

СВЕТЛАНА ДЖЕКСОН

3А Кадром



О скрытой работе
нашей психики

альпина PRO

Светлана Джексон

За кадром. О скрытой работе нашей психики

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69400480

За кадром: О скрытой работе нашей психики: Альпина ПРО; Москва;

2023

ISBN 9785206002393

Аннотация

В книге «За кадром», как в кино, параллельно развиваются несколько линий. Первая линия – повествование о работе автономной нервной системы. С остроумием, не меньшим, чем у создателей мультфильма «Головоломка», Светлана Джексон рассказывает, какие разные «Я» толкуются в «гостиной» нашего сознания и как их можно примирить.

Вторая линия посвящена жизни автора (она же героиня повествования). Эта героиня может быть растерянной, напуганной, неловкой, но она находит выход из разных ситуаций, благодаря юмору и, конечно, профессиональным знаниям, потому что понимает, что реакции людей нормальны, и у них гораздо больше сил управлять своей эмоциональной жизнью, чем они порой думают.

Третья линия – серия психологических консультаций. Только роли клиентов автор раздала главным героям известных кинофильмов и сериалов, которые, по воле ее воображения, попадают к ней на прием и в итоге достигают успехов в своей личной борьбе с психологическими проблемами.

Книга знакомит с техниками, помогающими достичь душевного равновесия, и учит понимать свои потребности, распознавая, что именно нужно сейчас: есть, пить воду, гулять, общаться с людьми или просто подышать.

Особенности

– Проиллюстрирована рисунками Мины Милк, которые удачно дополняют повествование. Ее же рисунок украшает обложку.

– Необычный макет (оригинально оформлены диалоги психолога и клиента).

– Очень много отсылок не только к специальной литературе, но и к фильмам, сериалам, видео на YouTube.

– К написанию книги Светлану Джексон подтолкнул ее муж, а пока она писала, вдохновляли сыновья и коты.

– Все эти люди планомерно заглядывали в свою закадровую жизнь и переворачивали последствия разных форм эмоционального неглекта, как картинку на стекле-перевертыше. Их истории показывают, что порой, чтобы увидеть себя настоящим, нужно перевернуть то, что мы знаем о себе.

Для кого

Для тех, кто интересуется психологией, для специалистов – психологов, арт-терапевтов, психотерапевтов, студентов

психологических факультетов, педагогов, родителей, а главное – для тех, кто хочет прийти в согласие с собой.

Содержание

Об авторе	12
Вступление	14
Часть I	17
Глава 1	17
Глава 2	25
Глава 3	40
Глава 4	50
Глава 5	67
Глава 6	78
Глава 7	95
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Светлана Джексон

За кадром. О скрытой работе нашей психики

Эта книга – независимая публикация, она не санкционирована, не лицензирована, не спонсирована и не одобрена каким-либо лицом или организацией, связанными с упоминаемыми здесь фильмами и телешоу.

В книге приводятся вымышленные консультации с героями кино и сериалов, истории героев дополнены для раскрытия творческого замысла.

В книге не используются истории настоящих клиентов автора, любые совпадения случайны, но объяснения психологических явлений в формате, приведенном в книге, имели и имеют место в работе автора.

Редактор Д. Вишня

Иллюстрации М. Милк

Руководители проекта Е. Киричек, А. Давыдова

Корректоры З. Корнилов, Н. Казакова, Н. Ерохина

Дизайн Т. Саркисян

Компьютерная верстка Б. Руссо

Все права защищены. Данная электронная книга предна-

значена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Джексон С., 2023

© Издание и оформление. ООО «Альпина ПРО», 2023

* * *

Светлана Джексон

ЗА КАДРОМ

*О скрытой работе
нашей психики*

Книга хороша тем, что знакомит нас не только с историями клиентов, с важными научными положениями и объяснениями работы психологической травмы, но и с самим психологом – Светланой, живой, профессиональной, одаренной, с глубоким внутренним миром, устойчивостью и самоиронией, которая обычно является отличным признаком душевного здоровья и гарантирует увлекательное чтение и улыбку, что немаловажно для книги о работе с травмой.

Ирина Млодик, психотерапевт, кандидат психологических наук, автор книг по психотерапии, в числе которых – «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему», сооснователь площадки «Место, где можно»

Если ваше душевное равновесие расшатано, а в отношениях с другими людьми больше вопросов, чем гармонии с безопасностью, но у вас пока не получается дойти до психолога – смело начинайте изучать книгу Светланы Джексон «За кадром». Именно изучать (я не ошиблась в термине). Это произведение не получится пролистнуть за один вечер. Наполнение книги погружает в глубинные механизмы работы человеческой психики, которые описаны доступным языком и приправлены юмором.

Книга увлекает разнолинейностью сюжета. Психология – это наука, но она про людей и для людей. На страницах «За кадром» Светлана гармонично совмещает истории своих необычных клиентов с личным опытом и рассматривает психологические

проблемы героев через призму науки. Книгу интересно читать не только потому, что она жизненная, а еще и потому, что в ее героях можно увидеть себя. С поддержкой профессионала вам с ними по пути к позитивным изменениям.

Желаю читателям наслаждения от процесса саморефлексии и жму руку коллеге Светлане Джексон с благодарностью за честный профессиональный труд.

Алина Адлер, психотерапевт, клинический психолог, писатель, автор книги «Ты в порядке. Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими»

Книга «За кадром» – многоуровневая, в ней рассказывается сразу несколько историй, которые различаются по жанру, но объединены общей темой – травмой эмоционального пренебрежения (или неглекта)... Автор говорит нам, что мы, выросшие, можем многое изменить: залечить свои раны, научиться замечать и уважать собственные чувства, сделать для себя то, что не смогли сделать наши родители. Это непростой и долгий путь, но это возможно! Книга дает вдохновение и надежду.

Анна Аكوпова, психолог, журналист

Для меня эта книга стала одной из лучших книг про психологию из тех, которые я читала.

Екатерина Киселева, продакт-менеджер в IT

Мне нравится, что совершенно не важно, знаком ли читатель с персонажами фильмов, о которых пишет

автор, читатель сам становится героем этой книги. Сколько раз я восклицала: «Ну, точно!» и «Да-да, и что же, с этим делать?!».

Анна Коновалова, врач

Эта книга берет тебя на руки и шаг за шагом возвращает тебя тебе. Здесь истории переплетаются с таблицами, а сложные процессы раскладываются на ладони буквально на пальцах. Исчезает чувство, что психотерапия – это магия, но появляется понимание, как именно она работает, и уверенность в себе.

Соня Нецветева, коуч

«За кадром» – это словно объятие близкого человека, дающее теплое чувство поддержки и принятия. Невероятно искренняя, увлекательная, грамотно структурированная книга, которая подарит читателю кладезь бесценных знаний о работе нашей психики, отношениях с собой и другими, регуляции и терапии.

Элла Камалова, административный координатор

Песоченским и Джексонам

*Если океан может успокоиться, сможешь
и ты...*

Найира Вахид

Об авторе



Светлана Джексон – психолог и арт-терапевт. Получила психологическое образование в Санкт-Петербургском государственном университете и в Северо-Западном университете (Northwestern University), США. Практикует 12 лет. Специализируется на работе с психологической травмой, применяет в своей практике психодинамический подход, EMDR (терапию переработки), элементы терапии принятия

и ответственности. Живет и работает в США.

Автор интересуется нейropsychологией и всем тем, что происходит за кадром нашего сознания. Любит проводить время с семьей, смотреть черно-белые и цветные фильмы, исследовать творчество и отдыхать на природе. Все это нашло отражение в ее книге.

Светлана верит в силу отношений и в то, что отношения с собой и другими должны быть безопасными. В своем блоге «Атлас отношений» (your-atlas.com) она рассказывает об эмоциональном неглекте (пренебрежении эмоциями) и психологической травме. Ее задача – помочь взрослым выйти из-под влияния эмоционального неглекта, пережитого в детстве, чтобы они могли начать следовать за тем, что действительно важно.

Написать Светлане можно по адресу:
svetlana.pjackson@gmail.com.

Вступление

Наша жизнь полна закадровых историй. Пока вы наливаете себе чай или кофе, общаетесь с друзьями и близкими, работаете, шуршите листьями под ногами, пишете сообщение в мессенджер или комментарий под постом в соцсетях, вдыхаете запах свежей травы, перегоняете прохожих, опаздывая на встречу, ваше сердце обновляет кровь, легкие насыщают тело кислородом, каждая мышца сокращается и расслабляется, зная свое дело. Каждый орган за кадром вашего сознания выполняет свою работу.

С какой скоростью будет биться ваше сердце, когда вы открываете письмо от начальника, насколько глубоким или поверхностным будет ваше дыхание, когда вы общаетесь с соседкой или когда возвращаетесь из офиса, – за все эти процессы работы внутренних органов отвечает автономная нервная система. Это часть нервной системы, задача которой – поддерживать постоянство внутренней среды организма, гомеостаз. А делает она это за счет того, что приспособливает работу внутренних органов к изменениям окружающей среды. Так, она собирает информацию о нашей безопасности и при необходимости либо немедленно реагирует на угрозу, либо дает нам возможность отдыхать и переваривать события нашей жизни.

Автономная нервная система незаметно работает за кад-

ром сознания и не поддается нашему контролю и волевым усилиям: мы не можем заставить желудок не переваривать только что съеденный ужин, легкие – не насыщать тело кислородом, а сердце – биться быстрее или медленнее. Также мы не можем повлиять на то, будет ли какое-либо событие восприниматься нашей автономной нервной системой как опасность. Но зная, как именно работает нервная система и как истории о нашем внутреннем и внешнем чувстве безопасности, которые она собирает, влияют на наше самочувствие, мы можем открыть себе дорогу в закадровую жизнь нашей психики и дорогу к... нет, не более счастливой, но более гибкой и открытой жизни.

На ту информацию, которую собирает автономная нервная система, и на наши реакции влияет то, в каких условиях мы росли. Например, если за кадром нашей жизни продолжает крутиться тема эмоционального неглекта (пренебрежения эмоциями), с которым мы сталкивались в детстве, это продолжает влиять на нас в настоящем, если не придавать ему значения. В книге «За кадром» я говорю о том, как эмоциональный неглект возникает в жизни ребенка, как он действует на автономную нервную систему и на кропотливый и незаметный процесс сбора историй о нас самих, наших возможностях, окружающем мире и о том, как это сказывается на взрослой жизни.

Я рассказываю и о своей закадровой жизни – жизни психолога-иммигранта. Важное послание тут заключается в том,

что психологи не супергерои, которым при получении диплома вживляется чип дзена, а обычные люди, которые грустят, злятся, устают, ищут баланс между работой и личной жизнью, психуют в пробке, теряют парные носки и прячут от детей фантики от только что съеденных шоколадных конфет. Обыденные и забавные истории из моей жизни, которые вы найдете в книге, показывают, что у психологов такие же механизмы нервной системы, как у всех, но, главное, мы знаем: наши реакции нормальны и у нас гораздо больше сил управлять своей эмоциональной жизнью, чем мы порой думаем.

Еще одна линия книги – закадровая работа психолога с клиентами, только в роли клиентов я представила себе известных киногероев. Я вообразила, как им пришлось бы на самом деле жить с теми историями, которые мы видим в кино. А что бы произошло, если бы эти герои пришли ко мне на консультации? О чем бы я с ними говорила, через какие переживания им пришлось бы пройти, а главное, что бы произошло с их историями? У этих героев разные вопросы и трудности, они из разных культур, но их объединяет одно – эмоциональный неглект в прошлом и стремление перестроить отношения с собой.

Часть I

Город без света: что такое эмоциональный неглект

Глава 1

Закон сохранения энергии

Апрель 2016 г.

Я смотрю на список дел и вижу важную задачу: «записаться к врачу». Простая задача, которая потребует затрат энергии, достаточных для запуска ракеты на МКС. Мне придется сесть и написать текст своего сообщения в блокноте, потом прогнать его в переводчике, чтобы свериться, правильно ли я использовала вспомогательные глаголы и артикли, потом несколько часов откладывать этот неуклюжий звонок, потом вслух потренироваться с котами, получить от Стэнли поддерживающее «мяу», наконец собраться с силами, взять телефон и вдруг вспомнить, что есть совершенно неотложное дело, например протереть шкафчики, дожждаться времени «15 минут до закрытия» – когда либо ты звонишь прямо сейчас, либо уже придется отложить до завтра (ведь надо же быть человеком и не заставлять людей работать в оставшие-

ся 10 минут рабочего дня), набрать нужный номер и одеревеневшим голосом сказать на английском в трубку: «Здравствуйте. Я бы хотела записаться на прием». Услышать жеваное: «Мэм, я вас не понимаю. Повторите еще раз». Повторить. Услышать ответный вопрос. Попросить повторить вопрос снова. И еще раз. И еще разок... Понять вопрос, ответить... Ответить еще на несколько вопросов. Выдохнуть, поставить мысленно галочку о выполненной задаче и безумно устать.

До того как я стала психологом, вышла замуж и переехала через Атлантику на другую сторону света, я жила в Санкт-Петербурге и шесть лет проучилась в электротехническом университете. Из этих шести лет я вынесла следующее: а) первые два года ты работаешь на зачетку, а следующие четыре года она работает на тебя; б) свое главное знание о законе сохранения энергии: энергия ниоткуда не возникает и никуда не исчезает, а переходит из одной формы в другую.

Ни физическая, ни психологическая энергия не может возникнуть из ничего и исчезнуть в никуда, она может лишь менять свое состояние. Мир вокруг нас и наша психика работают по одним и тем же законам. Если мы использовали энергию впустую, если она перешла в обиду на коллегу, в ярость на кассира, который работает недостаточно быстро, в тревогу о том, что подумает троюродная тетушка, значит, мы заблокировали эту энергию и в нужном месте на нужное нам дело использовать ее уже не удастся. Если мы потратили

весь заряд на то, чтобы совершить один звонок, оставшуюся часть дня приходится сидеть в темноте.

Понимание связи между психологией и физикой, знание закона сохранения энергии помогло мне справиться с переездом в другую страну. Я обнялась с родителями в аэропорту Пулково 30 сентября 2015 года, вытащила из чемодана «Введение в психоанализ», ибо перевес, насмотрелась фильмов за почти сутки перелетов и 30-го же сентября 2015 года прибыла в США на луизианскую землю. В Америке меня встретил Город легкости.

Big Easy – Город легкости, Большой беспечный – так называют самый крупный город Луизианы, Новый Орлеан. Это название описывает медленный и расслабленный стиль жизни города, который отличается от ритма Большого яблока – Нью-Йорка. Новый Орлеан – это про легкомысленное, непринужденное отношение к жизни, которому здесь предаются джазовые музыканты и местные жители.

А что, если ты не отсюда? Если фраза *Ça c'est bon*, что значит «Это хорошо» на незнакомом каджунском языке, распространенном здесь, вызывает смущение и озадаченность? Да и кто вообще эти каджуны, о которых ты никогда не слышала? А что, если самые простые вещи, такие как поход в магазин, запись на стрижку по телефону или заполнение документов у врача, не дают расслабить межбровную складку? А что, если нужно заново выстраивать свою профессиональную идентичность и добавлять совершенно новую – «имми-

грант», – неустойчивую, как младенец, который только что научился сидеть? А что, если Город легкости превращается в Город напряжения и стресса, где каждый шаг, каждое действие – это какой-то Гераклов подвиг, и если преследуют мысли: «Геракл, вообще-то, был везунчиком, у него этих подвигов было всего двенадцать, а моему списку не видно и конца». А что, если внутренний город, некогда полный жизни и энергии, постепенно становится городом без света?

«Для жизни нам нужна энергия. Для работы нашей психики нужна энергия. На что уходит моя?» – с этими мыслями мне пришлось искать места ее утечки. Оказалось, что переезд был для меня про стыд. Тот сковывающий липкий стыд, который никак не дает начать танцевать вместе с другими в городе, созданном для танцев.

Еще из своего технического образования я помню задачи по физике на параллельное и последовательное соединение проводников. Здесь важно учитывать, что в цепи не должно быть разрывов. Чтобы внутри нашей психики энергия текла свободно, там тоже не должно быть разрывов. Когда мы живем своей привычной жизнью, мы можем не замечать разрывы в своей цепи и не видеть, что ток по ней уже давно не идет. В моем случае именно переезд заставил тут и там мигать красные лампочки: «Здесь разрыв». И помог мне обратить на это внимание.

— R_1 — R_2 — R_3 — R_4 — ...

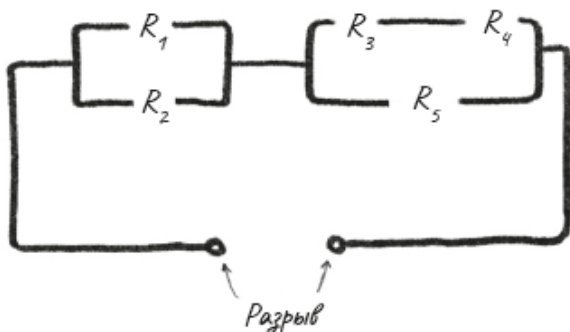


Рис. 1. Разрывы в электрической цепи

Обязательно ли нужен переезд, чтобы это увидеть? Нет. Это может быть новая работа, увольнение, начало новых отношений, расставание, свадьба, развод, 30-летие, 40-летие и так далее – любое большое событие, которое выбивает из обыденности и помогает посмотреть, как мы используем нашу энергию и действительно ли она уходит на то, что нам нужно. Показателем разрыва в цепи может быть и отсутствие больших событий – отсутствие чего-то ценного в жизни, чего-то стоящего, неуловимого, того, что так трудно сформулировать. Когда пытаешься подобрать слова, а потом машешь рукой, чтобы поскорее завершить этот неудобный разговор, ведь *они* все равно не поймут. «Да и я сам(а) толком тоже», –

проговоришь уже про себя.

Такие разрывы в цепи, которые мешают свободному движению энергии, говорят об *эмоциональном неглекте* – комплексной травме, которую многие из нас несут из детства. Именно эта травма влияет на нашу способность управлять энергией.

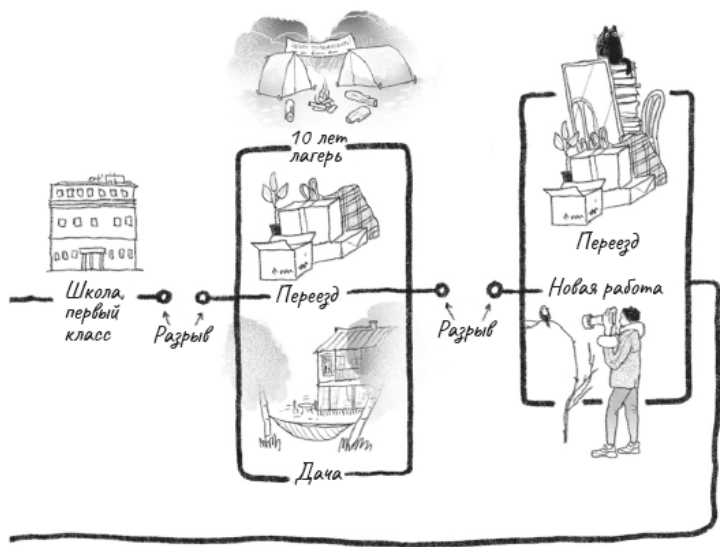


Рис. 2. Разрывы в цепи событий

Энергия в широком смысле – это то, что двигает вперед. В нашем случае это способность человека меняться, расти и взаимодействовать с окружающим миром. Энергия появ-

ляется, когда психика проживает чувства и эмоции, и на это же самое проживание психике нужна энергия.

Яак Панксепп и Люси Бивен в книге «Археология разума» (The Archaeology of Mind) рассказывают о семи эволюционных инстинктах, или системах, в которых содержатся ключевые для каждого млекопитающего виды энергии.

1. **Поиск:** энергия исследования, любопытства и движения вперед.

2. **Ярость:** энергия защиты, направленная на борьбу и атаку.

3. **Страх:** энергия защиты, направленная на бегство, замирание или психологическую спячку.

4. **Сексуальное желание:** энергия ухаживания, которая двигает нас к поиску оргастического наслаждения. Эта система – основа романтической любви.

5. **Забота:** энергия неромантической любви, несексуальной нежности и заботы по отношению к потомству.

6. **Горевание**¹: энергия социальной поддержки. Острое горе облегчает наши страдания, связанные с социальной изоляцией. Горюя, мы активируем систему заботы и так чувствуем единение с другими, что для нас жизненно важно. Система горя является первостепенной для психического

¹ Да, горевание свойственно не только людям. Например, ученый Марк Бекофф обнаружил множество примеров горевания среди слонов, морских львов, дельфинов и волков: Bekoff, M. (2000). Animal emotions: Exploring passionate natures. *BioScience*, 50(10). [https://doi.org/10.1641/0006-3568\(2000\)050\[0861:AEEPN\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1641/0006-3568(2000)050[0861:AEEPN]2.0.CO;2) (дата обращения: 08.02.2023).

здоровья.

7. Игра: здесь и про энергию игровой борьбы, когда мы в шутку боремся с детьми, и про энергию соревнования, когда мы, например, играем в командные игры, и про ту энергию, с которой мы пробуем новое, шутим и творим. Невероятно важная система в развитии каждого ребенка.

Все эти семь видов энергии важны. Это основа нашей жизни. И важно, чтобы энергия текла по этим семи проводам свободно и доходила до необходимых нам точек. Как в огромном компьютере, где у каждого провода свое назначение и место.

Бывает, с нами происходят события, от которых провода сбиваются в один большой клубок, так что невозможно понять, какой провод куда ведет. Кто-то сразу сдается, даже не пытаясь распутать этот узел из проводов, и оказывается в месте обесточенности и бесконечного спада энергии. Кто-то же начинает панически дергать то один провод, то другой, тыкать ими куда придется, злиться, что ничего не подходит, и кричать: «Кто вообще придумал эту шайтан-машину?!» И то и другое не полноценная жизнь – в полноценной жизни мы открыты, проживаем эмоции и гибко реагируем на события. Отсюда и важное правило: наша энергия берется из гибкости. А достичь гибкости можно, если для начала сесть и размотать перекрученные провода.

Глава 2

Сессия. Было и было...

**Если бы на консультацию
пришла Ася из сериала «Измены»**

Понедельник, 10:00

В часе езды от столицы Луизианы – Батон-Ружа, где я живу, – находится здание психологического центра, в котором я тружусь интерном и набираю необходимые часы практики. Это здание в Новом Орлеане ничем не отличается от обычного бизнес-помещения с секретарями; документами, приходящими по факсу; счетами, требующими оплаты; звонками; брызгающей кофе-машиной; холодильником; залом для встреч сотрудников и несколькими комнатами. Дверь каждой комнаты всегда закрыта либо изнутри (тогда на ней висит табличка «Тишина, идет сессия»), либо снаружи, чтобы только психолог имел доступ к важной информации своих клиентов. У входа в кабинеты стоят небольшие коробочки, издающие белый шум, который перекрывает конфиденциальные беседы. За вполне обычной белой дверью происходит удивительное и необычное: люди рассказывают о том, что никому в жизни не рассказывали, люди го-

рюют, смеются, делятся страшным и темным, проходят через стыд и чувствуют принятие, празднуют свои победы, обретают свою ценность и учатся смотреть на себя и мир по-новому.

Я интерн с десятилетним опытом работы. С переездом из России в США в моей жизни поменялось многое, кроме любви к профессии психолога. Несмотря на то что мне пришлось начать все как будто с начала и опять пойти учиться и я снова как будто бы на старте, десятилетние отношения с психологией никуда не исчезли. Пока я осваиваю это дело в другой стране и на другом языке, они только крепнут.

Большинство моих клиентов говорят на английском, но иногда попадают люди, с которыми я могу говорить на родном языке: некоторые находятся в России и я работаю с ними в онлайн-формате, а с некоторыми, такими как Ася, удастся встретиться офлайн. Ася живет в России, но недавно взяла творческий отпуск и отправилась в путешествие по миру. Она оказалась в Луизиане, в Новом Орлеане, а потом и у меня в кабинете, чтобы разобраться в своих отношениях.

«Энергия в нашей психике берется из внутренней гибкости, – подумала я перед началом нашей сессии. – А может ли быть слишком много гибкости? Столько гибкости, что сам начинаешь об нее спотыкаться? Вот Ася: у нее муж и три любовника и она живет с какой-то гибкой способностью жонглировать отношениями. Но чем больше я узнаю историю

Аси, тем больше думаю, что она пребывает в Королевстве кривых зеркал, где Оля подменяется Яло, а гибкость переходит в бегство».



– Ася, как прошла ваша неделя? – спросила я, как только мы с ней устроились в креслах.

Ася сидела по-мужски: подавшись вперед и широко расставив ноги в некогда модных продранных джинсах.



– Да че, нормально я, – процедила она, и показалось, что она была готова сплюнуть.

Так начинаются все наши встречи. У Аси зашкаливает энергия гнева и самозащиты, темной тучей затмевая собой все. Словно травма в ее истории научила Асю главному правилу: «Носи с собой воображаемую бейсбольную битку и лупи первой».

Я пока не знаю, что именно с ней произошло, и блуждаю в темноте с фонариком в попытках составить карту ее «дома». Как выглядит первый этаж, как выглядит второй, какие комнаты и меблировка на третьем, в какие комнаты ей легко меня приглашать, а какие она пропускает и говорит: «Здесь смотреть нечего». Пока мы, увы, больше ходим по коридорам.



– Колобок... Я от бабушки ушла, я от дедушки ушла... – посмотрела она расфокусированным взглядом, с каким обычно просматривают диафильмы своей жизни.

Внезапно она взглянула на меня, будто кадр, который появился перед ней в эту секунду, был самым болезненным.



– Только я все от своих мужиков бегаю. Вот

любовник мой, Никита... Забрал меня и увез к себе, кольцо подарил... Пока ехала, уткнувшись в его кожаную куртку, думала: «Вот оно...» А наутро все – любовь закончилась.



– «Вот оно» – что это для вас?

Это называется распаковка значимого убеждения. У каждого «вот оно» разное, поэтому мне важно понять, какое оно у Аси, а не представлять себе свое.



– Это, милая... когда блевать бабочками охота, – проговорила Ася, не расцепляя зубы. Как пес, у которого поет лапа. И снова ушла в себя.

От неожиданности моя правая бровь, отказываясь подчиняться левой, поползла вверх. Пока левая пыталась с ней договориться и вернуть ее на место, я стала просчитывать варианты развития событий, словно расставляя шахматные

фигуры на доске. F1 на C4: «милая» – это унижение, в ответ на которое я могу пойти в атаку. Мне мат. H7 на F7: могу проигнорировать и остаться висеть боксерской грушей, которую она будет поколачивать с ноги. Шах и мат снова мне.

Так начинаются все наши встречи. Но после того как я прошла школу выживания во время кризиса двухлеток, и трехлеток, и четырехлеток, и так на каждом этапе развития моих сыновей, я нашла свой внутренний дзен. Дети могут мне кричать, что они меня ненавидят, но я знаю, что обращать внимание нужно не на слова, а на то, что за ними стоит. А за ними обычно разочарование, с которым детям совершенно необходимо научиться справляться. И в эти моменты я рядом с ними, чтобы помочь.

За словами Аси тоже стоит что-то другое – в ее случае это боль, с которой она привыкла быть один на один, и стремление никому не раскрывать свою уязвимость. Я не могу контролировать своих детей, но могу выбирать свои реакции. В терапии так же: я не могу контролировать то, что мне скажут клиенты, но могу выбирать, что я с этим буду делать. Напоминаю себе: «Моя задача сейчас не включаться в словесные перепалки, в которые меня зовет Ася, а смотреть в глубину».



– Ася, признаюсь, я люблю ваши яркие метафоры. Только почему-то мне кажется, что это способ стрельнуть в меня пулькой, чтобы я вас оставила в покое. Я вижу, что вам не хочется туда, куда мы движемся.

Она издала полусмешок-полурык. Моя шахматная партия спасена, и я знаю, что дальше наша сессия пойдет с другим настроением.



– Меня ж никто не любит... и я никого не люблю по-настоящему. Уткнулась в спину дэпээсника Никиты – красивый кадр, а дальше титры, титры... И всем как будто хорошо от этой концовки. А наутро оказывается, что нет никакой концовки. История продолжается...



– И ваша история о том, что нужно бежать?



– А че?.. Я люблю бегать, – пожала она плечами.

У меня в голове заиграла песня Florence + The Machine *Dog Days Are Over* («Мертвый сезон закончился»). Там есть строчка: «Беги быстро ради матери и отца, беги ради твоих детей, твоих сестер и братьев, оставь всю свою любовь и оставь близких позади...» И в конце припева есть строчка: «Тебе не унести все это, если хочешь выжить». Похоже, что в какой-то момент Ася также усвоила урок: близость означает опасность и от нее нужно бежать, а значит, бросай все и беги, беги, беги.



– Помните, мы в прошлый раз остановились на мысли о том, почему мы бежим? Когда боимся... когда нам больно... или когда боимся, что снова будет больно. От какой боли вы бежите?



– Все мужики изменяют. И даже не пытайтесь убедить меня в обратном. – Ася выставила руку в стоп-сигнале. – Они. Всегда. Изменяют, – отчеканила она с убежденностью составителя «Большой советской энциклопедии», не сомневающегося, что информация в ней никогда не устареет.

Здесь так и просился вопрос «почему?» (да-да, профессор Уитмен, я помню, что его лучше не задавать клиентам. Если бы человек знал это «почему», он бы здесь не сидел). Мысленно передав привет моему университетскому профессору, я перевела «почему» во «что».



– Что произошло в вашей жизни, что привело вас к этому выводу?



– Так это, Кирилл, муж-то мой... – залихватски гоготнула Ася, – с Дашкой на даче переспал? Переспал.



– А как вы об этом узнали?



– Так я ж их видела. И не сказала. И замуж

за него вышла. И не сказала, – повторила Ася, словно «не сказать» – это была ее самая большая победа.

Я ждала продолжения, но Ася задумалась и не закончила мысль. Ее улыбка стекла с лица, как часы на картине Сальвадора Дали.



– Ася, давайте соберем все это вместе. То есть в вашей истории произошло травмирующее событие – измена. Вам было больно, но вы об этом промолчали тогда и молчали последующие десять лет после того, как вышли за Кирилла замуж. Чтобы наказать его? – посмотрела на нее я. – Или наказать себя?



– Да какая разница? Ну было и было. Прошло же все, – отмахнулась она от меня, как от назойливого шершня.

Каждый хоть раз в жизни задавался вопросом: может

не стоит ворошить прошлое? Было и было... Тогда зачем психологи в терапии настойчиво предлагают возвращаться к прошлым болезненным историям?

* * *

Когда я слышу фразу «Было и было...», вспоминаю о новоорлеанском парке аттракционов «Шесть флагов», который был разрушен ураганом «Катрина» в 2005 году. Снести его или построить заново ни у кого не вышло. Здесь так и стоят грязные скульптуры клоунов с застывшими улыбками, заржавевшие от соленой воды американские горки, побитые ветром карусели; табличку «Парк закрыт в связи со штормом» тоже так и не сняли. Парк остался ровно в том виде, в котором он принял свой удар с Атлантики.

Непрожитые, отвергнутые эмоции застревают в нашей психике так же. Парк вроде бы никуда не исчез, но уже давно не функционирует. Ася тоже вроде бы продолжает есть, спать, ходить на работу с мыслью «было и было», но ни парк, ни она так и не смогли восстановиться, несмотря на многочисленные попытки.

Если в истории человека, произошли события, которые прошли по нему, как ураган по парку «Шесть флагов», от них идут истории и негативные убеждения, которые живут в сознании в то время, как его разрушенный полуапокалиптический «парк» продолжает стоять. Человек говорит

себе: «Я не смогу», «По-другому у меня не будет» и «Мир против меня». Для того чтобы психика человека поверила, что на самом деле может быть по-другому, нужно вернуться в момент, где мы встретились с разрушением, и завершить незаконченный психикой процесс.

Вот критерии, по которым можно понять, стоит ли возвращаться к застрявшим в психике воспоминаниям.

1. **«Событие было и прошло, но у меня остался стыд».** Этот стыд может звучать так: «Я боюсь быть видимым», «Я не разрешаю себе...», «Мне нельзя / не дано / не положено». Стыд как фотобомба², которая захватывает все внимание, и мы не видим, что на самом деле находится в кадре. А там, где стыд, всегда есть что-то важное.

2. **«Событие было и прошло, но я теперь все и всех контролирую».** Зависание в контроле тоже говорит о том, что событие еще влияет на человека, и теперь он пытается контролировать других, себя и всю жизнь, чтобы подобное не повторилось. Вместо того чтобы своей энергией отопить город-миллионник, человек бесконечно проверяет, как работает каждая отдельная лампочка. Это изматывает.

3. **«Событие было и прошло, но теперь я боюсь отношений и близости».** Страшно испытать похожую боль, и избегание в этом случае как будто выход. Одиночество становится спасением и наказанием.

4. **«Событие было и прошло, но я разучился радо-**

² Фотография, испорченная объектом, оказавшимся на заднем плане.

ваться, расслабляться и получать удовольствие». Это комбинация стыда, контроля (а что, если я начну радоваться и снова произойдет то же, что тогда?) и наказания.

У Аси я вижу страх отношений, верхушка которого – травмирующая измена. Но эта измена, свидетельницей которой она стала, на самом деле не начало ее истории. То, что Ася выбрала остаться в отношениях с человеком, который когда-то причинил ей боль и который продолжал это делать на протяжении следующих десяти лет их совместной жизни, говорит о раннем опыте, который она усвоила из своего детства.

● «Игнорируй свою боль и не обращай внимания на внутренний разрушенный парк».

● «Игнорируй свой страх и не обращай внимания на то, что внутренний парк в любой момент может на тебя рухнуть».

● «Игнорируй себя и не обращай внимания на то, что нерешенная судьба парка отбирает все силы».

Но даже если мы изображаем, что не видим разрушенный парк, нашим эмоциям, связанным с этим разрушением, все же удастся просачиваться и напоминать о себе. Ася, не осознавая свой страх и свою боль, сама первой изменяет мужу и любовникам, словно говоря себе: «Теперь никто не сделает мне больно, потому что я буду всегда на шаг впереди, чтобы сделать им больнее». И сама же не дает себе выйти из положения, в котором застряла.

Когда мы гнушаемся смотреть на разрушенный парк (или боимся это сделать), мы находимся на самой первой стадии изменений – на этапе отрицания. Парк все равно стоит на месте, а поддержание его – заржавевшего и поломанного – требует колоссального количества энергии, которая могла бы пойти на что-то другое.

Наша с Асей задача – перестать бояться ее внутренних разрушений и признать, что от прошлых событий часть ее психики заржавела и застряла в петле времени. Только так она сможет увидеть, что за ее кажущейся гибкостью на самом деле стоит страх, который вынуждает ее продолжать жить в разрушенном парке и бежать от людей вместо того, чтобы идти им навстречу. Только так она увидит, что до сих пор не дала себе шанс осознать свои потери и разрушения. А только по-настоящему осознав их, она сможет двинуться дальше вместо того, чтобы оставлять судьбу парка и свою жизнь в невесомости.

Глава 3

Невидимые раны

Затянула шнурки, вставила наушники в уши и побежала по привычному маршруту. Направо по дороге, снова направо мимо забора с повизгивающей собакой, через небольшую полосу леса и мимо большого школьного поля. «Хочу слушать подкаст? Аудиокнигу? Просто музыку?» Потыкав на бегу в иконки приложений, сбившись с дыхания, поняла, что тишина сегодня вполне подходящий компаньон.

Стоило вернуть себе дыхание, как я задумалась об истории клиентки, с которой сегодня работала. Воспоминание: ей пять лет и она плачет за обеденным столом.

– Выйди из-за стола и вернись, когда приведешь себя в порядок, – говорят ей.

Это воспоминание, как видео в несколько секунд, которое бесконечно прокручивается на заднем плане. И как же это событие интерпретировала детская психика?

«Выйди из-за стола – в самый сложный момент ты должна быть одна».

«Выйди из-за стола – ведь испытывать эмоции плохо и некрасиво».

«Выйди из-за стола – нам не нужны твои слезы».

«Выйди из-за стола – твои эмоции выводят других из себя».

«Выйди из-за стола – ведь ты виновата в том, что испытываешь эти эмоции».

Но эмоции – не то, что можно включить и отключить, когда нам удобно. Эмоции – это нейробиологические реакции на события. В момент, когда мы ощущаем эмоцию, мы уже далеко не в самом начале процесса реагирования, а как минимум на его половине. Останавливать эмоцию в приказном тоне – как пытаться выйти из взлетающего самолета: эмоция от телесных ощущений уже пробралась к лимбической системе и вот-вот будет готова к восприятию сознанием.

Да, нам и другим может не нравиться, что мы оказались в этом самолете, и вообще мы не хотели никуда лететь. Но стоит только признать факт, что мы уже на борту, как появляется возможность выбирать направление полета.

Я бежала и думала о том, какой могла бы быть история этой женщины, если бы ей сказали: «Ты не виновата в том, что чувствуешь». И ключевым в этой ситуации было бы то, что ей предложили бы прожить этот опыт вместе.

Эта история как раз про эмоциональное безразличие, или неглект. И самое удивительное: так же, как эмоции этой клиентки и многих других не замечались в детстве их родителями, само это явление упускалось психологами на протяжении десятилетий. Нанесенные безразличием раны игнорировались, делались невидимыми: все реагировали на них подобно трем обезьянам в японской композиции – закрывая рот, глаза и уши.

Эмоциональный неглект – это череда эмоционально сильных ситуаций в детстве, во время которых наши эмоции считались неважными. Это комплексная травма, состоящая из сотен маленьких, которые, как зеркальные стеклышки калейдоскопа, собираются в картинку: «То, что я чувствую, неважно, а значит, не важен я сам»; «Я чувствую плохие эмоции, а значит, я плохая». Чем больше таких моментов, тем больше напряжения для психики. И в какой-то момент лучшее решение – выставить психологические защиты и сделать вид, что наши эмоции нас не волнуют.

Сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что последствия детского эмоционального неглекта у взрослых сравнимы с последствиями психологических травм у жертв насилия³. Это внутренние шрамы, которые никому не видны, но которые остаются с нами зудящим ощущением: «со мной что-то не так». Эмоциональный неглект – о том, что родитель слишком занят собой: своим нарциссизмом, своей депрессией, своей работой, своим выживанием, своей утратой, своей зависимостью, а эмоциям ребенка не остается места. Опасность эмоционального неглекта в его неочевидности. «Мы же тебя кормим и поим, ремнем не бьем, что тебе еще нужно?» – этот настрой, пропитываю-

³ Erickson, M., Egeland, B., & Pianta, R. (1989). The effects of maltreatment on the development of young children. In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect*. Cambridge: Cambridge University Press. doi.org/10.1017/S009780511665707.021 (дата обращения: 08.02.2023).

ций собой каждую хромосому и впечатанный в код ДНК, передается из поколения в поколение. Но «кормим-поим-одеваем» недостаточно ребенку. Ему нужно обрести ощущение своей ценности, которое возникает благодаря внимательности взрослых к его эмоциональной жизни.

Каждая ли сложная ситуация в жизни ребенка будет травмирующей и приведет к эмоциональному неглекту? Нет. Это зависит от личности ребенка, особенностей его нервной системы, от его взрослых, их реакций. Дело не в том, что в жизни ребенка происходили какие-то эмоциональные потрясения – они происходят всегда, и мы не можем их контролировать, – а в том, что при этом делали или не делали его взрослые. Если взрослые не делают ничего, то в итоге психика ребенка не завершает переработку трудных ситуаций. Это и есть эмоциональный неглект. Представьте, что вы открыли новую вкладку в браузере и ждете загрузки страницы. А теперь представьте, что эта загрузка длится десятилетия: браузер упорно продолжает загружать страницу, хотя она уже давно нерабочая. Тем самым впустую съедается энергия компьютера. Впустую съедается наша энергия. А если таких ситуаций много?

В книге Элизабет Хоппер и ее соавторов «Лечение взрослых, переживших эмоциональное насилие и неглект в детстве: компонентно-ориентированная психотерапия» (Treating Adult Survivors of Childhood Emotional Abuse and Neglect: Component-Based Psychotherapy) эмоцио-

нальное безразличие к ребенку описано как отсутствие теплоты, поддержки и заботы. Как это выглядит в реальности? Например, заботящийся взрослый *физически* не присутствует в жизни ребенка: когда взрослого нет рядом (попал в больницу, тюрьму, или у него другая семья, или он постоянно на службе). Но дело даже не в самом отсутствии, а в том, что у ребенка нет возможности это отгоревать.

– Мам, а где папа?

– Он ушел.

– Мама, я хочу к папе!!!

– Не смей реветь! Ты мужчина или кто? Мы остались с тобой вдвоем, теперь ты моя опора!

В этом случае ребенок лишается возможности быть ребенком и прожить то горе, с которым связан для него уход отца.

Другой вариант, когда взрослый физически присутствует, но *эмоционально* не находится рядом. Дело может быть в депрессии, алкогольной зависимости, хронических ментальных проблемах или задержке в психическом развитии. Или семья живет в опасном районе, и все силы взрослого уходят на страх, тревогу и попытки защитить себя и семью. Тогда взрослый не может разрешить ребенку бояться, потому что это увеличивает его, взрослого, внутреннюю тревогу, которую он не может себе позволить. Или же родителю-одиночке без какой-либо поддержки приходится зарабатывать на жизнь, и после суток на работе на переживания ребенка

сил уже нет.

Еще эмоциональный неглект проявляется в том, что взрослый игнорирует просьбы ребенка о поддержке.

– Пап, ко мне пристают одноклассники.

– Сам иди разбирайся!

И неважно, что их семеро против одного.

Другой пример: взрослый избегает ребенка или же исчезает из его жизни, не говоря, когда вернется. Из серии привести в садик и исчезнуть по-тихому, чтобы не расстраивался.

Речь не о том, чтобы только радовать ребенка и никогда его не огорчать. Достаточно быть с ребенком в его эмоциональном переживании, присутствовать, разговаривать, признавать происходящее, а не...

– Вам помочь? – спросил мужчина, выглянувший из окна автомобиля.

«...Перекрывать эмоции ребенка стыдом», – успел закончить мысль мой мозг.

Пока я бежала и, признаюсь, торопилась в своих мыслях, забывая прочувствовать тело, начал накрапывать дождь. После двадцати лет жизни в Петербурге я все время промахиваюсь с дождем в Луизиане. Этот дождь не из питерских, что может моросить и моросить, и так неделю. В Луизиане накрапывающий дождь в несколько секунд сменяется таким потоком, что даже парктроники у моей машины не дают нормально выезжать из гаража, считая, что я еду в стену.

Где-то на середине моего активного внутреннего диалога

дождь окропил меня несколькими предупреждающими каплями, а потом, не получив никакой обратной связи, решил сразу полить, как из прорвавшейся дамбы. «Я ее предупредил», — хмыкнул он.

Когда ты на середине кругового маршрута, есть смысл просто закончить начатый путь: что обратно бежать под дождем, что вперед.

— Вам помочь? Вы потерялись? — повторил свой вопрос мужчина, стараясь найти такое положение открытого окна, чтобы продолжить свое расследование ситуации и при этом не затопить машину изнутри и не пойти ко дну.

— Э-э-э-э-э... Нет, спасибо, я в порядке. Я просто на пробежке! — ответила я настолько воодушевленно, насколько это было возможно.

Но мужчина, похоже, не поверил, что можно хоть сколько-то наслаждаться такой пробежкой, и уточнил:

— Вы уверены?

— Да-да, спасибо! — беззаботно махнула ему я, почти утопая в образовавшейся за минуту нашего разговора полуметровой луже.

Что меня до сих пор умиляет в луизианцах, так это то, с какой заботой они относятся к другим. Здесь люди не так много гуляют по улицам, и молодая женщина, бегущая в дождь с замутненным взглядом, отягощенным мыслями об эмоциональном неглекте, вполне может вызвать вопросы.

Возвращаясь к стыду как способу воспитания. И способу жизни. В альтернативной реальности после такой ситуации на пробежке я могла бы замучить себя вопросами и предположениями: «Почему этот мужчина так обо мне подумал?»; «Я что, так жалко выглядела?»; «И дождь, и мужчина – они просто сговорились меня добить!»; «Проклятый ливень, у меня, наверное, еще и тушь растеклась по щекам!». Жест «рука-лицо» и итог: «Мне должно быть за себя стыдно».

Стыд у взрослых – это ключевой сигнал эмоционального неглекта. Эмоция, или e-motion, – энергия в действии. Так, за каждой эмоцией стоит энергия, которой необходимо завершить свой маршрут. Когда мы перекрываем эмоции стыдом, мы не даем этой энергии двигаться свободно.

Как еще проявляется эмоциональный неглект у взрослых? Вот доработанный список признаков, приведенный Джонис Уэбб в книге «Почти на нуле» (Running on Empty)⁴:

1. Трудности в чтении своих первичных эмоций и понимании стоящих за ними потребностей.
2. Эмоциональная реактивность.
3. Нереалистичная самооценка и ощущение «я ничего не значу».
4. Частое и непреодолимое желание контроля (над другими, своей жизнью и жизнью других).
5. И, несмотря на контроль, часто испытываемое чувство бессилия и апатии.

⁴ Уэбб Дж. Почти на нуле. – М.: Бомбора, 2022.

6. Неконтролируемые вспышки гнева, когда что-то идет не так (это вторичная эмоция, реакция на потерю контроля).

7. Трудности с проведением границ в отношениях.

8. Непонимание, куда человек идет по жизни и зачем (потеря контакта с ценностями).

9. Трудности с заботой: заботиться о других проще – будто бы понятнее, как это делать (привет, Контроль!).

10. Недостаток любопытства по отношению к себе и другим: любопытство требует ослабления контроля, а это противоречит пункту № 4.

11. Зависание на уровне опасности, а значит, трудности с расслаблением, игривостью и баловством, отсутствие хобби (потому что оно как раз требует расслабления и любопытства, а это снова противоречит пункту № 4).

12. Трудности с близостью в отношениях.

«И что мне теперь с этим делать?»

«И что, мне нужно броситься обвинять родителей?»

«Родители делали, что могли».

Да, родители делали, что могли. Можно не обвинять их. При этом эмоциональный неглект влияет на психику ребенка и его чувство ценности, а значит, последствия эмоционального неглекта не уходят сами по себе. Мы словно плывем на корабле с дырявым дном. Можно не обращать внимания, что воды уже по пояс и мы тонем в обвинении и наказании, говоря: «Это со мной что-то не так», «Это я неудачник и ни на что не способен». Так мы, по сути, продолжаем

начатое когда-то дело неглекта. Только теперь с приставкой «само-».

А можно увидеть дыры – то, с чем именно наши родители не справились и как это сейчас влияет на нашу жизнь, завести корабль в гавань и провести ревизию судна. Сделать так, как известный режиссер и мим Слава Полунин. Он рассказывал: «У меня есть закон – называется “ноги в воду”». Каждые три-пять лет надлежит сесть на берегу реки, опустить ноги в воду, ничего не делать, сидеть и думать: что ты сделал за эти годы? Зачем? Нужно ли это было делать? Куда ты идешь? <...> То есть нужно понять, что именно и в каком месте неправильно, – это раз. И найти в себе силы сделать из этого места шаг – это два. А это всегда очень больно. Очень непросто. И абсолютно необходимо»⁵.

⁵ Гаррос А. Счастье и слава // Сноб. 2010. № 6.

Глава 4

Сессия. Когда любить людей слишком больно

**Если бы на консультацию пришел Ленни
Белардо из сериала «Молодой папа»**

Вторник, 13:00

Я открыла ноутбук, чтобы запустить комнату в зуме. Сегодня онлайн-консультация: мой клиент – американец, живущий в Ватикане. Это интригует.

Мужчина в белом церковном одеянии сидел в кресле, похожем на трон. Он бросил на меня взгляд, а потом начал разглядывать свою комнату, словно стараясь не смотреть в камеру.



– Я слушаю, – начал он.



*– Вот уж неожиданное начало! – рассмеялась я. –
Обычно что-то подобное можно услышать от меня.*



– Я знаю о вас.



– Что же вы знаете?

Я внутренне поморщилась от самой себя. Это был не тот вопрос, который я хотела задать. Зачем я вообще пошла в эту тему, какая разница, что он обо мне знает? Но я почувствовала, что растерялась от того, насколько быстро он взял беседу в свои руки. Будто он стер всю разметку с моей дороги, и я теперь не понимаю, где моя полоса движения.



– Лучшие расскажите, как вы мне поможете, – продолжил он повелительным тоном.

«Да тут не то что разметка стерта – тут вся дорога перекопана!» – подумала я.

Из пяти фраз, которыми мы обменялись, я уже поняла, что работа с этим клиентом будет непростой. В нескольких фразах он показал, что я должна каким-то образом его убедить и удержать. В нескольких фразах он переложил свою мотивацию на меня. Из этих нескольких фраз я поняла, что поначалу он не будет ценить нашу работу, более того – он будет ее саботировать и с ней бороться, а моей задачей станет удержание границ. Как много можно узнать всего лишь из пяти фраз, из которых никак не складывается диалог.



– Давайте поступим так: чтобы у нас было от чего отталкиваться, вы расскажете, с чем именно вы

хотели бы разобраться.

Он молчал. Улыбка затвердела на его лице, как остывшее стекло в мастерской стеклодува.



– Я – глава Католической церкви, папа Пий XIII, – сухо ответил он. И снова замолчал, пристально взглянув на меня.

«Хм... в документах было указано другое имя».



– Поняла вас. Для нашей работы важно, чтобы у нас были равные позиции. Могу ли я называть вас по имени?



– Меня зовут Ленни Белардо, – снисходительно ответил он.



– Ленни? Могу ли я к вам так обращаться?

Он кивнул.



– Сестра Мэри настояла, чтобы я связался с вами.

Исходя из начала нашей беседы, я была уверена, что он не расскажет о своей проблеме, потому что сейчас он играет со мной в «догадайтесь сами». А вот через сестру Мэри, возможно, зайти будет проще.



– И в чем беспокойство сестры Мэри?



– Она считает, что у меня трудности с родителями. Будто я так и не оправился после их исчезновения. И теперь все, что я делаю, – это будто бы для того, чтобы произвести на них впечатление. Глупость, конечно... – Он провел пальцами по плечу в попытке что-то смахнуть. – Недавно, когда я выступал перед народом, мне показалось, что в толпе я увидел родителей, а потом у меня случился сердечный приступ. Но я-то знаю, что это была моя возможность стать еще ближе к Богу. – Он посмотрел вверх.

«Это была моя возможность стать ближе к Богу» – похоже, будто Ленни шел по прямой дороге, а на этой фразе решил резко шагнуть в кусты папоротника. Зачем? Видимо, чтобы обезопасить себя от чего-то болезненного. Ситуация, о которой он рассказал, кажется колоссальным эмоциональным потрясением: словно то выступление перед народом стало триггером⁶ для его нервной системы и заставило вновь пе-

⁶ Триггер (англ. trigger – спусковой крючок, курок, защелка) – знак, стимул, остро напоминающие о психологической травме, вызывающие стресс, заставляющие снова переживать прошедшие события.

реживать детскую травму. Словно психика вспомнила о боли, и сердце не справилось с нереализованной потребностью в любви.

Слушая клиентов, я обращаю внимание на нестыковки в их речи. Потому что нестыковки говорят о защитах, которые психика ставит в этот момент. Рационализация – одна из таких защитных реакций, которая помогает справиться с неприятными переживаниями, предлагая приемлемое для человека объяснение. «Я упал в обморок, потому что вспомнил свою детскую боль» или «Я упал в обморок, чтобы быть ближе к Богу»? Разница есть. Нужно ли прямо сейчас указывать на это? Нет. Пока я просто наблюдаю и отмечаю, что происходит с Ленни. Я привыкла уважать защиты психики и раньше времени не ломать этот забор. Не случайно же он стоит здесь так много лет.



– Ленни, а что вы сами об этом думаете?

Но Ленни только пожал плечами. Ни больше ни меньше. Полный контроль. Я знаю, что нам еще рано идти к его детской боли, сейчас главная задача – выстроить раппорт, как говорят психологи, то есть контакт, связь. Хотя бы тоню-

сенькую ниточку...



– Ленни, у меня ощущение, что вы решили давать мне минимум возможной информации, чтобы проверить, разберусь ли я в вашей ситуации сама. Сдаюсь сразу, – развела я руками в попытке показать ему, что здесь безопасное место, где ему не нужно себя защищать. – Без вас не разберусь.



– Я хочу убедиться, что вы лучшая. И что вы стоите моего времени. – Он посмотрел на меня поверх очков.



– Если я сейчас взгляну на вас и прочитаю всю вашу

историю, просканировав вас с ног до головы... то я буду лучшей в своем деле? – игриво посмотрела я.

Снова без реакции. Ленни категорически отказывался включаться даже в такую словесную игру.



– Ленни, вы хотите, чтобы я была лучшей. А к себе вы примеряете такое же требование – быть лучшим?

Пиу-у-у-у-у – мой вопрос был похож на выстреливший пустой салют: звук есть, а фейерверк в небе не случился. Ленни не шевельнулся.

Я молчала. Он молчал. Я выдохнула, посмотрела на него и представила картинку: вот он, высокий и статный, стоит на балконе перед народом и... высматривает в толпе своих родителей. По сосудам прокатилась горечь за него: вечное одиночество, необходимость защищаться, потерянности. Эмпатия... Вот то волшебное снадобье, которое поможет мне не уйти с ним в отыгрывание моих реакций.



– Ленни, давайте я вам расскажу, как протекает терапия, и мы сверимся с вашими целями.



– Я и так все знаю.

Ох, разве может он признать, что чего-то не знает... Я представила себе теннисный мячик, который...



– Вы любите играть в теннис?

Он кивнул.



– И я. Когда я только начинала свои тренировки, любила бить мячом о стену. Стена была моим первым спарринг-партнером и, наверное, лучшим: ни одного моего мяча не пропустила, – улыбнулась я, – в любом случае потом наступило время переходить к игре с людьми. Это классное ощущение. Ты бросаешь, тебе бросают. Сейчас я чувствую, что мне хочется бросить мяч вам, я будто пытаюсь сделать удачную подачу, и каждый раз мяч, вместо того чтобы перелететь через сетку, попадает в стену.



– Я и так знаю, как все будет происходить: вы будете задавать мне вопросы, а я буду отвечать, а потом вы скажете, что мне нужно делать.



– Задавать вопросы буду точно. Советовать и говорить, что вам делать, – нет. Это противоречит профессиональной этике и моим личным убеждениям. – Я словно продолжала проводить для него румтур⁷ по зданию с названием «Терапия». – Например, я верю, что все ответы уже есть в нас, нам только нужно найти к ним дорогу. Мы работаем вместе, разбираем, что заставляет вас делать то или иное... или не делать... и вы сами принимаете решение, как поступать с этим дальше. А еще мы исследуем наши с вами отношения... – показала я рукой на него и себя.



– Зачем? – дернулся Ленни, похоже, этого он не ожидал.

⁷ Румтур (англ. room tour – тур по комнате) – видео, в котором человек показывает свое жилище, рассказывая обо всем, что попадает в кадр: мебели, вещах, о том, какие материалы были использованы при ремонте, и т. д.



– Ведь то, как вы выстраиваете отношения здесь, – мини-версия того, как вы строите отношения там, в большом мире. Я работаю в ключе интерперсонального психоанализа, который как раз говорит о том, что мы учимся выстраивать отношения в раннем детстве, а потом повторяем те же схемы с другими людьми. И порой эти схемы не работают...



– Значит, вы будете учить меня отношениям, – он как-то угрожающе повел правой бровью.



– Не учить отношениям, а исследовать их, – сделала акцент я.

Все больше чувствую, как он пытается поставить меня на пьедестал учителя, чтобы потом с грохотом оттуда скинуть. Стараюсь туда не взбираться.



– А что, если я этого не хочу? Мне не нужны люди, мне не нужны отношения. Единственные отношения, которые меня волнуют, – это отношения с Богом. Я люблю Бога, потому что любить людей слишком больно. – Он снова посмотрел куда-то вверх.

«Вот это было неожиданно», – удивилась я такому самораскрытию, а потом с досадой подумала: «Ну вот почему, почему всегда самое важное всплывает в самом конце сессии?»»



– Ленни, я слышу от вас очень важную мысль о том, что быть с людьми вам больно. И я предполагаю, что ваша жизнь в этом случае может ощущаться как что-то мучительное. Ведь мы окружены людьми...



– Я предпочитаю одиночество и беседы с Богом. Я же говорю – мне не нужны люди... Я люблю быть один... – продолжая настаивать на этом, повторил он. – Хотя редко когда остаюсь один. Везде меня преследуют кардиналы, – немного печально добавил он.

Впервые за время нашей беседы Ленни сменил свою властную позу и начал ерзать.



– А что, если мы окружены не только людьми из плоти и крови, но еще и нашими внутренними людьми? Теми, которых мы поместили себе за пазуху, теми, с кем продолжаем говорить, кому продолжаем доказывать, объяснять. Порой эти отношения могут быть даже насыщеннее, чем с внешним окружением. И я бы предложила вам как раз их и исследовать, что думаете?



– Мое окружение? – Его лицо снова дернулось. – Я знаю только то, что не могу никому доверять.

Внезапно экран погас.



– Эм-м-м-м... Ленни? Вы на связи? – Я задержала мышкой по экрану, пытаюсь сообразить, с чьей стороны произошли неполадки.

Ленни снова возник на экране. В тот момент, когда он управлял свою белую мантию, мне показалось, что его глаза блестели. Ленни прошептал:



– Мне пора. Я не хочу, чтобы кардиналы знали, что я решил пройти терапию, – подмигнул он мне и улыбнулся, как мальчишка, выглядывающий из шалаша, который мы соорудили с ним вместе из подушек.

Меня смутила смазанная концовка сессии: на самом ли деле пришли кардиналы, или он решил спрятаться раньше, чем блеск глаз выдаст его переживания? О чем было это подмигивание в конце, мы что, уже успели объединиться в команду? Но все же внутренне я возликовала. «Решил пройти терапию» звучало как терапевтический контракт.

Что в заметках с сессии? Устала, словно отработала день консультаций без перерыва. Будто он пытается измотать собеседника, чтобы тот не мог на него напасть. Будто его кредо: «Лучший собеседник – измотанный напряжением собеседник». Нарциссическая организация личности, которая стеной защищает его от детской боли. Грандиозность и принадлежность к Богу делает его недоступным простым смертным, а значит, и недоступным для боли. А ее там, внутри него, кажется, невероятно много. Ощущается его одиночество и отчаяние – в противовес грандиозности решение маленького мальчика больше никогда, никогда не доверять людям.

Глава 5

Автокафе и открытость эмоциям

Переезд в Америку заставил меня решать много новых вопросов. Научиться чихать в локоть, а не в ладошку, использовать чековую книжку, рожать на неродном языке и даже делать заказ в автокафе. Вроде бы удобно: можно остаться в машине, не нужно вытаскивать детей, заходить в кафе, где эти малыши разбегаются, как мартышки...

Но это теоретически. А на практике... Я несколько раз повторяю свой заказ, потом, видимо, сотрудник психует, бросает наушники, фартук и ревет в зал кафе. Но этот вопль, разумеется, мне не слышен (клиентоориентированность и все такое), ему на смену приходит менее фрустрированный⁸ и более доброжелательный человек, и я в очередной раз дрожащим голосом, все с тем же неизменным акцентом и почти со слезами на глазах повторяю:

– I would like to order a tall cappuccino, a hazelnut croissant, and a blueberry scone please («Я бы хотела заказать большой капучино, ореховый круассан и черничную булочку»).

Фух, вот момент, когда я понимаю тех шотландцев в лифте, которые безуспешно пытаются подняться на 11-й этаж.

⁸ Фрустрированный, то есть находящийся в состоянии фрустрации – в ситуации несоответствия желаний возможностям.

Двое мужчин заходят в лифт без кнопок, который работает по принципу голосового управления и не распознает шотландского произношения: «Одиннадцатый, одиннадцатый... Одиннадцатый!» – кричат они (Eleven. Eleven... Eleven!).

Мне наконец-то отвечают: «Понял, заказ принят, сейчас все сделаем». И в сердце зарождается надежда, что через несколько минут в моих руках окажется этот несчастный капучино, ореховый круассан и черничная булочка.

Вы спросите, почему так сложно? Юг Америки – это территория со своими обычаями, со своим модифицированным языком и со своим пониманием мира. Здесь совсем немного иностранцев, а что уж говорить про русскоговорящих. В отличие от севера Америки и, например, Нью-Йорка, где русскую речь можно услышать через каждые два метра, в Луизиане русскоговорящих нужно искать с лупой. Плюс приедем из России и Европы трудно из-за того, что мы говорим на британском английском, который для американского юга звучит крайне экзотично: как если бы я разгуливала в сюртуке и изъяснялась фразами Ивана Грозного из фильма «Иван Васильевич меняет профессию» (реж. Л. Гайдай, 1973): «Какого Бориса-царя?! Бориску?! Бориску – на царство?! Так он, лукавый, презлым заплатил за предобрейшее?! Сам захотел царствовать и всем владети?! Повинен смерти!» Отсюда и все языковые казусы.

Подъезжаю к окну выдачи заказа: «Вот ваш ореховый капучино! Хорошего дня!» Хмурясь и пытаюсь понять, что и в

какой именно момент пошло не так, выезжаю на парковку. В голове мысли-выскочки тянут внимание на себя: «Удивительно, что мне в капучино черничную булочку не запахали... А то могли же»

«Угу, город безопасности... город легкости...» – продолжая думать я о том, что нет тут никакой безопасности, если даже не можешь заказать кофе без проблем. «Это все мой акцент. Звонить по телефону и делать заказ в автокафе – не для меня». Здесь чувствую, как приближаюсь к своему триггеру: «Иностранка, акцент». Дышу... Потому что это первый шаг, помогающий мне не уйти в темноту, в которую готов погрузиться мой внутренний город. Именно так я могу остаться в окне проживания ситуации. И в этом мне поможет контакт с моей нервной системой.

У нас есть *центральная нервная система* (головной и спинной мозг) и *периферическая нервная система* (это нервы и нервные узлы, расположенные по всему телу). Периферическая нервная система делится по типу функционирования: произвольное функционирование – соматическая нервная система, непроизвольное функционирование – *автономная*. Нас интересует именно вторая – *автономная* – часть нервной системы, которая контролирует непроизвольные действия, такие как биение сердца и расширение или сужение кровеносных сосудов. У автономной нервной системы есть две ветви: симпатическая и парасимпатическая. Важно, что мы не можем повлиять на работу авто-

номной нервной системы усилием воли, но, зная, как она работает, мы можем понять, почему в ответ на определенные события чувствуем себя и реагируем именно так, а не иначе.

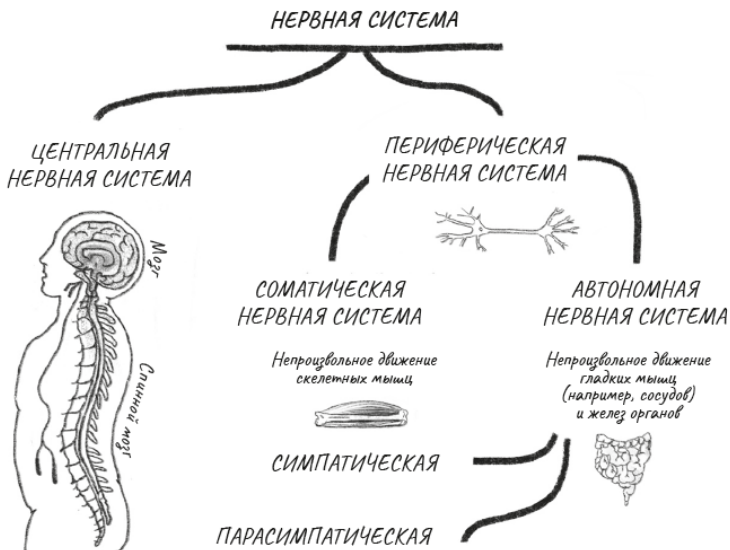


Рис. 3. Виды нервной системы человека⁹

Моя и ваша автономная нервная система трудится на трех уровнях.

⁹ Адаптация рис. из: *Introduction to neuroanatomy.* (2022, August 18). Physiopedia. [physio-pedia.com/index.php?title=Introduction to Neuroanatomy&oldid=314053](https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Introduction_to_Neuroanatomy&oldid=314053) (дата обращения: 08.02.2023).

1. Окно проживания. Это зона оптимальной активности, где мы не просто реагируем на события, а способны их проживать, то есть интегрировать информацию на когнитивном, эмоциональном и сенсомоторном уровнях¹⁰.

«Окно проживания» – мой термин. Дэниел Сигел в 1999 году для определения этой зоны ввел термин «окно толерантности» (the window of tolerance)¹¹. Но мне кажется, что на русском языке «окно проживания» более точно отражает суть этой зоны.

Находясь в этом окне, мы чувствуем себя безопасно и способны отслеживать, что с нами происходит, какие именно эмоции мы испытываем и с чем это связано. Здесь же можно проактивно выбирать, как лучше действовать в связи со своими эмоциями. В этой зоне мы сохраняем свою чувствительность, контакт с собой и миром, хотим поддерживать отношения и выходить на связь с другими. У каждого человека разная ширина Окна проживания, но чем оно шире, тем легче нам справляться с разными событиями и тем легче переходить к эмоциональной регуляции.

2. Уровень мобилизации. На этом уровне активируются все ресурсы организма, адреналин поступает в кровь и мы либо атакуем, либо бежим, либо держимся за других (и то-

¹⁰ Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.

¹¹ Siegel, D. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford Press.

ропимся уладить любое недоразумение).

3. Уровень иммобилизации. Режим «Замри» – это переходный режим, когда одновременно действуют силы мобилизации нервной системы и иммобилизации (но иммобилизации чуть больше). Мы чувствуем настороженность, понимаем, что застряли и не можем найти выход из ситуации. Мы оказываемся на уровне иммобилизации, когда перепробовали все активные стратегии; это крайняя точка небезопасности, когда наша автономная нервная система переводит нас в режим Психологической Спячки (коллапса), когда мы уверены, что ничего в случае опасности сделать уже не можем. Здесь же режим «Следуй», в котором срабатывает стратегия подчинения.

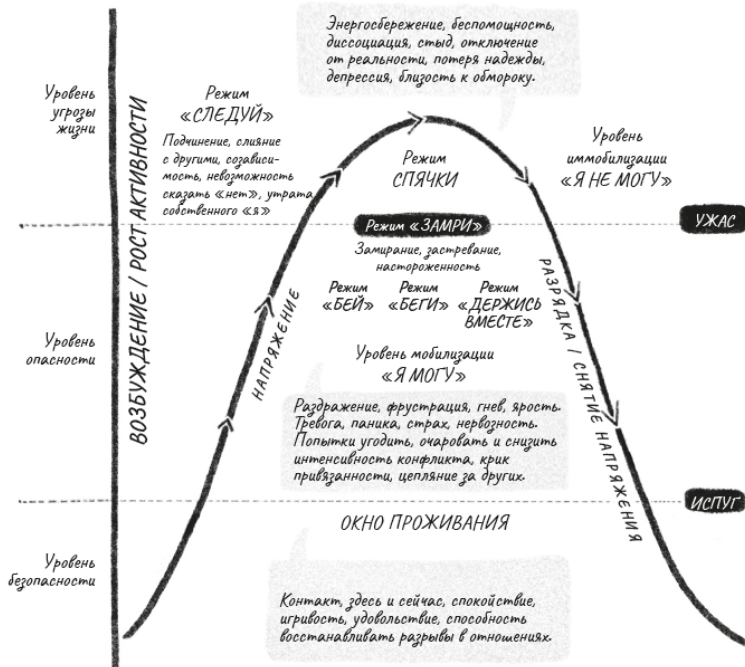


Рис. 4. Уровни работы автономной нервной системы¹²

¹² Адаптация рис. из статьи: Schlote, S. (2022). The Polyvagal Theory: Updates to the Neuroception Curve. equusoma.com/the-polyvagal-theory-updates-to-the-neuroception-curve/ (дата обращения: 27.03.2023).

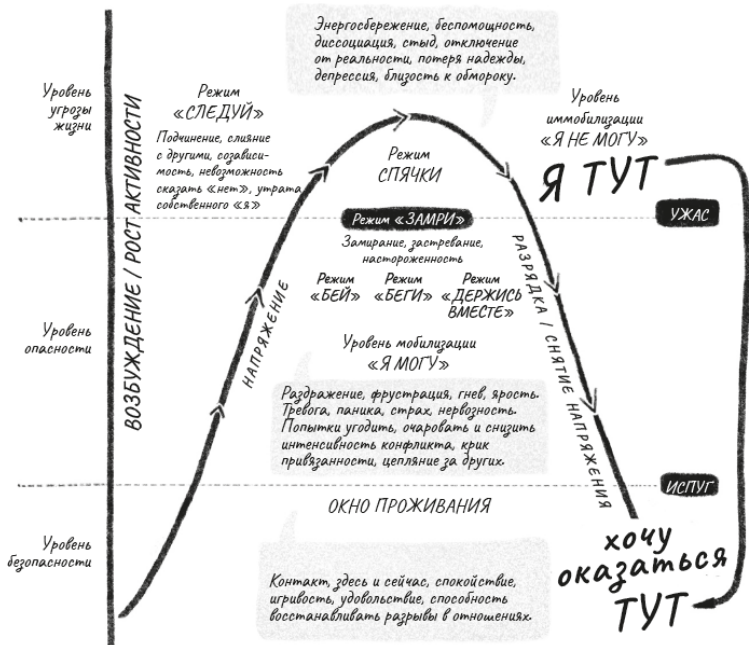


Рис. 5. Уровни работы автономной нервной системы: ситуация в автокафе

В этой триггерной для меня ситуации под кодовым названием «понаехала», когда я ощущаю себя отщепенцем, приезжей, иностранкой и до невыносимости «не такой», я могла бы уйти в режим борьбы: психануть, выплеснуть на сотрудника автокафе ореховый капучино, который мне дали вместо обычного, пойти требовать менеджера и что там еще

делают в таких случаях. Но внутри пробегает холод, все начинает покрываться льдом, как в комнате у принцессы Эльзы в мультфильме «Холодное сердце» (Frozen, реж. К. Бак, Дж. Ли, 2013). Моя нервная система замирает и приближается к режиму Спячки. Еще чуть-чуть, и я продвинусь на максимальный уровень опасности и иммобилизации, где закроюсь эмоционально, стану опоссумом, который в случае опасности притворяется мертвым. А потом сверху еще и припорошу это все стыдом.

«Ф-ф-ф-ф-ф...» – выдыхаю и полностью выпускаю воздух из легких. Один, два, три, четыре – считаю про себя на вдохе. Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь – задерживаю дыхание. Выдыхаю: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Глубокое дыхание переводит мою нервную систему на уровень безопасности, а значит, я на шаг ближе к тому, чтобы выбраться из Спячки и спуститься к Окну проживания.

Чувствую, как моя автономная нервная система приходит в себя. И я вместе с ней. Мой серый угрюмый февраль, в который я чуть не спустилась, сменяется весной, и я открываю Окно проживания. Как в детстве, вытаскиваю из рамы коричневые капроновые колготки, плотно затыкавшие щели, и застоявшийся воздух комнаты начинает свое движение. Чем чаще практикуешь осознанность – узнавание своих триггеров, тем быстрее их можно отловить и помочь своему окну остаться открытым. Или, по крайней мере, в него – Ок-

но проживания – вернуться.

С одной стороны, есть эмоциональный неглект и он родом из нашего детства. С другой – есть триггеры – ситуации, которые переносят психику во времени и запускают в нас те же реакции, что мы испытывали во время травмирующего события: мы либо излишне мобилизуемся, чтобы сражаться, бежать, замирать или удовлетворять других, лишь бы они от нас не отвернулись, либо впадаем в Спячку. Но дело не в том, чтобы избегать триггеров, а в том, чтобы научиться с ними справляться. Чем настойчивее я возвращаю себя к проживанию, тем больше моя нервная система убеждается, что нет необходимости меня защищать. Мы справляемся.

Как я чувствую, что Окно проживания открыто? Косячный заказ не сбивает с ног, лишая меня значимости и ценности: я могу исправить ситуацию, а могу оставить все как есть, и это не поменяет моих отношений с собой. А еще я готова общаться. Потому что мы, люди, – социальные создания, которые проживают и горе, и радость вместе. Общение помогает нам открывать Окно проживания еще шире. Поэтому пишу сообщение мужу, хохочем вместе, и решаю взять эту историю в серию «Приключения Светы в Америке».

Находясь в Окне проживания, я могу выбирать, как поступить: сделать новый круг по автокафе и попросить восстановить заказ или остаться с ореховым капучино и узнать, понравится ли мне новый вкус. Мое тело не ушло в Спячку и способно чувствовать. Делаю глоток: «А он хорош!»

Значит, чек-лист этого утра таков:

- ✓ ореховый капучино;
- ✓ отсутствие стыда;
- ✓ открытое Окно проживания;
- ✓ а следовательно, уши и сердце, открытые историям клиентов.

Глава 6

Сессия. Эмоциональный буй

Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»

Среда, 17:00

Я выглянула в коридор, чтобы проверить, на месте ли мой следующий клиент. В зоне ожидания уже сидела женщина. Она запрокинула голову на спинку кресла и... спала? У нее был открыт рот, тонкая струйка слюны стекала по подбородку. Она всхрапнула, проснулась от собственного звука, рукавом вытерла слюну, протерла глаза и посмотрела на меня.



– Вы знаете шутку о том, как мать пришла к психологу со словами: «У меня проблем нет. Мне бы просто выспаться»? Это про меня, – не растерялась она.



– А я вас очень хорошо понимаю. Выспимся вместе? – расхохоталась я в ответ.

Все, связь двух мам налажена.

Когда мы устроились в креслах, на этот раз в кабинете, я продолжила:



– Кроме желания выспаться, с чем еще вы пришли?



– Меня зовут Марло, у меня трое детей. Дочка Сара, сын Джона и новорожденная... Мия.

Последнее имя она произнесла с какой-то другой интонацией.

Я вспомнила эти ночи с новорожденным. Есть такая английская шутка: «Один говорит: “О, я вижу свет в конце тоннеля!” – а другой: “Это не конец тоннеля, а движущийся навстречу поезд”».

Так и я воспринимала это время с новорожденным, когда в восемь часов вечера понимаешь, что это не конец дня, а только начало бесконечно тянущегося тоннеля без проблеска света в конце. Нескончаемые часы кормлений, подгузников, криков, кряхтений, причмокиваний, попукиваний, засыпаний и пробуждений. Когда твердишь себе как мантру: восемь вечера, десять, полночь, 1:50, 3:45, пять утра, 6:50. Подъем.



– Если кратко, то со мной что-то не так. У меня послеродовая депрессия... или как это называется?.. Потому что после рождения третьего ребенка я придумала себе ночную няню. По ночам я будто отключаюсь от реальности. Мне кажется, что я спокойно сплю, в то время как моя прекрасная помощница качает ребенка, готовит вкуснейшие маффины, прибирается... Но никакой няни нет. Все это делаю я. – Она как будто попыталась

взмахнуть руками, но от усталости остановилась где-то посередине. – Я не понимаю, почему не могу просто радоваться: у меня трое прекрасных детей, муж, дом, я должна быть счастливой, но... – Ее глаза блеснули, словно освещенное фарами проезжающей машины окно здания. – Черт... – Она мотнула головой, и слезы отступили, ее внутреннее здание снова погрузилось в темноту.

Как говорил один мой профессор: «Все, что идет до слова “но”, – это bullshit¹³». Как часто она этим жестом отмечает то, что чувствует на самом деле?



– Марло, я вижу, как вам непросто об этом говорить... Наличие трех прекрасных детей, мужа и дома не означает, что вы не можете чувствовать то, что чувствуете.

Тишина, которую я повесила между нами намеренно, пока не помогла ей пойти дальше.

¹³ Bullshit (англ.) – ерунда.



– Расскажите, как проходила ваша беременность и роды?



– Мы не планировали этого ребенка. Мы его не планировали, – повторила она, словно оказавшись в очередном внутреннем диалоге. – Я до конца не осознавала, что я все-таки беременна. В последние дни перед родами все вокруг меня делали большие глаза, кивали на мой живот... типа «вы же беременны», «ваша ситуация скоро изменится», – спародировала Марло выражения их лиц, – а я смотрела на них с таким удивлением. Вы вообще о чем? И только потом до меня доходило...



– Как будто вы отрицали тот факт, что беременны?



– Да, я будто прожила все девять месяцев в полном отрицании... А потом появилась Мия, – после паузы продолжила она. – И все стало только хуже.



– Марло, вам помогают? Есть люди, которые вас поддерживают?



– Есть, – печально улыбнулась Марло. – Моя ночная няня.

У состояния Марло есть особенность. У нее не просто послеродовая депрессия – это послеродовой психоз, когда

у женщины такая бессонница и такая потеря связи с реальностью, что могут начаться галлюцинации. Эта галлюцинация – ночная няня, созданная измученной психикой Марло. В таком случае может быть нужна госпитализация и медикаментозное лечение. Я оставляю медицинскую часть врачам, но все же после сессии позвоню ее психиатру, чтобы свериться с его планом лечения. А сейчас моя задача – помочь Марло разобраться в самонеглекте.



– Марло, а как вы обнаружили, что все это время не было никакой няни?



– Я ехала на машине поздно ночью... вместе со своей «няней», – смотря в пол, показала она кавычки и продолжила: – а потом не справилась с управлением, и моя машина упала с моста... Я оказалась в больнице, где и выяснилось, что никакой няни не существует. – На последней фразе она подняла глаза от пола,

но продолжила смотреть мимо меня в угол кабинета.



– Марло, мне важно понимать это в работе с вами... Пытались ли вы покончить с собой?

Задаю прямой вопрос, чтобы получить прямой ответ.



– Нет, не думаю... – посмотрев мне в глаза, ответила она. – Я просто очень устала. И заснула за рулем...



– Как вам эта фраза: «Я просто очень устала»? Как часто вы это себе говорите?



– Я себе никогда такого не говорю, – усмехнулась она и стала рассматривать потолок. У нее снова выступили слезы, которые она тут же вытерла рукавом.



– Марло, я вижу, что сейчас что-то происходит у вас внутри. О чем вы сейчас думаете? – Я все больше чувствовала, как она от меня закрывается.



– Что я одна. Что я на самом деле чертовски устала и что я не справляюсь. – Ее руки повисли по бокам, как у театральной куклы, которой кукловод ослабил натяжение нитей.



– Марло, должно быть, невероятно тяжело жить с этой усталостью, а еще и продолжать заботиться о новорожденном ребенке, двух старших детях, доме... и выполнять бесконечный список задач, которые на вас сваливаются ежедневно.

В этот момент я видела, что она ведет внутреннюю борьбу со своими эмоциями. И пока она в борьбе, мы не сможем двинуться к регуляции и анализу того, что происходит. Нам словно нужно приоткрыть дверь шкафа, куда второпях свалены вещи и игрушки, как перед приходом гостей. Нам важно распахнуть эту дверь, чтобы ее эмоции, как груда вещей, которую Марло там держит, наконец-то вывалились и дали ей выдохнуть. Поэтому я продолжила.



– Когда вы не справляетесь и при этом не даете себе отдохнуть, что происходит?

Она впилась в меня взглядом, а потом встала.



– Вы сейчас мне скажете, что мне нужен день сна, а потом с подружками в кафешке посидеть, да? Вы думаете, это так легко? Да вы вообще понимаете, что со мной происходит?! – Марло была настолько свирепа в этот момент, что я и наши выстроенный контакт чуть было не сгнули в пламени ее дракарис!¹⁴

Я замерла в ожидании следующей атаки, как альпинист, который услышал грохот надвигающейся лавины. Как в ту секунду, когда еще есть сомнение, точно ли это то, что происходит? Но мое тело уже знает ответ: оно первым прочитало, что творится с Марло, и я знаю об этом, потому что чувствую, как забилося мое сердце. Постепенно информация от тела доходит до лимбической системы головного мозга, а потом в префронтальную кору. И вот уже кора говорит мне: «На языке нейробиологии это значит, что у Марло включилась симпатическая нервная система, которая от-

¹⁴ На высоком валирийском языке слово «дракарис» означает «драконий огонь» (валирийские языки – вымышленная языковая семья из серии фантастических романов Джорджа Р. Р. Мартина «Песнь льда и огня» и сериала «Игра престолов»).

вечает за реакцию атаки». А следовательно, Марло сейчас на пути к тотальному гипервозбуждению – состоянию, когда организм мобилизуется для устранения угрозы. Я для нее угроза. Из глубин памяти всплыла фраза из песни Noize MC: «Мое море, прошу тебя, не выплюни меня на берег во время очередной бури твоих истерик...» Она атакует – я замираю; она атакует – я атакую в ответ. Оба этих сценария бессмысленны. Нас с ней затопит эмоциями, а потом выплюнет на берег.

Она кажется мне сейчас невероятно мощной, готовой растерзать в клочья того, кто к ней приблизится. Но за этим стоит столько боли. И страха, что сближение с кем-то делает ей еще больнее. В этот момент я даже не была уверена, что Марло реагировала именно на мои слова: возможно, это была запоздалая реакция на слова кого-то из ее близких. Но сейчас не так важно, кому именно они предназначались. В этот момент самым необходимым было, во-первых, свериться со своим состоянием: где я нахожусь, что делают мои ноги... и руки. Я увидела вмятину от карандаша на пальце правой руки – так сильно я его сжала. Сверившись с собой, я могу отделиться от гипервозбуждения Марло. И во-вторых, показать, что я для нее безопасна. Так, регуляция моего состояния поможет и ей вернуться из атаки в состояние проживания.



– Марло, я чувствую ваш гнев... – стала называть я то, что с ней происходит. – Будто своими вопросами я пытаюсь обесценить ваши эмоции?

Марло все еще дышала так, словно пробежала триатлон, но гневное выражение ее лица стало меняться. Признание ее состояния было необходимым в этот момент.



– Меня вообще не понимают! Будто день спал хоть что-то решит! – все еще высоким голосом выпалила она.



– Не решит... – ответила я, стараясь говорить голосом ниже, чем у Марло. – Это будет последней

каплей, если еще и психолог будет говорить вам побаловать себя массажем, это уж слишком, – покачала головой я, признавая ее восприятие моих слов.

Я увидела, как плечи Марло начали опускаться вниз, а кулаки стали разжиматься. «Хороший знак», – подумала я и продолжила:



– Но самозабота бывает разной. И я здесь, чтобы помочь вам разобраться, как именно выглядит ваша. Только прежде чем мы пойдем дальше, важно, чтобы вы почувствовали, что вам ничего и никто не угрожает. Попробуйте почувствовать свое тело. Где вы стоите. Что сейчас находится вокруг вас в комнате... Попробуйте сделать вдох не грудью, а животом. – Я сама вдохнула таким образом, чтобы показать ей, как она может это сделать. – Вы сейчас в безопасности...

Она рухнула на диван. И закрыла лицо руками. Она дышала. Мы молчали. Я почувствовала, что мы выбрались из шторма. Атмосфера между нами снова просветлела, и мы были близки друг к другу эмоционально.



– Знаете, когда у моего сына Джоны обнаружили... я даже не знаю, что именно, потому что никто толком не знает... я измучила себя вопросами: я в этом виновата? Что я делаю не так? Я настолько сломана, что производжу поломанных людей? – Марло обняла подушку. – Потом я приняла его особенности, но все усложнилось в последний год, когда он пошел в школу. Его взяли только потому, что руководство боготворит моего брата. Но учителя давили на меня: мол, он не похож на других детей, требует слишком много внимания. И нам пришлось перевести его в другую школу. И я так от этого устала... – тяжело выдохнула Марло и закрыла глаза. – Кажется, что вокруг столько «должна», и я не справляюсь.



– В том, что вы говорите, я слышу, что вы относитесь к себе так строго, если не беспощадно, будто у вас нет права на усталость и вам всегда нужно

со всем справляться.



– Но я же... я же должна... – Она посмотрела на меня и затеребила угол подушки.



– Марло, наши эмоции могут быть, как буй, который мы заталкиваем в воду. Чем больше его тянут на дно, тем с большей силой он выстреливает из воды. Я чувствую ваше напряжение, – я повела плечами, – в шее, в спине... От того, как старательно вы загоняете ваш буй под воду, и как вы не хотите, чтобы он хоть на миллиметр показался из воды. Но в ваших эмоциях большая сила. Даже в той печали, которую вы испытываете сейчас. В той усталости, грусти, злости...

Она закивала. И я увидела, как заблестели ее глаза. Это был знак, что она больше не видит во мне агрессора. Это значит, что она приближается к той точке, где может увидеть свои чувства и прожить их.



– Спасибо... что вы это говорите, – Марло начала захлебываться рыданиями. Спасибо... Мне так важно было это услышать, – повторила она.

Ее эмоциональный буй выпрыгнул из воды. В том, как она говорила, я чувствовала много непозволительной для нее самой уязвимости. Я слышала, что у нее нет суицидальных мыслей, но есть усталость, отсутствие поддержки и много ожиданий от себя. Самое важное, что мне так хотелось до нее сегодня донести: то, что с ней происходит на уровне эмоций и чувств, нормально и сейчас важно выйти из круга само-наказания и позаботиться о себе. Следующим этапом будет помочь Марло разобраться в тех чувствах, которые она себе не позволяет. И заглянуть в ее историю.

Глава 7

Коррозия доменов

В Америке День благодарения – не просто день индейки, но время, когда ее нужно непременно разделить с большой семьей. Так, мы с мужем и детьми каждый год ездим в Техас, где проводим время с его семьей, а затем заезжаем на ранчо к моей сестре.

Во время той поездки к сестре мы после крепких объятий принялись делиться новостями и готовить ужин. За 15 минут до запланированной сервировки стола выяснилось, что макароны для спагетти болоньезе остались в тележке в магазине.

– Ничего, значит, съездим в магазин вместе! – поддержала я сестру.

Пока мы загружались в машину, конечно, подтянулись мои малыши и захотели ехать с нами, а там и сыновья сестры. Мы все вшестером загрузились во внедорожник, благо места много и есть третий ряд, и я легким нажатием кнопки завела мотор. Пока я разворачивала машину, выезжая на дорогу, мы увидели наших с сестрой мужей на квадроцикле. Я притормозила машину, мы с Леной улыбнулись друг другу, помахали мужьям и двинулись дальше. Задержка в две секунды.

Я вырулила на дорогу и повернула направо. Увидела знак

с ограничением скорости до 40 миль в час. Окей, дорога извилистая, едем медленно. Дорога и правда петляла из стороны в сторону, к тому же я ехала здесь впервые. Я крепче взялась за руль. Внезапно из-за поворота выскочил белый пикап, который потерял управление и неслись боком, готовый ударить нашу машину если не в лоб, так хотя бы в левый бок. Мне удалось быстро сместиться на обочину и, благодаря небольшой скорости, замереть, потому что это был единственный шанс дать пикапу опомниться и вернуться на свою полосу. Пикап вырулил в паре метров от моей левой фары.

Наконец-то мы с сестрой медленно выдохнули тот вдох, который застрял в груди. Посмотрели друг на друга, синхронно покачали головами и без слов уловили общую мысль: «Черт!... Полная машина детей».

Пока мы ехали до магазина, я все думала про эти две секунды. Если бы тогда мы не увидели наших мужей и не остановились им помахать, моя машина была бы ровно в той точке, чтобы столкнуться с пикапом. Две секунды.

Я довольно быстро справилась с этим событием. Возможно, если бы я была начинающим водителем, оно могло бы стать травмой и я бы отказалась когда-либо еще садиться за руль. Если бы столкновение с пикапом произошло, это тоже было бы травмой. Но в реальности все обернулось только стрессом для моей психики. И крепкое объятие с мужем после помогло мне завершить цикл этой реакции.

Будет ли какое-то событие стрессом или травмой, зависит

от многих факторов. От личности человека, от особенностей его нервной системы, его истории и силы самого события. Стресс или травма – это всегда индивидуально. Так в чем же их различие?

* * *

Август 2005 года, Новый Орлеан. Молодой врач заканчивает врачебную резидентуру и готов нырять в работу с пациентами. Но 29 августа ему и еще сотням тысяч других людей приходится бежать из города, потому что ураган невиданной силы замахнулся своей лапищей на юг Америки. Скорость ветра – 280 километров в час, пятый уровень опасности из пяти возможных. Как только ураган из Атлантики опускается на землю, его сила снижается до четверки. Но все же он войдет в историю Америки как самый разрушительный ураган – «Катрина».

Мне еще ни разу не пришлось испытать силу урагана, но я живу с человеком, для которого «Катрина» стала знаковым травмирующим событием в личной истории и истории его страны. Спустя одиннадцать лет после бедствия тот молодой врач стал моим мужем.

Чем «Катрина» была для него? Просто стрессом, который он, как стряхивающий воду пес, смахнул с себя на следующий день? Нет. Этот ураган и спровоцированная им техногенная катастрофа стали травмой как для него, так и для

колоссального количества других людей. Потеря дома и чувства безопасности бьет по нашей психике с невероятной силой. Мой муж смог постепенно вернуть себе уверенность, спокойствие и доверие к миру, но для этого потребовались время и большая внутренняя работа.

В чем разница между травмой и стрессом? Фрэнсин Шапиро – основательница терапевтического подхода ДПДГ (десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз) – в своей книге¹⁵ говорит о травмах с большой и маленькой буквы. Травма с большой буквы «Т» – это война, присутствие на месте внезапной смерти другого, сексуальное насилие, страшная авария или природная катастрофа. Человек уже не функционирует так, как функционировал до возникновения травмы. Он уже иначе себя чувствует, иначе себя ведет, по-другому думает о себе и мире. Его не отпускают флешбэки¹⁶

¹⁵ Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз (EMDR): основные принципы, протоколы и процедуры. – Киев: Вильямс, 2022.

¹⁶ Флешбэк (англ. flashback – воспоминание, ретроспекция, взгляд в прошлое) – в психологии: явление, при котором у человека возникают внезапные, обычно очень сильные переживания прошлого опыта или отдельных событий.

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.