочу, чтобы вы чувствовали себя комфортно во время наших встреч. Однако не могу согласиться с тем, чтобы не делать подобного на протяжении всей терапии.

На следующей неделе Лора снова принесла книгу и сказала, что ее работа может быть причиной стресса.

– Сейчас очень много работы, но мой начальник Клейтон приходит поздно, потом идет на двухчасовой обед с секретаршей, с которой у него роман, – объяснила Лора. – Уходит домой в пять, а мне приходится оставаться на час дольше.

– Говорили ли вы когда-нибудь с Клейтоном об этом?

– Конечно! Я даже накричала на него. Но ему абсолютно все равно.

– Получается, вы берете на себя слишком много работы.

– У меня просто нет выбора. Приходится делать и его работу, и свою.

– Чувство отсутствия выбора заставляет испытывать стресс, – подвела я итог.

Мы потратили очень много времени, обсуждая проблему с Клейтоном. Лора не видела в нем никаких изменений в лучшую сторону. Как сказал молодой человек Лоры, Эд, «у Клейтона все хорошо, зачем ему меняться?».

– Интересно слышать подобное от Эда, – прокомментировала я.

– Почему? – спросила Лора.

– Ну, Эд тоже сложил все на ваши плечи. Пока Клейтон перекладывает на вас ответственность за свою работу, Эд перекладывает на вас ответственность за герпес. Он просто оставил решение проблемы вам. Когда вы злились, он отрицал, что знал про герпес, а когда вы узнали про таблетки, он едва ли извинился, опять оправдываясь. С какой планеты нужно быть, чтобы поверить в это?

– Эд хотя бы извинился. Он прислал мне дюжину роз на работу и подписал открытку: *«Потому что я люблю тебя»*.

Она действительно думает, что цветы помогут вылечить герпес?

– Эд же работает в автоцентре Jaguar? Вы рассказывали, что он посылает цветы всем женщинам, которые приходили в центр на тест-драйв. Подарить цветы для него ничего не стоит.

– Вы нарочно пытаетесь вывести меня из себя?

Я убедила Лору, что не хотела злить ее. Мне просто нужно узнать ее отношение к поведению Эда.

– Что мне полагается сделать в таком случае? Никогда не

прощать его?

Я напредила, что наш разговор начинался с обсуждения безответственности Эда и Клейтона. Мне хотелось, чтобы Лора заметила ироничность высказывания Эда, указывающего на отсутствие необходимости Клейтона меняться в лучшую сторону, потому что Лора делает всю работу за него. Пациентка вскинула руки, показывая непонимание. В конечном счете я спросила, кто делает всю работу в их с Эдом отношениях. Когда Лора поняла суть, она замолчала и спросила, к чему я веду.

– Вы простили Эда за постоянные опоздания домой, за флирт с другими женщинами и даже за герпес, – прояснила я.

После долгого молчания я спросила, почему она не ждет от мужчин порядочного и взрослого поведения.

– Он хотя бы извинился и сожалел о содеянном. Это больше, чем то, что когда-либо делал для меня отец.

Потом посмотрела в окно и добавила:

– На самом деле, отец не был таким уж и плохим человеком. Он оставил нас после смерти матери. Другие бы давно сдали нас в детский дом.

– Он бросил вас с братом и сестрой одних замерзать в той лачуге.

– Я уже говорила, мы справились с этим.

Лора сказала это таким снисходительным тоном, будто я без конца твердила про какую-то ерунду. Она использовала

психологический прием под названием «рефрейминг»: изменение точки зрения или восприятия события путем инверсии смысла. Она применила его, чтобы подменить мои оправданные опасения на «гиперопеку».

– На первом приеме вы говорили о «придурках» из вашей жизни. Можете рассказать поподробнее?

Лора была в замешательстве, поэтому я перефразировала вопрос:

– «Придурки», вы использовали данный термин, это те, кто берут и не отдают ничего взамен? Те, кого интересуют только собственные нужды и желания?

– Каждый сам за себя. Это было жизненным кредо отца.

– Он просто оправдывал свое поведение. Много ли отцов уходят за сигаретами и не возвращаются?

– Да полно таких. Как тысячи детей оказываются в детских домах? Родители бросили их – вот как.

– А много ли начальников ничего не делают, оставаясь на своем посту благодаря тому, что их подчиненные работают сверхурочно и покрывают их?

– Ага, но если я буду слишком давить на Клейтона, он просто уволит меня.

– Как много парней врут девушкам о таких опасных вещах, как герпес?

– Думаю, столько же, сколько денег я трачу на врача-психотерапевта.

Лора рассерженно начала собираться, мотая головой и тя-

жело дыша.

– Извините за поведение, но я не могу поверить, что мы опять вернулись к этой бессмысленной чепухе.

Потом добавила, что отец хотя бы присутствовал в ее жизни, в отличие от «некоторых других». Она демонстративно указывала на тот факт, что хотя бы знала отца и раньше довольно часто разговаривала с ним.

Лора до сих пор оставалась несговорчивым пациентом, сопротивляясь лечению, а я до сих пор оставалась молодым специалистом, слишком сильно пытающимся пробраться через дебри защитной реакции пациента. Я начинала понимать, что неважно, знаю ли я истинный диагноз.

Искусство терапии заключается в том, чтобы пациент сам понял, что с ним не так.

Если пытаешься ускорить процесс, пациент закрывается от тебя. Лора в течение всей жизни строила вокруг себя защитные стены, придется потратить много времени, чтобы разрушить их слой за слоем.

У меня была собственная психологическая проблема: нужно было тренировать терпение и закапывать поглубже свое поведение типа А. Существуют два типа поведения: тип А и тип Б. К типу Б относятся спокойные и неамбициозные люди, а тип А обладает такими чертами, как агрессивность и амбициозность, таким нужно держать все под контролем. Такое деление – лишь обобщение, большинству людей характерно поведение между. Люди типа А крайне нетерпели-

вы и рвутся в бой, постоянное проявление подобных черт часто ассоциируется с вызванным стрессом болезненным состоянием. Так, например, стресс Лоры усугубил ее болезнь – герпес.

Многие социальные психологи убеждены в том, что тип характера – это генетическая обусловленность: ребенок рождается с определенными наклонностями, которые не меняются с течением времени. Безусловно, очередность рождения ребенка в семье, воспитание и социальное окружение могут слегка изменить аспекты, но не сильно. Другими словами, есть ты относишься к типу А, то всегда будешь относиться к нему. И я, и Лора относились к нему. Хорошей стороной было то, что мы всегда продуктивно работали и доводили все до конца, плохой стороной – нам не хватало терпения и эмпатии. Мы привыкли идти по головам на пути к своим амбициям. Поэтому мне нужно было быть осторожной и не слишком проявлять это при работе с Лорой. Чтобы стать хорошим врачом, нужно научиться отодвигать на второй план эти черты характера.

Терпение – черта, которая не присуща людям с типом поведения А, но которая может сыграть решающую роль.

2

Чем дальше в лес...

ПАЦИЕНТЫ ЧАСТО ИСПОЛЬЗОВАЛИ культурные отсылки на приемах – подробно рассказывали про сны с участием телевизионных героев, сравнивали себя с политиками, приводили примеры из телевизионных новостей. По их представлениям, я так же, как и они, активно принимала участие в социальной жизни общества. На самом деле обычно я вообще не понимала, о чем идет речь: на протяжении двух десятилетий, в семидесятых и восьмидесятых годах, я практически не смотрела телевизор. Во время учебы в университете у меня не было телевизора, и я была слишком занята, работая на двух работах. Потом, когда получала степень бакалавра, у меня родился сын. Через год я родила двух мальчиков-близнецов. Мы с мужем, тоже студентом, жили в квартире над магазином и являлись обладателями тройной коляски и трех детских кресел. Я не хотела оставлять учебу, поэтому приходилось ставить будильник на полпятого утра и делать дела по дому. Ни у меня, ни у мужа не было времени на телевизор или радио, каждую секунду мы тратили либо на заботу о детях, либо на работу. Складывалась интересная ситуация: я знала достаточно много про науку девятнадцатого века, в особенности про Дарвина и Фрейда, но не знала ничего про массовую культуру, в которой жила. Спустя мно-

го лет я поняла, что даже не скучала по телевизору. Вместо этого я читала книги.

Раз в год я совершала ежегодное паломничество в Музей телевидения и радио в Нью-Йорке, где хранились копии каждой программы (в те дни еще не существовало YouTube). Каждый мог выбрать и посмотреть программу в кинозале. Так я могла понять, про что говорили пациенты, и увидеть, как те или иные персонажи сформировали их личность.

Было невероятно увлекательно смотреть ТВ-шоу в контексте их влияния на определенного пациента.

У многих отсутствовало представление о нормальных родителях, поэтому они подвергались большому влиянию людей с телевидения и персонажей фильмов.

Лора – идеальный тому пример. Ее сны, связанные с телевидением, открыли целую новую нишу в нашей терапии. Как и всегда, было сложно разговорить ее на тему сновидений: когда я спросила об этом, она ответила, что у нее их никогда не было. Но на следующий сеанс принесла гору исписанных бумаг о последнем сне. Она плюхнулась в кресло и сказала:

– Это мой сон – полковник Шерман Поттер.

– У вас есть родственник в армии?

– Ради всего святого! Ну вы же должны знать, что это полковник из телесериала «МЭШ»⁵.

Когда Лора поняла, что я действительно не в курсе, про

⁵ «M.A.S.H.» (в российском прокате «МЭШ» или «Чертова служба в госпитале МЭШ») – американский телесериал, выходил в эфир с 1972 по 1983 год.

кого идет речь, она удивленно сказала:

– Только не говорите, что вы ничего не знаете про полковника Поттера. Я думала, что хожу к психологу с планеты Земля, а не с Урана.

И объяснила, что этот комедийный телесериал повествует о жизни военного передвижного хирургического госпиталя во время Корейской войны. Полковник Поттер отвечал за оборудование и был хирургом. Лора описала его как доброго человека. Ему постоянно приходилось иметь дело с идиотами, которых он, однако, никогда не осуждал.

– Он был таким благородным и надежным.

Я отметила те две черты, которых как раз-таки не хватало ее начальнику, молодому человеку и отцу.

– В моем сне полковник носил шляпу, как у рыбака, на которую прицеплены всякие приманки для рыб, – поделилась Лора. – Я ковыляла вниз по больничному коридору в одной больничной рубашке, и тут подошел ко мне он, одетый как в сериале, в военную форму, исключением была только шляпа. Полковник положил руку мне на плечо и легонько сжал его, ничего не сказав. Я проснулась и чувствовала себя очень хорошо.

– Что для вас значит полковник Поттер?

– О, ради всего святого, я не хочу разговаривать про это. Я понимаю, к чему вы ведете. Мне стыдно за свое поведение в тот период, когда ушел отец, я не хочу снова ворошить это.

Зная приверженность Лоры к практичности, я сказала:

– Я думала, вы хотите показать хорошие результаты за максимально короткое время. Стыд – это как напалм: обжигает так, что шрамы остаются на всю жизнь. Лучшее, что вы можете сделать, – постепенно восстанавливаться.

– Стыд то же самое, что и стресс? – спросила Лора.

Она все еще была на практичном пути к избавлению от герпеса.

– Я бы сказала, стыд однозначно может быть причиной появления стресса, – ответила я. – Стыд – это болезненное чувство унижения или тревоги, вызванное поведением, которое считается неприемлемым в обществе. Фрейд говорил, что стыд заставляет чувствовать человека недостойным любви. Он вреднее, чем вина. Вина – это удручающее чувство, вызванное собственными действиями, в то время как стыд – куда более психологически разрушающее чувство, поскольку связано с восприятием самого себя как человека.

Лора приподняла бровь, а потом кивнула так, будто оставила себе данный вопрос на заметку для дальнейшего изучения.

– Хорошо, – продолжила я, – давайте вернемся в лачугу, где девятилетняя вы живете с восьмилетней сестрой и шестилетним братом.

– Это было похоже на погружение в ледяное озеро. Лучше всего просто опуститься на дно и плыть. Поэтому не перебивайте меня, дайте выговориться. После услышанного вы подумаете, что я заслужила заболеть герпесом.

Последнее предложение звучало как классическая комбинация вины и стыда, лежащая в основе самоуничтожения.

Лора посмотрела в окно, избегая визуального контакта, и начала рассказывать свою историю монотонным голосом:

– Через несколько дней после ухода папы я осознала, что нам нужна еда. Вдобавок учительница Крейга пришла в мой класс и спросила, почему мы пришли в школу без обеда.

Лора поведала, как Крейг постоянно ныл. Другие ученики поделились едой, но учительница заметила, что мальчик положил печенье с собой в сумку, а не съел на месте.

– Она спросила, все ли в порядке дома. Я сказала, что все хорошо и отец сейчас ищет источник средств к существованию. Она хотела позвонить нам, но я сказала, что у нас нет телефона.

Учительница попросила Лору передать их маме, чтобы та позвонила в школу.

– В тот день я впервые украла деньги в школьной столовой. Их передавали через меня, чтобы заплатить, но я их просто забирала. Забирала немного, чтобы меня не поймали. После школы дала деньги сестре Трейси и отправила за конфетами в продуктовый магазин. Пока она отвлекала охранника, я украла несколько банок консервированной ветчины и другую еду. Хорошо получалось. Я заходила во все магазины поблизости, чтобы никто не заподозрил меня.

Лора поделилась, как у них появлялись чистые вещи без стиральной машинки.

– Мы обожали смотреть по телевизору диснеевские мультфильмы, поэтому вечером, когда показывали мультики, я заставляла брата и сестру выкидывать одежду и идти принимать ванну. Сама же ходила в местный магазинчик с одеждой каждую пятницу перед выходными и краля нам новую на понедельник. Я была просто невероятным воришкой, прямо как отец. Думаю, это генетическое. Однажды я посмотрела фильм «Дурная кровь»⁶ с Патти Маккормак и поняла, что очень похожа на главную героиню – хорошенькая и милая снаружи, но подлая и плохая внутри.

Я была крайне осторожна во время рассказа Лоры и не перебивала. Просто слушала, как и попросила пациентка.

– Трейси плакала практически все время. Крейг не говорил ни слова – только когда хотел есть. Он мочился в постель. Поначалу я кричала на него, а потом просто игнорировала, и Крейг спал прямо так. В конец концов я сказала, что тоже уйду, если они не перестанут капризничать и не начнут делать так, как я им велю. Это сработало. Я стала молодой мамочкой.

Я была в шоке, что никто из государственных структур не вмешивался в происходящее, кроме учительницы Крейга, которая так и не проконтролировала ситуацию.

Лора опустила глаза в пол, я буквально могла ощущать ее

⁶ The Bad Seed (в российском прокате «Дурная кровь») – американский черно-белый психологический триллер, по сюжету которого молодая мать обнаруживает, что ее примерная дочь на самом деле является хладнокровной убийцей.

стыд. Я ни разу не видела пациентку огорченной, но то, что она сказала дальше, действительно причиняло ей душевную боль.

– Я не была хорошей мамой. Я не разрешала никому говорить про отца и его уход из дома. Если они начинали грустить, то я говорила, что мы должны жить дальше. И была их, когда они начинали хныкать.

Почувствовать сострадание к брату и сестре Лоре помогла одна вещь, которую она увидела в рождественском выпуске телесериала «МЭШ».

– Полковник Поттер сказал, что подарки не важны до тех пор, пока люди вместе.

Находясь в отчаянии, Лора начала слушать советы полковника, которые он давал Радару О'Рейлли, самому молодому солдату из команды.

– Полковник был как отец для Радара. Я притворялась, что он и мой отец. Притворялась, что папа ушел на войну и мы должны смотреть на него через телевизор и получать от него сообщения. Я пообещала себе делать все, что скажет полковник Поттер. Я знала этого персонажа от и до, поэтому часто спрашивала себя: «Что бы сделал полковник Поттер в этой ситуации?»

Лора применила такой же подход для решения проблемы с энурезом Крейга.

– Я притворялась, что он – это Радар, а я – полковник Поттер. Я спросила у него: «Сын, у тебя что-то болит?» Крейг

не ответил, поэтому я просто обняла его и сказала, что все наладится. Через несколько дней брат перестал мочиться в постель.

– Потом я начинала разговаривать со своим внутренним полковником о воровстве, и на это он бы сказал что-то вроде: «Когда война закончится, ты сможешь оплатить все, что украла». Он бы не сказал мне, что я не плохой человек. Идет война, поэтому мы делаем то, что должны. Еще он бы сказал: «Однажды это все закончится, и мы вернемся домой к своим любимым, которые ждут нас».

Лора повторяла те же слова поддержки Трейси и Крейгу.

– Я говорила им, что, когда мы все вырастем, мы поженимся с кем-то похожим на полковника Поттера, с кем-то, кто будет любить нас и желать нам только добра. Это помогло.

Лора до сих пор мечтала встретить кого-то похожего на полковника, особенно в минуты одиночества или когда чувствовала себя загнанной в угол.

Она откинулась назад и посмотрела на меня.

– Вы единственный человек, который знает мои чокнутые семейные хроники. Я понимаю, что была воровкой, но это же не означает, что я сумасшедшая? – спросила Лора. – Везде пишут, что сумасшедшие люди слышат голоса в голове, и мне всегда было страшно от этого. Представлять полковника Поттера своим отцом и слышать его голос – очень близко к сумасшествию.

Настало время мне перевести разговор в другое русло.

– Я бы сказала, что вы далеки от сумасшествия. На самом деле, на мой взгляд, вы просто находчивая. Вы делали все, чтобы оставаться на плаву. Вы хотели сохранить семью и делали намного больше, чем любой девятилетний ребенок смог бы. Я считаю вас настоящим героем.

Лора игнорировала мою речь и насмешливо ответила:

– Перестаньте успокаивать меня.

Пациенты, которых практически не воспитывали в детстве, часто не воспринимают хорошие слова, которые говорят им уже во взрослом возрасте. Образ самого себя формируется в детстве, и опыт показывает, что его изменение занимает очень много времени.

– Я до сих пор чувствую страх, который испытывала, крадя банки с консервированной ветчиной. Я до сих пор чувствую запах мокрого картона, который владельцы магазина клали на пол, чтобы посетители вытирали об него ноги.

– Вы делали это для выживания, чтобы спасти брата и сестру. Я думаю, полковник Поттер был замечательным отцом, ведь мы все учимся моделировать определенные роли. И фактически это – доминирующая форма обучения. Вы были достаточно умны, чтобы выбрать ту модель поведения и ту роль, которая помогла выжить брату и сестре.

– Я была для них лишь средством выживания.

– Вы были реалистом. Вы не могли позволить им плакать и хныкать, иначе бы не смогли жить дальше. Вы держали жест-

кую дисциплину, но посмотрите, как добры вы были к Крейгу, как помогли ему решить проблему с писанием в кровать, используя методы полковника Поттера.

Она до сих пор не воспринимала мои слова всерьез.

– Я не была хорошей матерью. Трейси и Крейг выросли просто никудышными людьми. Трейси так и не окончила старшую школу, она живет в каком-то убогом городке и работает на птицеферме, встречается с разнорабочим по имени Эндрю. Оба достаточно заурядные, не имеют и малейшего понятия о том, как строить отношения и жить вместе. У Крейга уже родился ребенок. Брат не живет с матерью ребенка, потому что просто жалкий нищелюб. Работа у него сезонная, на снегоочистке. А еще очень много курит марихуану.

– Вы же понимаете, что вам было всего девять лет, когда вы вынужденно стали родителем?

– Ну и что? Многие девочки в этом возрасте нянчатся с детьми. И у них получается.

Стало очевидно, что глубокий стыд Лоры основан на призрачной иллюзии о том, что в девятилетнем возрасте она могла бы быть хорошей мамой. Часто самые болезненные чувства людей строятся на ложных идеях.

– Но эти девочки делают это не без помощи. Вам пришлось делать работу, которую вы даже и не знали, как делать. Именно по этой причине любой план пошел бы ко дну.

К сожалению, один из проблемных вопросов Лоры, ко-

торый так никогда и не решился, был лишь иллюзией, что она могла бы стать хорошей мамой для брата и сестры. Лора оказалась не в состоянии принять тот факт, что являлась маленькой девочкой, неспособной в полной мере выполнять роль родителя.

Спустя многие годы я выяснила, что в большинстве случаев дети, на которых возложили обязанности взрослых, неизбежно терпели провал; ощущения тревожности и неуверенности в своих силах оставались с ними навсегда. Они не могли принять, что незрелый ребенок не справится с задачами взрослых, – вместо этого они копят в себе горестное чувство провала, пытаюсь реализовать в жизни. Лора сосредоточилась на своем провале в роли родителя и очень редко упоминала уход отца. Она ни разу даже не допустила мысли о том, каким невнимательным и беззаботным он был; девушка переложила всю вину на себя.

Чтобы наглядно доказать Лоре нереалистичность ее представлений о девятилетних детях и ожиданий ее отца, я позвала ее посмотреть на детей в школьной обстановке. Мой друг, директор, провел для нас небольшую экскурсию. Когда Лора наблюдала за группой восьмилетних и девятилетних девочек, одетых в колготки и приталенные платья со свободной юбкой, она была в шоке. Но когда мы вышли из класса, Лора ничего не сказала про свои заблуждения по поводу поведения девятилетних детей – я ожидала другой реакции.

Вместо этого она прокомментировала:

– Боже, какие *они* незрелые.

Мы посетили еще три класса. Наконец, по пути домой Лора сказала:

– Похоже, восемь и девять лет – это еще совсем детский возраст.

Мне казалось, огромная стена защитной реакции начала понемногу разрушаться после визита в школу. В ложных воспоминаниях о жизни в лачуге Лора была взрослой; сейчас же осознала, каким незрелым ребенком была. Это хороший пример, как бессознательные нужды могут менять воспоминания. Отец Лоры заставил ее верить в то, что она взрослая, ему нужен был взрослый человек рядом. Как итог, Лора считала себя таковой.

Прошло полгода терапии. Постепенно Лора начинала замечать, как сильно ее жизнь отличалась от жизни большинства. Однажды она рассказала про случай, когда ее пригласили на день рождения одноклассницы. Тогда Лора сказала, что не сможет прийти, так как папа поведет ее на бейсбольную игру. Естественно, не могло быть никакой игры зимой в Канаде, поэтому мама девочки, у которой был день рождения, начала волноваться. На следующий день эта женщина пришла в школу и принесла кусок торта, гелиевый шарик и пакетик с небольшими подарками. Она оставила это все около парты Лоры еще до ее прихода. Девочка была крайне

удивлена такому вниманию, но чувствовала себя тревожно. Уже несколько лет к ней не относились с такой добротой. Каждый раз, когда она видела, что та мама ждет свою дочку на игровой площадке, Лора пряталась в ванной, пока они не уходили. На мой вопрос о причине подобного поведения она ответила:

– Просто это казалось странным. Я не понимала, чего она хочет от меня.

Очевидно, Лора находилась в режиме выживания, и каждое проявление доброты приводило ее в замешательство.

Казалось, перед ней лежит пазл, и время от времени часть встает на место, однако этого недостаточно, чтобы увидеть всю картинку.

На следующем сеансе Лора рассказала, чем закончилось их шестимесячное пребывание в летнем домике.

– Я допустила оплошность. Меня поймали на воровстве трусов для Крейга в местном магазине одежды.

Это случилось в апреле – на тот момент дети жили одни уже шестой месяц.

– Итак, девятилетней девочке вместе с младшим братом и сестрой удалось выжить одним во время канадской зимы с ноября по апрель.

– Полиция отвезла нас обратно в летний дом, – вспоминала Лора, – Они были в шоке, просто мотали головами и без конца вздыхали. Полиция попросила Гленду и Рона, вла-

дельцев домика, присмотреть за нами, пока они не свяжутся со службой опеки или не найдут отца. Тот появился из неизвестности лишь спустя четыре года (но про это немного позже).

У Рона и Гленды было трое детей. Лора сказала, что Крейг и Трейси были счастливы пожить у них, в отличие от нее.

– Я думала, мы хорошо жили бы и без них. Плюс ко всему я не привыкла следовать чьей-то указке. Среди нас троих я была единственной, у кого нашлись проблемы с осваиванием в новой обстановке.

Они остались у пары на четыре года. Я крайне удивилась, узнав, что семья, в которой росло трое детей, взяла под опеку еще троих. Скрывая удивление, я попросила Лору описать их.

– Наверное, они были хорошими, – именно так прозвучал ответ Лоры.

В семье была жесткая дисциплина и свой порядок.

– Трейси и Крейг до сих пор считают их своими родителями и приезжают к ним на Рождество. Я – нет. У Гленды, мамы, очень много правил и желание, чтобы мы делали все так, как она скажет.

Когда я спросила, почему брат и сестра смогли приспособиться лучше, чем она, Лора ответила, что была папиной фавориткой.

– Отец никогда не относился ко мне посредственно. Я была самой лояльной к нему. Он практически игнорировал

Трейси и был недоброжелателен к Крейгу.

Мальчика, который рос очень худощавым и ранимым, отец называл «маменькиным сынком». Вместе с тем у детей появился мужчина, относившийся к ним лучше, чем родной отец.

– Рон был тихим и добрым человеком. Он продолжал брать Крейга на рыбалку и не пытался поспешно бороться с его заиканием (Крейг начал заикаться после смерти матери). Брат избавился от всех проблем, пока жил там. И, стоит признать, я испытывала облегчение, ведь на столе всегда была еда.

Я спросила про взаимоотношения с Глендой.

– Трейси и Крейг считали Гленду святой. Она тратила много времени, чтобы бороться с неуверенностью сестры, – ответила Лора, указывая на наличие противоположных чувств. – Понимаете, дело всегда было во мне и моем отце.

– И никогда в вашей маме?

– Нет, никогда, поэтому, мне кажется, я не имею ни малейшего понятия, что значит воспитываться мамой.

Потом Лора сделала паузу и рассмеялась:

– Да вы только послушайте меня! Я превращаюсь в вас – начинаю сама интерпретировать свои слова.

Лора описала противостояние вниманию со стороны Гленды.

– Она постоянно говорила что-то вроде: «На улице холодно, надень шапку». Я этого не понимала. И до сих пор не по-

нимаю. Было слишком поздно относиться ко мне как к ребенку. Я могла выполнять все дела по дому. Негласно мы были друг для друга занозой в заднице.

С другой стороны, Лора с благодарностью относилась к Рону.

– Он все время возил мальчишек на рыбалку. У него была шапка рыбака, к которой цепляются приманки для рыб. Он никогда не говорил мне подбадривающих слов, но иногда делал замечание Гленде: «Оставь Лору в покое. Она сделает все по-своему».

Я указала на то, что в ее сне полковник Поттер носил такую же шляпу с приманками.

– Может ли человек из сна быть отчасти полковником Поттером, отчасти Роном – как собирательный образ доброты?

Лора изумленно посмотрела на меня:

– Да, очень возможно. Во сне я действительно видела такую же рыбацкую шляпу, как у Рона. – Она улыбнулась. – Иногда я мечтаю разбогатеть и подарить ему большую моторную лодку, купить ему то, что он давно хотел, но не мог себе позволить.

Первый год терапии подходил к концу. Мне нужно было полностью пробежаться по плану лечения и продумать схему дальнейшей работы. Лора была сильно привязана к отцу, но такая привязанность отягощала жизнь. Она заботи-

лась о нем, простила за все грехи и практически была как родитель для него. Дочь сняла с отца всю ответственность за халатное отношение и эгоизм. Однажды Лора уже была брошена, потому вцепилась в него и держалась всю жизнь. В их взаимоотношениях Лора выполняла роль спасительницы. Не имея ответственного взрослого в семье, девочка взяла эту роль на себя. Мать умерла, у отца наблюдались явные задержки в развитии, которые навсегда оставили его в безответственной фазе подросткового возраста. Лоре пришлось прийти отцу на выручку. Какой урок она извлекала из всего этого? Нужно уметь выживать.

Лора была настоящим героем для собственной семьи, но проблема состояла в том, что ту же роль спасительницы она выполняла и в отношениях с мужчинами. Женщина считала это нормой, а на самом деле это являлось адаптивным поведением. Лора позволяла Эду, своему парню, и Клейтону, своему боссу, оставаться безответственными; это ее работа – спасать их, как и отца. Мне нужно было заставить пациентку понять ее глубоко спрятанную бессознательную потребность в необходимости выполнения роли спасителя и то, как она подсознательно выбирает слабых и эгоистичных мужчин, вроде отца, нуждающихся в спасении.

Указание на повторяющийся вариант развития событий входит в задачи психолога. В случае с Лорой сценарий с появлением слабого, возможно страдающего психопатией, мужчины был очевиден. Но открыть на это глаза оказалось

достаточно сложно по нескольким причинам. Во-первых, она посещала наши сеансы с целью избавления от герпеса, а не чтобы излечить детские травмы. Во-вторых, она была настолько сильно предана отцу, что не смогла привязаться к приемным родителям, которые относились к ней с невероятной добротой. Несмотря на исчезновение отца на целых четыре года, у Лоры с ним оставалась тесная связь. Взамен на спасение семьи девочка едва ли получила в ответ хотя бы каплю любви. Очень сложно разрушить подобную связь, особенно когда человек готов пойти на все ради любви. Неважно, за исполнение какой роли в семье мы получаем любовь, мы просто продолжаем играть, вне зависимости от того, какую куклу нам дали в руки.

Лора считала, что вся ее жизнь находится под полным контролем. На самом же деле она была брошенным ребенком, живущим без мамы, преданным и использованным. Очевидно, и мне, и Лоре предстоит еще много работы.

Явился – не запылился

НАЧАЛСЯ ВТОРОЙ ГОД ЛЕЧЕНИЯ Лоры и мой второй год в качестве психотерапевта. Я узнала много нового о ситуативном характере терапии. До начала ведения частной практики я даже и представить не могла, каким количеством теоретических подходов нужно владеть, чтобы поддерживать связь с пациентом. Я быстро начала осознавать, что теоретическая точность – это лишь академическое излишество.

Как психолог, я должна использовать любое средство, которое покажется мне действенным.

Даже постоянно накапливая теоретические знания, я до сих пор сталкивалась с трудностями на практике. У Лоры накопилось много злости, которую нужно было выплескивать, поэтому чрезмерное количество времени она тратила на выражение негативных эмоций, не добиваясь никаких результатов. У меня возникали проблемы с ведением сеанса, с тем, что считается приобретенным навыком. В книге «Озарение. Сила мгновенных решений» Малкольм Гладуэлл⁷ описывает, как интуитивная оценка развивается с приобретением практического опыта, – и этому не сможет научить ни одна

⁷ Изд. «Альпина Паблишер», 2009 год. (Прим. ред.)

книга. Я стала проводить все больше и больше сеансов и так научилась фокусировать внимание на том, что действительно важно и необходимо для лечения.

Вскоре после рождественских праздников Лора пришла на сеанс и рассказала, что Эд подарил ей черные сатиновые простыни в качестве подарка. Когда я спросила про психологическое значение подарка, она ответила:

– Знаете, вы слишком строги к старому доброму Эду, – и добавила, что он хороший сексуальный партнер.

– Вечером, когда я прихожу домой с работы, он обставляет комнату свечами, покупает мне красивое нижнее белье, и мы начинаем свой танец. Он действительно заботится о том, чтобы мне было хорошо.

– Это очень интересный подарок, особенно если он имеет сексуальный подтекст, – возразила я. – Как раз-таки через секс Эд «подарил» вам герпес, предав ваше доверие.

– А вы всегда держитесь за прошлое? Вы когда-нибудь слышали фразу: «Что было, то прошло. Нет смысла рыдать у разбитого корыта». Я сделала выбор и дала ему поблажку. Он ужасно чувствовал себя после всей этой истории.

Когда Эд потерял работу в автоцентре *Jaguar*, Лора защищала партнера, говоря, что его подставили и уволили из-за другого торгового агента. Потом, чтобы остаться жить в шикарной квартире, он решил начать торговать кокаином, пока не найдет другую работу.

Мы много говорили про психологические границы – ограничения, которые люди создают для определения безопасных и обоснованных способов общения с другими людьми. Чем сильнее психологические границы человека, тем он здоровее; каждый способен подавать сигналы о том, что приемлемо для нас, а что нет. Очевидно, Эд нарушал личные границы Лоры. Она не принимала всерьез злоупотребление алкоголем, продажу наркотиков или отсутствие работы. Женщина не могла просто взять и сказать: «Эд пересек все границы. Герпес, наркотики, отсутствие работы... Мы расстаемся». Он был причиной ее постоянной психологической боли, но она не знала, что имеет право требовать изменений. Прошла пара месяцев, а Эд так и не нашел новую работу. Я не упоминала про это, надеясь, что постоянные разговоры про психологические границы помогут Лоре сделать выводы самой.

В ее жизни было три неадекватных мужчины, которым она была бесконечно предана. Я решила, что самым слабым звеном в тройке является начальник – Клейтон. Если бы она смогла отстоять свои права и расстаться с ролью спасительницы хотя бы в одном случае, то Клейтон – лучший вариант. Лора не могла изменить его, но могла изменить собственное поведение по отношению к нему. Она начала концентрироваться только на своей работе и перестала покрывать Клейтона.

Тот оказывал давление и продолжал бы так делать, если

бы Лора не научилась устанавливать психологические границы. Его манипуляция заставляла женщину чувствовать беспокойство и вину. Она неосознанно верила, что должна выполнять работу Клейтона. Лора не знала основных правил социализации. Нормальное поведение, которое подразумевает компромисс и взаимообмен между людьми, казалось ей неестественным, наигранным и приторно-сладким.

Когда я спросила, почему она не определит сама для себя правила психологических границ, Лора была в замешательстве:

– Зачем мне психологические границы, если каждый собирается нарушать их, не оставляя за собой ничего, кроме развалин? Никто не собирается делать то, что я

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.