

Я владела своей тайной, а моя тайна владела мною

Я не знала, что у капитана Джейсона Фуллера под рубашкой спрятан заряженный пистолет, но внутри у меня все сжалось и резко закололо в затылке, когда летом 1980 года он однажды вошел в мой кабинет в Эль-Пасо. Война приучила меня чувствовать опасность прежде, чем я смогу себе объяснить, почему я боюсь.

Джейсон был высоким, поджарым, спортивным мужчиной, но тело его выглядело каким-то негибким, будто сделанным из дерева, а не плоти и крови. Голубые глаза смотрели отсутствующим взглядом, челюсти будто свело, и он не хотел — или не мог — говорить. Я пригласила его в свой кабинет и показала на белый диван. Он сел очень прямо и продолжал сидеть неподвижно, уперев в колени стиснутые кулаки. Джейсона я видела первый раз и понятия не имела, что ввергло его в такое кататоническое состояние. Он находился довольно близко — я могла спокойно дотронуться до него, — и его боль казалась почти осязаемой, хотя мыслями он был далеко, как бы в забытии. Судя по всему, он даже не заметил моего серебристого королевского пуделя. Тесс стояла, настороженно вытянувшись, рядом со столом — еще одна живая статуя в моем кабинете.

Я глубоко вздохнула, раздумывая, с чего лучше начать. Иногда я начинаю первый сеанс рассказом о себе, делюсь некоторыми подробностями своей истории, говорю про свой подход. Иногда сразу берусь за дело: определяю и анализирую, какие переживания привели пациента ко мне. В случае с Джейсоном я почувствовала,

что очень важно, во-первых, не перегружать его лишней информацией, а во-вторых, не ждать от него быстрого проявления уязвимости. Он был совершенно закрытым. Мне требовалось придумать, как лучше дать ему понять, что он в безопасности, может рискнуть и открыть мне то, что так ревностно в себе охраняет. При этом я не должна забывать о предупреждающих знаках своего тела, но не позволять чувству опасности одержать верх над своей способностью оказывать помощь.

— Чем я могу вам помочь? — спросила я.

Джейсон не ответил. Даже не моргнул. Он напоминал мне мифологического или сказочного героя, которого обратили в камень. Каким же заклинанием можно снять чары?

— Почему сейчас? — спросила я. Это мое секретное оружие. Вопрос, который я всегда задаю пациентам на первом сеансе. Мне нужно знать, что их мотивирует на перемены. Почему именно сегодня, а не в какой-то другой день им захотелось начать работу со мной? Чем сегодня отличается от вчера, от прошлой недели или прошлого года? Чем сегодня отличается от завтра? Иногда нас толкает боль, иногда — надежда. «Почему сейчас?» не просто вопрос, а вопрос сразу обо всем.

Джейсон коротко моргнул одним глазом, но ничего не ответил.

— Скажите мне, почему вы пришли, — снова попросила я.

Он все равно ничего не сказал.

Меня накрыла волна сомнения; я понимала, что мы оказались на зыбком распутье, в критической точке: двое лицом к лицу, оба уязвимые, оба идем на риск, пытаюсь открыть имя своей боли и найти от нее лекарство. Джейсон пришел на прием не по направлению. Получается, он пришел в мой кабинет по собственному выбору. Но по клиническому и личному опыту я знала, что даже те, кто решается на лечение, могут оставаться в оцепенении годами.

Если мне не удастся до него достучаться — учитывая тяжесть симптомов, которые я успела увидеть, — то единственной альтернативой будет направить его к моему коллеге, главному врачу Медицинского центра сухопутных войск имени Уильяма Бомонта, где я писала докторскую. Доктор Гарольд Кольмер диагностирует у Джейсона кататонию, его госпитализируют и, возможно, пропишут антипсихотик. Я представила Джейсона в больничной

рубашке, все с тем же остекленевшим взглядом; его тело, сейчас такое напряженное, измучено спазмами, которые часто начинаются как побочный эффект таблеток, контролирующих психозы. Я полностью полагаюсь на компетентность коллег-психиатров и благодарна за их медикаментозное лечение, которое спасает жизни. Но я не сторонница срочной госпитализации, когда есть хоть один шанс удачного терапевтического вмешательства. Я боялась, что если не рассмотрю другие варианты и посоветую Джейсону лечь в больницу, где ему назначат препараты, то одно оцепенение сменится другим. Вместо онемения конечностей начнется дискинезия, то есть расстройство произвольных движений: бесконтрольный танец повторяющихся тиков и жестов, когда нервная система без согласования с мозгом дает телу сигнал двигаться. Боль — что бы ни было ее причиной — можно, конечно, заглушить лекарствами, но они не устроят ее насовсем. Он может почувствовать себя лучше или не так сильно начнет ощущать свое состояние, что довольно часто принимают за его улучшение, — эти два понятия часто путают; но в любом случае его не вылечат.

И что теперь? — спрашивала я себя, пока тянулись тяжелые минуты. Джейсон так и сидел, застыв на моем диване, — добровольно пришедший, но все еще запертый в своей темнице. У меня был всего час. Один час и единственный шанс. Смогу ли я достучаться до него? Помогу ли ему избавиться от потенциала жестокости, который я ощущала так же отчетливо, как поток воздуха из кондиционера на своей коже? Смогу ли дать ему понять, что, несмотря на страдания и боль, у него уже есть ключ к свободе? Тогда я не могла знать, что, если бы мне в тот же день не удалось найти подход к Джейсону, его ожидало бы гораздо худшее, чем больничная койка: он попал бы в настоящую тюрьму, скорее всего в камеру смертников. Тогда мне было понятно лишь одно: я должна попытаться.

Насколько я смогла изучить Джейсона, он не откроется, если говорить с ним на языке чувств. Следовало бы использовать язык, более привычный и удобный для военного человека. Нужно было отдавать приказы. И еще я поняла, что единственный способ помочь ему открыться — это разогнать кровь по его телу.

— Мы идем на прогулку, — сказала я. Я не спрашивала. Я отдавала приказы. — Капитан, нужно сходить выгулять Тесс, прямо сейчас.

Он на миг растерялся. Незнакомая женщина с сильным венгерским акцентом говорит, что ему делать. Он огляделся, будто спрашивая себя: «Как мне отсюда выбраться?» Но Джейсон был хорошим солдатом. Он встал.

— Да, мэм. Хорошо, мэм.

Довольно скоро я разобралась в причине травмы Джейсона, а он обнаружил между нами много общего, несмотря на очевидные различия. Мы оба не понаслышке знали о насилии. Оба испытали на себе, что такое впадать в оцепенение. Во мне тоже жила душевная боль, горе было так глубоко, что долгие годы я ни с кем не могла говорить о нем.

Мое прошлое все еще преследовало меня: каждый раз, когда я слышала сирену, чьи-то тяжелые шаги или крики людей, возникало тревожное, сбивающее с толку чувство. Это и считается травмой — как я когда-то усвоила, — если почти все время ты нутром чувствуешь: что-то не так или вот-вот случится нечто ужасное; если на страх тут же возникает произвольная реакция тела, говорящего о необходимости спастись бегством, найти убежище, спрятаться от опасности, которая повсюду. Моя травма до сих пор может проявиться из-за какой-нибудь будничной встречи. Внезапный взгляд или специфичный запах могут отбросить меня назад в прошлое. Мое знакомство с капитаном Джейсоном Фуллером случилось более чем через тридцать лет, как меня освободили из концентрационного лагеря времен холокоста. Сейчас, когда я пишу книгу, прошло уже больше семидесяти лет. Происшедшего уже не изменить, и забыть его невозможно. Но со временем я поняла, что в состоянии выбирать, как реагировать на прошлое. Я могу чувствовать себя несчастной и могу быть полна надежд, могу чувствовать себя подавленной и могу быть счастливой. У нас всегда есть такой выбор, есть возможность контроля. *Я здесь и сейчас, это настоящее* — я приучила себя повторять это снова и снова, пока не ослабевало паническое состояние.

Бытует расхожее мнение: если вас что-то волнует или вызывает тревогу, то просто не нужно обращать внимания. Не заикливаться. Не касаться этой темы. Таким образом мы избегаем думать и говорить о старых травмах и невзгодах и обходим стороной сегодняшние неудобства и конфликты. Долгое время, уже в зрелом возрасте, мне

представлялось, что мое выживание в настоящем зависит от того, смогу ли я удержать тьму своего прошлого под замком. В первые годы иммиграции, которые пришлось на 1950-е и которые я провела в Балтиморе, я даже не знала, как по-английски произносится слово *Аушвиц*. Не то чтобы я собиралась рассказывать о своем пребывании там, даже если могла бы это сделать. Мне не хотелось ничьей жалости. Не хотелось, чтобы кто-то знал.

Мне просто хотелось быть этаким Янки-дурачком*. Без акцента говорить по-английски. Спрятаться от прошлого. В отчаянном стремлении стать частью общей жизни, в вечном страхе, что прошлое поглотит меня, я усердно работала над тем, чтобы скрыть свою боль. Тогда я еще не понимала: мое молчание и желание быть принятой — и то и другое основанные на страхе — на самом деле были способами убежать от самой себя. Я не понимала, что, решив отвернуться от прошлого и себя настоящей, я продолжала оставаться несвободной — несвободной спустя десятилетия после реального заключения. И это был мой выбор. Я владела своей тайной, а моя тайна владела мною.

Впавший в ступор капитан армии, неподвижно сидевший на моем диване, напомнил мне о выводе, к которому я в итоге пришла: когда мы загоняем свою правду и свои истории в подполье, уже секретность становится и нашей травмой, и нашей тюрьмой. Боль при этом не уменьшается, а то, что мы отказываемся принимать, становится чем-то вроде кирпичных стен с железобетонной конструкцией, откуда не вырваться. Когда мы не позволяем себе оплакивать свои потери, душевные раны и обманутые надежды, то обречены переживать их вновь и вновь.

Свобода начинается, когда мы учимся принимать случившееся. Свобода означает, что мы набираемся смелости и разбираем свою тюрьму по кирпичику.

Боюсь, плохое случается со всеми. Этого мы изменить не можем. Загляните в свое свидетельство о рождении — там сказано, что жизнь будет легкой? Нет. Но многие из нас застревают в травме

* Персонаж американской патриотической песенки «Янки Дудл» (*Yankee Doodle* — букв. «Янки-дурачок»).

и горе, не в силах познать жизнь во всей полноте. И это можно изменить.

Недавно, в ожидании рейса домой в Сан-Диего, я сидела в международном аэропорту имени Кеннеди и разглядывала лица проходящих мимо совершенно мне незнакомых людей. Увиденное глубоко задело меня. Я отмечала скуку, ярость, напряжение, беспокойство, смятение, печаль и, что самое удручающее, пустоту. Радости и смеха наблюдалось мало, и от этого становилось совсем грустно. Ведь даже самые унылые мгновения жизни дают возможность испытывать надежду, душевный подъем, счастье. Обыденное течение дней тоже жизнь. Как жизнь тяжкая или крайне напряженная. Почему мы так любим крайности: либо тратим немислимые усилия, дабы почувствовать себя живыми, либо всецело ограждаем себя от любых жизненных ощущений? Неужели столь трудно привнести в свое существование живую жизнь?

Если спросить меня, какой самый распространенный диагноз у людей, ко мне обращающихся, вряд ли я назову депрессию или посттравматическое стрессовое расстройство, хотя именно эти состояния чаще всего встречались у тех, кого я знала, любила и направляла к свободе. Нет, я скажу, что это голод. Мы голодны. Мы жаждем одобрения, внимания, привязанности. Жаждем свободы принимать жизнь, познавать себя и быть самими собой.

Собственные поиски свободы и многолетний опыт работы в качестве клинического психолога научили меня, что страдание — явление универсальное. Но вовсе не обязательно иметь психологию жертвы. Есть разница между виктимизацией и виктимностью*.

Нас всех в течение нашей жизни так или иначе могут сделать жертвами. Мы все рано или поздно переносим болезни, испытываем бедствия, сталкиваемся с плохим обращением — и все это бывает вызвано обстоятельствами, людьми или институциями, над которыми никто из нас не властен. Такова жизнь. Подобное и называется виктимизацией. И появляются эти процессы извне. сосед-хулиган, начальник-хам, муж-тиран, любовник-обманщик, дискриминацион-

* *Виктимизация* — процесс превращения лица в жертву преступного посяательства или преследования, а также результат этого процесса. *Виктимность* — приобретенные человеком психические, физические или социальные черты, предопределяющие его склонность быть жертвой.

ный закон, несчастный случай, из-за которого мы оказываемся в больнице.

Напротив, синдром жертвы обусловлен внутренним состоянием человека. Никто, кроме нас самих, не может навязать нам психологию жертвы. Мы входим в роль жертвы не из-за того, *что* с нами происходит, а потому, что принимаем решение держаться своего мученичества. Начинает развиваться сознание жертвы — сознание, ломающее наше мировоззрение и наш образ жизни; сознание, с которым мы становимся людьми негибкими, порицающими, безжалостными, требующими карательных санкций, пессимистичными, застрявшими в своем прошлом, с отсутствием здравых ограничений. Мы выбираем психологию жертвы, сами заключаем себя в застенки и превращаемся в собственных тюремщиков.

Хочу сразу прояснить одну вещь. Говоря о жертвах и выживших, я не возлагаю вину на жертв — многие из них не имели ни единого шанса. Я никогда не стала бы осуждать ни тех, кого отправляли в газовые камеры, ни тех, кто тихо угасал на нарах, ни даже тех, кто сам бросался на колючую проволоку под напряжением. Я скорблю по каждому, кто подвергся насилию и был обречен на гибель. Я живу, чтобы помогать людям расширять свои возможности в их противостоянии любым жизненным испытаниям.

Кроме того, хочу сказать, что не существует иерархии страдания. Нет ничего, что делало бы мою боль сильнее или слабее вашей; нельзя начертить график и отмечать на нем уровень значимости того или иного горя. Я часто слышу от своих пациентов: «Мне сейчас очень нелегко, но разве я могу жаловаться? Это же не Аушвиц». Подобное сравнение приводит к тому, что человек, преуменьшая собственные страдания, не дает им должной оценки. Чтобы не ощущать себя жертвой, а жить, как говорится, припеваючи, нужно полностью принимать как свое прошлое, так и настоящее. Если мы пытаемся умалить боль; если наказываем себя за то, что сбились с жизненного пути или замкнулись в горе; если отмахиваемся от житейских невзгод только потому, что кто-то считает их незначительными, — мы всё еще предпочитаем для себя путь жертвы. Мы так и не видим вариантов выбора. Мы продолжаем судить себя. Я не хочу, чтобы вы, услышав мою историю, сказали: «Мои страдания не так значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!»

Однажды утром у меня шли друг за другом две пациентки — обеим немного за сорок, у обеих были дети.

У первой женщины дочь умирала от гемофилии. Большую часть визита она прорыдала, вопрошая, как Бог смеет забирать жизнь ее ребенка. У меня так болела душа за нее — она полностью посвятила себя заботе о дочери и выглядела абсолютно опустошенной из-за неумолимо приближающейся потери. Она злилась, впадала в отчаяние и не была уверена, что сможет пережить этот удар.

Следующая женщина приехала ко мне не из больницы, а из загородного клуба. Она тоже большую часть сеанса провела в слезах. Ее расстроил новый кадиллак — его совсем недавно доставили ей, и автомобиль оказался не того оттенка желтого, который она желала. На первый взгляд, проблема была пустяковой, особенно по сравнению с горем предыдущей женщины. Но я хорошо знала эту пациентку и понимала, что плач из-за цвета машины на самом деле плач отчаяния по поводу несложившейся жизни. Все шло не так, как ей хотелось бы: одиночество в браке; сын, в очередной раз выгнанный еще из одной школы; загубленная карьера, от которой она отказалась, чтобы больше быть с мужем и ребенком. В нашей жизни часто за мелкими огорчениями прячутся более серьезные обиды; в незначительных, казалось бы, переживаниях отражается глубокая боль.

В тот день я поняла, что двух моих пациенток, таких на первый взгляд разных, многое объединяет — и не только друг с другом, но и со всеми людьми. Обе женщины реагировали на ситуации, которые они не могли контролировать, в которых их ожидания не оправдались. Обе страдали, и каждая ощущала себя в бедственном положении. Все получалось не так, как они хотели или ожидали; они пытались примирить то, что случилось, с тем, что должно было бы быть. Боль и той и другой была настоящей. Каждую настигла своя человеческая драма: когда мы обнаруживаем себя в неожиданных ситуациях, которые, как нам кажется, мы не готовы вынести. Обе женщины имели право на мое сочувствие. У обеих была возможность залечить свои раны. Эти женщины, наравне со всеми нами, могли сделать выбор: как относиться к случившемуся и что делать дальше. И несмотря на то что их жизненные обстоятельства уже не изменятся, обе обладали возможностью

избавиться от роли жертвы и стать выжившими. У оставшихся в живых нет времени спрашивать: «Почему я?» Для них существует лишь один вопрос: «Что дальше?»

На каком бы этапе своей жизни вы сейчас ни были: наслаждаетесь ли вы ранней молодостью, вошли ли в зрелый возраст или достигли старости; познали ли вы глубокие страдания или только начали сталкиваться с трудностями; переживаете ли свою первую влюбленность или, находясь уже в преклонном возрасте, навсегда проводили своего спутника жизни; приходите ли в себя после перевернувшего все ваше существование события или пребываете в ожидании хоть каких-нибудь перемен, могущих сделать вашу жизнь радостнее, — в любом случае я буду рада помочь вам. Я расскажу, как найти способ сбежать из своего внутреннего концлагеря, созданного вашим сознанием; как стать тем, кем вы должны быть. Я хотела бы помочь вам обрести свободу: независимость от прошлого, от неудач и страхов, от гнева и ошибок, от сожалений и неизбежного горя — свободу наслаждаться безграничным и щедрым праздником жизни. Мы не в состоянии заказать себе жизнь, в которой не было бы места ни горю, ни боли. Но мы можем решить стать свободными, спастись от прошлого и, невзирая на то, что выпало на нашу долю, объять все возможное. И я приглашаю вас сделать выбор в пользу свободы.

На пятничный ужин мама всегда пекла халу. Подобно шабатному хлебу, сплетенному из трех полосок теста, моя книга состоит из трех линий: это история моего выживания, история моего исцеления и истории дорогих мне людей, которых я имела честь вывести на путь освобождения. Я изложила свой опыт так, как я его помню. В рассказах о моих пациентах суть их случаев отражена точно, но имена и нюансы, по которым их можно было бы узнать, я изменила; в некоторых случаях я добавляла эпизоды историй других людей, решавших со мной аналогичные проблемы. Теперь вам предстоит прочитать историю выбора — иногда большого, иногда малого, — выбора, который может провести человека от травмы к победе, из тьмы к свету, из заточения к освобождению.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

