

С В Е Т Л А Н А Т Р О Ш И Н А

18+

«НЕ ЖИВИ»:

КАК ПЕРЕПИСАТЬ СЦЕНАРИЙ
ЖИЗНИ ЗА 5 ШАГОВ

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ



Исцеление внутреннего Ребенка • Трансформация убеждений • Любовь к себе

Светлана Трошина
«Не живи»: как переписать
сценарий жизни за 5 шагов.
Реальная история

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70428451
ISBN 9785006210004*

Аннотация

В книге «Не живи: как переписать сценарий жизни за 5 шагов. Реальная история» описан механизм формирования личности и сценария жизни ребенка из дисфункциональной семьи. Его переживания в детстве и психологические проблемы во взрослой жизни. Для людей, которые имеют подобный опыт и хотят помочь себе, в книге есть рекомендации, упражнения, чек-листы, копинг-карточки, тесты для самодиагностики, списки сайтов с бесплатной психологической помощью и другие полезные материалы.

Содержание

За несколько лет до сегодняшнего дня...	6
Глава 1. Что такое жизненный сценарий	8
Виды сценариев	11
Структура и механизм формирования сценария	15
Сценарий «Не живи»	26
Глава 2. Как у меня формировался сценарий «Не живи»	29
Отец	30
Мать	41
Игры семьи	49
Правила семьи	60
Глава 3. Шесть основных проявлений моего сценария «Не живи»	71
Алекситимия – как я превратилась в Спока	73
Конец ознакомительного фрагмента.	76

«Не живи»: как переписать сценарий жизни за 5 шагов Реальная история

Светлана Трошина

© Светлана Трошина, 2024

ISBN 978-5-0062-1000-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Целью этой книги не было задеть чьи-либо чувства, оскорбить или обвинить кого-либо в чем-либо. Я поделилась фрагментами своей жизни, которые, как мне кажется, могут помочь людям со схожим опытом. Как минимум – поддержать и дать надежду, мотивацию к изменениям. Как максимум – помочь на практике. Я бы хотела, чтобы психологические приемы, которые укрепляют мою внутреннюю опору, оказались полезны кому-то еще.

Для кого эта книга:

- Людей с детскими психотравмами. Не только для тех, у кого сценарий «Не живи». Для всех, кого преследуют чувства стыда и вины, злость, обида и другие неприятные чув-

ства из детства.

- Нынешних и будущих родителей. К сожалению, если вы несчастны, то, скорее всего, и ваш ребенок вырастет несчастным. Родители воспитывают ребенка не только словами и действиями, но и личным примером, атмосферой в семье.

- Психологов. Предполагаю, что мои мысли, чувства, проблемы похожи на состояния и переживания других людей с трудным детством, и, возможно, моя история поможет лучше понять опыт какого-то клиента.

Здесь и сейчас мне хотелось поделиться личным опытом, дополнив его отдельными психологическими комментариями. Сценарий «Не живи», как и любой другой, может проявляться по-разному. Я хотела рассказать о своей вариации и считаю, что у меня это получилось.

За несколько лет до сегодняшнего дня...

Я хотела умереть. Фантазировала, что рядом есть кнопка Delete, одним нажатием которой я исчезну. Как и любые воспоминания обо мне у других людей – кнопка-то волшебная.

Однажды на сеансе психотерапии я сказала: «Лучше бы меня не было. И родители мои лучше бы не женились. Зачем они вообще родили меня?». А психолог терпеливо повторила: «Но ты же родилась, и есть люди, которым ты дорога». А я с таким же упорством в очередной раз ответила: «Но если бы я не рождалась, они не знали бы меня, поэтому им было бы все равно – есть я или нет меня». Психолог продолжала: «Но ты же родилась».

Родилась... И лет до 25 не знала, что делать с этим подарком, а потом поняла, что живу по сценарию «Не живи» (как бы странно это ни звучало). То есть не живу, а существую. С огромной дырой в душе, апатией, неприятием себя и непониманием своего места в этом мире. Я ощущала себя чужой среди людей. На каждом шагу меня сопровождала душевная боль, даже казалось, что я ощущаю ее физически, словно в груди по центру дыра.

В какой-то момент старания психолога принесли свои плоды: я поняла, что у меня есть выбор. Или продолжаю

жить по своему сценарию, упиваясь личной болью и драмой, или начинаю переписывать сценарий, признаю, что я человек, и этот мир не такой уж чужой для меня, скорее, пока незнакомый, а потому пугающий. С этого момента и началась моя трансформация, хотя первые проблески света были заметны намного раньше.

Глава 1. Что такое жизненный сценарий

Сценарий – это постоянно действующий жизненный план, созданный в детстве под воздействием родителей. Это психологическая сила, подталкивающая человека к его судьбе, независимо от того, сопротивляется ли он или подчиняется добровольно.

*Эрик Берн, автор сценарной теории,
«Игры, в которые играют люди.
Люди, которые играют в игры»*

О том, что такое жизненный сценарий и как он определяет судьбу, я расскажу подробно на своем примере, но сначала хочу коротко объяснить суть этого явления через анализ героя из фильма «Назад в будущее» – Джорджа Макфлая.

В школе Джордж был тихим, забитым мальчиком. Не умел давать отпор, не верил в себя и систематически подвергался нападкам Бифа – местного хулигана. После окончания школы задира и троечник Биф стал начальником отличника Джорджа и по-прежнему продолжал унижать его, а Джордж был все так же не уверен в себе, молчал и терпел плохое обращение с собой, причем не только на работе, но и дома. Отношения с супругой давно разладились и превратились в рутину. Жена Джорджа, Лоррейн, спивается, часто попрекает

мужа. По глазам, речи и внешнему виду супругов заметно, что они несчастны.

Однажды их сын Марти попадает на машине времени в прошлое, где случайно меняет историю знакомства своих родителей. Действия Марти приводят к тому, что в ситуации, когда Биф хотел изнасиловать Лоррейн Джордж нашел в себе силы ударить Бифа и спасти свою будущую жену. Этим действием Джордж переписал свою судьбу.

Вернувшись из прошлого, Марти попадает в альтернативную версию настоящего. Джордж стал увереннее в себе, теперь он – начальник Бифа. Мы видим, что осанка, речь, поведение и даже внешность Джорджа изменились.

Преобразились и отношения с Лоррейн. Несмотря на годы брака за плечами, между супругами сохранились страсть, романтика и флирт. Мы видим, что Джордж и Лоррейн уважают, любят и ценят друг друга. Лоррейн, кстати, тоже выглядит прекрасно и молодо, у нее нет алкогольной зависимости, теперь это счастливая женщина.

Нам показывают совсем другую семью, чем та, которая была в начале фильма. А все потому, что однажды Джордж смог сделать кое-что непривычное для себя – дать отпор. Он вышел из роли Жертвы, и его жизнь сложилась иначе. Джордж переписал свой сценарий.

Конечно, в реальной жизни для изменения сценария недостаточно сделать одно нетипичное для себя действие, но, думаю, и в фильме их было намного больше, просто нам не по-

казали эту часть. Скорее всего, после того удара Джордж поверил в себя и продолжил переписывать сценарий.

Самое сложное и важное – сделать первый шаг, например, обозначить личные границы и перестать терпеть.

Название «сценарий» выбрано Э. Берном не просто так. По сути, жизненный сценарий – это то же самое, что сценарий книги, фильма или спектакля. Определен сюжет, главные герои и их роли, время выхода на сцену, ключевые моменты, кульминация и финал. В жизненном сценарии заложена информация о том, как, с кем и где человек будет жить, чем будет заниматься, вступит ли в брак, родит ли детей (если да, то сколько), когда и как умрет. Возможно, вы замечали, что кто-то придерживается девиза «Живи быстро – умри молодым», а кто-то, например, считает: «Тише едешь – дальше будешь». Один человек может говорить о своей работе: «Видимо, здесь я однажды и умру», а другой может говорить: «Обожаю свою работу. Буду жить долго, чтобы максимально насладиться тем, что я делаю». Примеры можно перечислять бесконечно, но в целом сценарий отвечает на один главный вопрос: «Будет ли человек счастливым?».

Виды сценариев

Есть 3 типа жизненных сценариев:

- счастливый, или выигрышный – по Э. Берну сценарий Победителя;
- средний, или банальный – по Э. Берну сценарий Непобедителя;
- несчастливый, или проигрышный – по Э. Берну сценарий Неудачника, или Побежденного.

У каждого из этих сценариев есть множество подтипов и вариантов проявления, но в целом их можно описать так:

	Победитель	Непобедитель	Побежденный
Характер жизни	Счастливая	Не счастливая, но и не драматичная	Несчастливая
Что человек говорит про себя	«Я знаю, чего хочу, и сделаю все возможное, чтобы достичь этого»	«Не люблю рисковать. Попробую, а там как пойдет»	«Мне всегда не везет», «Я родился под несчастливой звездой», «На мне клеймо неудачника»

	Победитель	Непобедитель	Побежденный
Как человек достигает целей	<p>Всегда достигает цели — ни больше ни меньше.</p> <p>Радуетя полученному и наслаждается моментом успеха, а потом выбирает новую цель</p>	<p>Направляет все силы на то, чтобы сохранить нынешнее положение, остаться «на плаву».</p> <p>Может ставить цели, но не достигает их.</p> <p>А если вдруг достигает, то не может порадоваться и насладиться моментом</p>	<p>Не ставит целей, привык подавлять свои желания, не умеет распознавать свои потребности. Иногда может поставить цель, но не идет к ней. Часто обвиняет в этом обстоятельства или других людей, находит отговорки, препятствия и причины не делать задуманного</p>
Типичные слова и фразы из лексикона	<p>«Я ошибся, но знаю, как победить в следующий раз», «Я сделаю», «Я могу», «Я хочу»</p>	<p>«Главное — не победа, а участие», «Я хотя бы попытался», «Да, не победил, но зато...», «И на том спасибо»</p>	<p>«Я не могу», «Они обижают меня», «Мне помешали», «Вселенная жестока со мной», «За что мне все это», «Если бы, то...», «Да, но...», «Если бы не..., то...»</p>

У Победителя всегда есть ответ на вопрос: «Что ты будешь делать, если потерпишь неудачу?». Он найдет 100500 способов и возможностей достичь своей цели, у него на каждый случай есть план А, Б и еще 31 вариант. А если закончатся буквы русского алфавита, Победитель перейдет на цифры или другой алфавит.

Побежденный не знает, что будет делать, если потерпит неудачу, но зато может долго разглагольствовать на тему: «Что будет, если я выиграю». Почему? Потому что любит фантазировать и не живет в здесь и сейчас.

Непобедитель знает, что будет делать в случае неудачи – откажется от цели или скорректирует ее в стиле «не то, что я хотел, но тоже неплохо».

Еще один важный момент: Победитель всегда идет к СВОИМ целям. Если человек, допустим, стал успешным юристом по настоянию мамы, а сам ненавидит юриспруденцию и офисную работу, мечтает быть свободным художником и жить в хижине в лесу, то этот человек, скорее, Побежденный. А вот если он откажется от работы юристом, станет свободным художником, уйдет жить в лес и будет наслаждаться каждым прожитым днем, то станет Победителем.

В сценариях много субъективного. Если вы хотите разобраться в этой теме, то нужно отбросить любые стереотипы, например, общепринятые представления об успехе или гендерные убеждения о ролях мужчины и женщины. Счастливый сценарий тот, в котором человек живет так, как он хо-

чет. Не убедил себя в том, что счастлив, не спрятался в иллюзиях, а реально счастлив. И это может быть очень разная жизнь, у каждого из нас свое представление о благополучии.

А теперь разберемся, как формируется сценарий.

Структура и механизм формирования сценария

По Э. Берну, оригинальная структура сценарного аппарата шире, я хочу рассмотреть главные, на мой взгляд, элементы. Те, с которыми познакомилась лично при работе со своим сценарием.

Финал – информация от родителей о том, как должна закончиться жизнь ребенка. Может быть передана вербально и невербально. Например, одни родители говорят: «Ты будешь жить долго, станешь счастливым и успешным» (это благословение). А другие родители говорят или невербально транслируют: «Лучше бы тебя не было!», «Я не хотел, чтобы ты родился», «Ты мешаешь мне», «Из-за тебя я лишилась первого, второго, третьего». Все это означает одно: «Скорее бы ты умер!» (это проклятие).

Предписания – родительские установки (приказы и запреты), которые помогают ребенку прийти к финалу. Могут быть также переданы вербально и невербально. Ниже я подробнее разберу предписания.

Провокация – действия родителя, требующие от ребенка неэффективного поведения или поощряющие такое поведение. Например, родитель говорит ребенку: «Выпей немного алкоголя».

Контрсценарий (внутреннее освобождение) – то, что

поможет снять родительское заклятие. К сожалению, не всегда означает «Я буду жить так, как хочу». Например, освобождение может звучать так: «На том свете отдохну». А при жизни человек продолжает много и тяжело работать. Обычно освобождение ориентировано на время или на событие, например: «Вот случится то-то, и тогда я...», «Когда произойдет то-то, я...».

Разрешение – то, что помогает выйти из несчастливо-го сценария и сформировать счастливый сценарий. Разрешения могут дать родители, но в этой книге мы будем больше говорить о разрешениях, которые человек дает себе сам и ими отменяет родительские негативные предписания, меняет финал и отказывается от контрсценария. Когда человек разрешает себе делать то, что хочет, и не делать того, чего не хочет, он становится свободным. Также разрешение может дать тот, в ком человек увидит более весомый авторитет, чем его родители.

В здоровых семьях у ребенка формируется сценарий Победителя, другими словами, выигрышный сценарий. Родители дают позитивные предписания, например: «Живи долго», «Ты достоин любви», «У тебя все получится», «Достигни того, чего захочешь», «Будь собой», «Не бойся ошибиться». В семьях с психологическими проблемами родители дают негативные предписания, например такие (по мотивам М. Гулдинг и Р. Гулдинг):

- «Не делай» (будь абсолютно пассивным или не делай чего-то конкретного)
- «Не будь» (не живи)
- «Не сближайся» (не доверяй)
- «Не будь значимым» (не высовывайся)
- «Не будь ребенком» (не радуйся, не развлекайся)
- «Не взрослей» (не будь привлекательным / сексуальным)
- «Не добейся успеха» (не будь лидером)
- «Не будь собой»
- «Не будь нормальным» (не будь физически или психически здоровым)
- «Не принадлежи» (будь в изоляции от мира)

Эти послания мешают людям стать счастливыми, найти свое место в мире, состояться в профессии и отношениях, закрыть актуальные потребности.

Согласно Э. Берну, основа сценария формируется до 6 лет. В этот период ребенок решает: полностью принять предписания родителей, частично принять или отказаться от них. А также решает, как именно согласно принятым предписаниям будет жить.

Чтобы показать, как по-разному дети могут воспринять одно и то же предписание, Э. Берн приводит такой пример: «В одном случае, когда мать сказала детям, что все они в конце концов окажутся в больнице, так и произошло. Девочки стали пациентками, а мальчики – психиатрами». При рожде-

нии ребенок не является «чистым листом», на нем уже кое-что «написано». Например, есть уникальный темперамент (врожденные особенности психики), поэтому в одной семье при одинаковых условиях воспитания и развития у детей могут сформироваться разные сценарии.

Ключевые элементы сценария – это родительские послания и решения ребенка. В дальнейшем он подгоняет жизнь под них: бессознательно находит людей и ситуации, которые помогут отыграть сценарий и прийти к запланированному финалу.

До решения о том, как прожить жизнь, когда и как умереть, у ребенка формируются представления о себе, других людях и мире. Это происходит в первый год жизни. Представления, как и родительские предписания, влияют на решение ребенка. Опираясь на них, он выбирает, какой будет его жизнь: легкой или трудной, счастливой или драматичной, успешной или неуспешной.

Представления формируются на базе отношений со значимыми взрослыми, обычно – матерью (если ее нет, то речь идет о человеке, который проводит много времени с ребенком и выполняет роль материнской фигуры). Согласно теории Э. Берна, возможны такие варианты представлений о себе, других людях и мире:

• **Я+ Ты+ Они+** – «Со мной все хорошо, с тобой все хорошо, с миром все хорошо». Прекрасная стартовая позиция

и здоровый подход к жизни. К нему стоит стремиться, если изначально сформировалось другое мировоззрение. Такая позиция формируется у детей, которые росли в атмосфере принятия и поддержки. Во всех семьях случаются разногласия, каждый человек сталкивается с трудностями и переживает неудачи, но в функциональной семье ребенка учат справляться с ними. Это помогает ему стать Победителем.

• **Я+ Ты+ Они-** – «Со мной и с тобой все хорошо, а с миром что-то не так». Или: «Мы лучше других, давай уничтожим их». Более мягкая: «Мы не будем иметь с ними ничего общего, кому они вообще нужны?». Человек с такой жизненной позицией склонен к дискриминации, изоляции в кругу избранных, бунту против какой-то части общества.

• **Я+ Ты- Они+** – «Со мной все хорошо, с тобой что-то не так, с миром все хорошо». Позиция изгнания: «Тебе не место в этом мире, в моей жизни», «Ты хуже, чем они». Такие люди выискивают недостатки, склонны к насилию. Чаще достается их близким, например, женам и мужьям, детям. Из этой позиции рождаются истории про «сыновей маминых подруг» и идеальных жен / мужей у друзей.

• **Я+ Ты- Они-** – «Со мной все в порядке, а с тобой и миром не все в порядке». Позиция превосходства и тирании. Для такого человека судьбы других не имеют значения, он живет с установкой «Я – Бог, а вы все ничтожества».

• **Я- Ты+ Они+** – «Со мной не все в порядке, с тобой и миром все в порядке». Позиция самоуничтожения, которая

часто перетекает в самоуничтожение: «Нет мне места в этом мире. Все лучше меня».

• **Я- Ты- Они-** – «Со мной, тобой и миром что-то не так». Самая трагичная позиция, полная безнадёги. Человек с ней практически обречен, изменить сценарий очень сложно. Обычно такие люди становятся преступниками или убивают себя. Считают, что никто в этом мире ни на что не способен, все обречены, кругом боль и тлен, жизнь бессмысленна. Как правило, при такой жизненной позиции в глаза бросается циничность человека.

• **Я- Ты+ Они-** – «Со мной и миром не все в порядке, а с тобой все хорошо». Позиция могла сформироваться, если, например, мама внушала ребенку, что он слабый, мир опасный, а она одна молодец и всегда позаботится о своем дитятке. Или в ситуации, когда ребенка постоянно сравнивали с другими, например, сестрой или братом. Такой человек готов унижаться и подчиняться ради того, чтобы похвалили его, а не других.

• **Я- Ты- Они+** – «Со мной и тобой не все в порядке, с миром все хорошо». По-другому можно обозначить так: «Мы хуже других, нам нет места в этом мире». Позиция изоляции, вроде: «Мы с тобой против всего мира», «Давай создадим свой мир». В человеке с этой позицией много зависти, ему кажется, что окружающие ненавидят и презирают его, что он не из их «песочницы».

Как мы видим, эффективная позиция только одна – Я+ Ты+ Они+. Остальные так или иначе мешают жить долго и счастливо, быть успешным, стать автором собственной жизни.

Позицию Я+ Ты+ Они+ можно описать следующим образом: «Со всеми все так. Да, люди могут ошибаться и совершать плохие поступки. И я могу, но для каждого – это его выбор и ответственность». Или так: «Я существую, ты существуешь, они существуют. Мы есть, мы на равных». То есть плюс и минус здесь не обозначают норму, патологию или что-то подобное. Это, скорее, про признание, принятие и безоценочное отношение: «Я есть, ты есть».

Позиция «все в плюсе» не говорит о том, что нужно смотреть на мир сквозь розовые очки. Она напоминает, что практически у каждого человека есть возможность жить и поступать по-другому. У каждого есть выбор и возможность изменить свой сценарий. Иногда человек совершает много плохих поступков, и тогда может появиться желание сказать, что с ним не все в порядке, что он не в плюсе. Или в мире на уровне государств иногда происходят такие события, что хочется сказать: «С миром точно не все в порядке». Но эти люди просто сделали свой выбор. Ты не можешь на них повлиять, заставить жить по-другому, изменить. Ты можешь работать только с собой.

Конечно, мир не делится на черное и белое, такое описание позиций может показаться слишком категоричным.

Но важно понимать, что «за кадром» остается небольшая погрешность: имеется в виду отношение к себе, другим и миру в целом. В разных обстоятельствах человек может плавать между позициями, но у него все равно есть какое-то опорное, базовое представление о себе, окружающих и мире. В книге «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Э. Берн описывает намного больше позиций и подробно разбирает это понятие. Если хотите, вы можете прочитать книгу и изучить эту тему подробнее, а мы пока продолжим говорить о формировании сценария и жизненной позиции.

Сначала у ребенка формируется представление только о матери и о себе, например, если она жестокая или холодная с ним, то он может решить: «Со мной что-то не так», «С тобой что-то не так». Позже доверие / недоверие к матери превращается в доверие / недоверие к миру, то есть возникает представление об «они».

На базе этих убеждений ребенок принимает решение, например:

- «Раз со мной, другими и миром все хорошо, то почему бы мне не сделать его еще лучше?»
- «Я не в порядке, хуже тебя и других, поэтому я убью себя»
- «Мир ужасный, я ужасный, другие ужасные, поэтому я сделаю все для того, чтобы уничтожить себя и мир»

На одном из сеансов психотерапии психолог «докопалась» до моей жизненной позиции, правда, мне об этом не сказала. Я позже поняла, что это на самом деле было. В общем, на тот момент я жила с убеждением: «Я плохая, другие хорошие, мир плохой» («Я хуже других»). Видимо, поэтому мне частенько хотелось «выпилиться» из «этого бренного мира» (умереть).

Я бы очень хотела описать здесь упражнение, с помощью которого психолог вышла на мою позицию, но не могу, потому что это не упражнение. Осознание жизненной позиции – результат беседы, поэтому я очень рекомендую тем, кто хочет разобраться со своим сценарием, обратиться к психологу. Но можно попробовать самостоятельно найти свои убеждения, для этого продолжите фразы:

- «Я... (плохой / хороший?)»
- «Если я ... (плохой / хороший?), то другие... (хорошие / плохие?)»
- «Если я ... (плохой / хороший?), а другие... (хорошие / плохие?), то мир... (плохой / хороший?)»

У меня это звучало так: «Я плохая. Если я плохая, то другие хорошие. Если я плохая, а другие хорошие, то мир плохой». Вот моя позиция и прояснилась: Я- Ты+ Они-.

После формирования жизненной позиции, принятия ро-

дительских предписаний и своего решения ребенок начинает писать сценарий своей жизни. Он думает: «Что же происходит с такими, как я, в таком мире, как этот, в окружении таких людей?». Например, если он считает себя хуже остальных, то может решить: «Меня будут унижать и высмеивать. Никто меня не полюбит. В отношениях я всегда буду страдать. В профессии тоже не смогу добиться успеха, всегда найдется кто-то лучше меня».

Дальше он прописывает образы людей, которые появятся в его жизни, их слова и действия, свои реакции на них. Например, человек с мышлением Жертвы всегда найдет своего Тирана и даже не заметит человека, с которым можно построить здоровые отношения. И наоборот, садист неизбежно притягивается к мазохисту. Конечно, это условное объяснение, но в целом суть такая.

Если в вашей жизни есть повторяющиеся ситуации, которые вас не радуют, то, вероятно, вы застряли в сценарии. Возможно, вы даже пытаетесь бороться с этими ситуациями, но почему-то снова оказываетесь в исходной точке. Например, это так, если вы все время выбираете «не тех» мужчин / женщин или никак не можете состояться в профессии / бизнесе. В качестве примера снова хочу обратиться к словам Э. Берна: «Многие утверждают, что хотят заработать много денег, но теряют их, тогда как окружающие богатеют. Другие утверждают, что ищут любви, а находят ненависть даже в тех, кто их любил. Родители, утверждая, что делали для

своих детей все, получают в награду наркоманов, преступников и самоубийц».

В этой книге я подробно разбираю один тип сценария – свой. И это сценарий «Не живи». Спойлер: в нем заложено не только предписание «не будь», но и другие.

Сценарий «Не живи»

Сценарий «Не живи» относится к хамартическим (гамартическим) сценариям. Название образовано от слова «хамартия», так Аристотель называл трагический изъян в характере главного героя или его роковую ошибку (книга «Поэтика»). С древнегреческого «хамартия» переводится как «ошибка, изъян».

Эрик Берн отмечал, что у хамартических сценариев финал бывает таким: одиночество, бродяжничество, сумасшествие, смерть (убийство, самоубийство). Сложно поверить, что в раннем детстве ребенок может принять решение, соответствующее одному из этих финалов, но, к сожалению, иногда детская психика видит только такой выход из той реальности, в которой пришлось оказаться.

Хорошая новость в том, что раз человек сам принимает решение следовать предписанию «не живи», то он может изменить его. Например, во взрослой жизни, выйдя из личного ада, может понять, что ему больше не нужно выживать, убегать от реальности, терпеть боль. Он может создать здесь и сейчас свою приятную реальность, разрешить себе жить. О том, как это сделать, мы поговорим в 4 главе.

К сожалению, бывают совсем драматичные истории, когда нет шанса переписать сценарий. Например, если человек родился с серьезной физической или психической патологией,

которая сделала его пожизненно зависимым от других людей или превратила в социопата. На судьбу влияет наследственность, условия развития, внешние факторы и воспитание. К внешним факторам относятся войны, болезни, природные катастрофы и случайные встречи с людьми, которые по своему сценарию должны убить кого-то.

Если у человека есть возможность сделать что-то для изменения своего сценария, то ей нужно воспользоваться. Правда, не каждый готов к этому, многие боятся отказаться от привычного и соглашаются дальше терпеть дискомфорт, лишь бы не рисковать.

Опираясь на предписание «не живи», ребенок может принять разные негативные решения. Чаще других в жизни встречаются такие (из книги «Психотерапия нового решения. Теория и практика», М. Гулдинг, Р. Гулдинг):

- «Если ты не изменишься, я убью себя»
- «Если все станет слишком плохо, я убью себя»
- «Я покажу тебе, даже если это меня убьет»
- «Я заставлю тебя убить меня»
- «Я убью себя под видом несчастного случая»
- «Я буду пытаться умереть, чтобы заставить тебя полюбить меня»
- «Я убью себя, чтобы причинить тебе боль»

Под решение ребенок подгоняет сценарий. Например, если человек решил убить себя под видом несчастного случая,

то выбирает опасные увлечения или рискованную работу, да и в жизни не отличается особой осторожностью.

Мое детское решение было таким: «Если все станет слишком плохо – я убью себя». Да, такое вот размытое. Кажется, я сама не знала, что спрятано под этим «все слишком плохо», хотя иногда мне удавалось разглядеть ориентиры: если останусь без работы (так и не найду себя), если останусь без отношений (никто так и не полюбит меня или я потеряю того, кто любит меня). А в детстве речь, вероятно, шла о каких-то эмоциях, которые я не смогу выдержать, или о ситуации, если один родитель убьет другого...

Забегая вперед, скажу, что сейчас я не хочу убивать себя, даже если «все станет слишком плохо». Я знаю, что смогу выдержать трудный период жизни. Придумаю что-нибудь, найду ресурсы в себе и смогу обратиться за помощью к другим людям. Я знаю, что я не одна и что моя жизнь – главная ценность. Дальше хочу подробнее рассказать о том, как пришла к этому осознанию, но сначала о том, как формировалась моя версия сценария «Не живи».

Глава 2. Как у меня формировался сценарий «Не живи»

Родители программируют детей, передавая им все, чему научились или чему, как им кажется, они научились. Если они Неудачники, то передают программу Неудачника; если Победители – программу Победителя.

Э. Берн, «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»

У меня нет единого ответа на вопрос: «Как сформировался мой сценарий?». Однако есть много предположений и рассуждений на этот счет, ими и хочу поделиться.

Отец

Я знала две версии отца. В одной он был спокоен, молчалив (на мой взгляд, чрезмерно, на грани с постоянным самоподавлением). В другой версии под действием алкоголя отец был буйным. Полагаю, наружу выходило все, что в обычной жизни подавлялось.

Одна версия отца учила меня играть на гитаре, делала со мной уроки и передавала «гостинцы от зайчика» (дети 90-х точно поймут, о чем речь). Другая версия отца не давала мне спать, на время пьянок забывала обо мне и внушала чувства вины, стыда и страха. Не прямо, открытой агрессии в мой адрес не было (или я не помню), но я видела агрессию в адрес матери и сестер, а также направленную вовне в виде битья посуды, крушения мебели и подобного.

А вот прямое психологическое насилие в мой адрес было. Вы когда-нибудь видели агрессивного пьяного человека со «стеклянными» глазами? А теперь представьте, что вы оказались заперты с ним в одной комнате. И пусть его агрессия направлена не на вас, но вы часами слушаете его вопли, бессвязную странную речь, наблюдаете за его «выступлениями» и не можете уйти. А еще не можете спать, потому что, во-первых, страшно засыпать в клетке с монстром, во-вторых, даже если ты уснешь, в любой момент проснешься от очередного вопля или грохота.

Мы с сестрами называли это «веселенькие ночки» и, предсказывая новый запой отца (а это как минимум было ожидаемо на любой крупный праздник вроде Нового года), шутили: «Кажется, сегодня нас ждет веселенькая ночка». И смеялись. Такой вот «юмор висельника» – так Э. Берн назвал высмеивание человеком самого себя и своего положения в трагичной ситуации. В книге «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Э. Берн пишет, что лондонские воры в XVIII веке развлекали толпу прибаутками в то время, как палач выбивал табуретку из-под их ног. Отсюда и название феномена.

Вот и мы с сестрами развлекали друг друга, а точнее, пытались хотя бы так дистанцироваться от происходящего, уменьшить свой страх через обесценивание ситуации и уход в юмор. Тогда я не знала про юмор висельника – мы просто делали то, что подсказывала психика. А что еще оставалось? Смех – отличное защитное средство. Сейчас я вижу весь ужас и абсурд этой ситуации, но тогда и там мы просто смеялась: «Ха-ха, нас снова ждет веселенькая ночка». Радует одно: наконец-то сейчас я могу вспоминать это спокойно, без страха, злости, обиды или негодования. Да, это когда-то было, но осталось в прошлом.

Однако, уже повзрослев и съехав от родителей, я долго не могла понять: допустим, мы с сестрами шутили про «ночки», а у матери откуда такой восторг от происходящего (она поддерживала наш юмор)? В итоге поняла: она просто отыг-

рывала свой сценарий. Ей были нужны эти «ночки» для того, чтобы потом можно было сказать: «Он надо мной издевается», «У меня уже крыша от него едет», «Посмотри, сколько синяков он мне наставил». Таков путь Жертвы, таков ее способ получить внимание и заботу. Досадно, что в голове моей матери смешались понятия жалости и любви, что все так сложилось и что мама выбрала этот путь. Но это ее выбор. И когда я поняла, что она живет в сценарии, мне стало легче.

Не думайте, что, съехав от родителей, вы освободитесь от прошлого и тех чувств, которые с ним связаны. Я очень долго не понимала, почему мать поддерживала такую жизнь, не хотела позаботиться о себе и детях. Я злилась, обижалась, хотела мстить. Кстати, возможно, кто-то подумает, что эта книга – акт мести. Отнюдь нет. Я уже не испытываю тех чувств, перестала плакать по прошлому и бояться его. А описываю некоторые факты из своей биографии исключительно для лучшего объяснения механизмов формирования сценария «Не живи».

Мне кажется, что у многих людей есть подобный опыт и, возможно, они не понимают, что с ними происходит, откуда взялись те сложности, которые приходится преодолевать. Почему преследует чувство собственной никчемности и желание умереть. Возможно, прочитав эту книгу, человек с подобным детским опытом начнет лучше понимать себя и придет к ценным инсайтам. Цель книги – рассказать о сценарии «Не живи» и способах его трансформации. Об этом и про-

должу говорить.

С точки зрения психологии, «веселенькие ночи» отца – это депривация сна. Форма физического и психологического насилия, пытка, которую, к примеру, использовали фашисты в концлагерях. Депривация сна разрушает личность и психику.

Конечно, чтобы добиться серьезного урона, нужно совсем не давать спать несколько суток подряд. Такого я не припомню, обычно хотя бы 1—2 часа за ночь удавалось вырвать на сон. Но и разовые «акции» дают мощный эффект. Согласно исследованию команды корейских неврологов (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3391620/>), нехватка сна приводит к повышению гормонов стресса, ухудшению внимания и памяти, раздражительности и нервозности.

Я помню, как меняется состояние после «веселеньких ночек». Ты начинаешь терять контакт с реальностью и с собой. Словно оказываешься в каком-то пограничном состоянии – и не спишь, и не бодрствуешь. А тебе еще после такой ночи как-то в школу надо идти, учиться...

К слову, «веселенькими» были не только ночи, но и дни, вечера. Иногда запой отца продолжался 1—2 недели.

Кроме пыток отсутствием сна я познакомилась с травмой свидетеля – ситуация, в которой твоему физическому здоровью и жизни ничего не угрожает, но ты становишься свидетелем насилия. Для детской неокрепшей психики это особенно опасно. И вдвойне опасно тем, что я наблюдала за пси-

хологическими и физическими конфликтами отца и матери. Ребенок бессознательно отождествляет себя с обоими родителями, поэтому для него любой их конфликт превращается в сильнейший внутренний конфликт. С этим очень сложно жить. Когда ребенок становится свидетелем насилия, его личность раскалывается: чем больше таких ситуаций, тем сильнее внутренняя раздробленность и тем хуже отношение ребенка к себе. Бессознательно он до последнего будет защищать маму и папу, все равно любить обоих. А знаете, кого он будет ненавидеть все сильнее? Себя. Защитные механизмы психики запрещают ребенку ненавидеть родителей, поэтому он перенаправляет злость на себя.

Согласно исследованию из *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, травма свидетеля для ребенка имеет почти такие же последствия как физическое насилие в его адрес. Главное из них – проблемы с социализацией и адаптацией (https://www.researchgate.net/publication/10801609_Child_Witnesses_to_Domestic_Violence_A_Meta-Analytic_Review).

Отец часто говорил, что я – его любимая дочь. Хорошо, что я решила не брать за норму его понимание любви, а стала искать свое. Как мне кажется, если ты любишь человека, то не будешь терроризировать его. Сделаешь все для того, чтобы твой ребенок чувствовал себя в безопасности, а не станешь главным монстром в его ночных кошмарах.

Это, кстати, не просто красноречивое выражение. К сожалению, долгие годы во снах ко мне приходил не зайчик с го-стинцами, а пьяный отец. Меня преследовали ночные кош-мары. В университете на одной из лекций по клинической психологии я узнала, что такие сны называются флешбэками и относятся к проявлениям посттравматического стрессово-го расстройства.

Флешбэки – это яркие неожиданные воспоминания наяву или, как в моем случае, повторяющиеся сны, которые с точ-ностью до детали воспроизводят то, что ты видел в жизни. То, что травмировало тебя. Я видела дебоши пьяного отца, проживала их снова и снова. Хлопки дверью, от которых вздрагиваешь всем телом. Нечеловеческие вопли, которые порождают страх: «А вдруг в следующую минуту он схватит-ся за нож?». Я не знаю, могло это случиться на самом деле или нет, но детскому мозгу казалось именно так. Кроме это-го, я боялась, что с отцом что-то случится. Этот страх был более чем обоснован: будучи в невменяемом состоянии, отец много раз получал травмы из-за падений, «избиения» кула-ками печи или по другим причинам.

Эти детские воспоминания приходили ко мне во снах во взрослой жизни. Сейчас их нет – ушли после психотера-пии, причем специально над кошмарами мы с психологом не работали. Видимо, это последствие растворилось само, когда была устранена главная причина – подавленный страх и травма.

Вернемся в детство. Иногда мать уезжала к бабушке на несколько дней в другой район, а я оставалась наедине с монстром. Это были более тихие запои – как я уже отметила, ко мне отец не проявлял открытой агрессии, почти вся его злоба была адресована матери. Но в дни, когда мы оставались вдвоем, он тоже бил посуду, хлопал дверями, не давал спать и орал вещи, которые я не хочу называть. Если коротко и литературно, то суть такая: «Ненавижу твою мать и всю ее семью. В гробу их всех я видел». Последняя фраза – цитата отца без каких-либо изменений. Знаете, как это можно перевести на детский язык? «Ненавижу половину тебя», потому что ребенок идентифицирует себя с обоими родителями и воспринимает себя как 50% мамы и 50% папы. Если папа говорит, что ненавидит маму, то ребенок это запоминает так: «Ненавижу половину тебя. В гробу ее вижу». Все это происходит бессознательно, поэтому если в будущем этот ребенок не увлечется психологией и не пойдет к психологу в личную терапию, то для него может так и остаться загадкой: откуда же взялось плохое отношение к себе, неприятие себя и нежелание жить. А причина – вот она. Или, как в моем случае, одна из причин.

Как это ни странно, в подобных днях наедине с отцом я разглядела один плюс – можно было спокойно бегать по свиданиям. Я знала, что он забудет обо мне, потеряется в днях и датах, а значит, не будет названивать мне – можно спокойно гулять. Например, в один из таких вечеров я ушла

на встречу с будущим мужем.

Но на этом моя радость заканчивалась, и снова приходил страх. Оставаясь вдвоем с отцом, я боялась, что он устроит пожар или приведет кого-то в дом... Однажды подобное было. Тогда сестры еще ходили в школу и жили с нами. Мне было примерно 6 лет, а сестрам около 15 и 16 лет. Мать уехала к бабушке, мы остались вчетвером: я, сестры и отец. К нему пришел собутыльник, который в какой-то момент полез к сестре с поцелуями. Это происходило на моих глазах. Помню, как она покраснела, смутилась и отстранилась, а потом сестры пошли прятаться в баню и на всякий случай прихватили меня с собой. Не знаю, сколько мы там сидели, но в тот день все закончилось хорошо. Мы переждали «бурю» и вернулись в дом. Позже по «доброй традиции» мы со смехом вспоминали заигрывающее «девчооонкииии», раздававшееся из-за двери бани.

Чаще отец пил один, этот случай – исключение из правила. Однако страх, что произойдет что-то плохое, сопровождал меня всегда. Я боялась, что случится убийство, самоубийство, драка, несчастный случай или что-то еще. И всегда оставляла запас бдительности на случай, если и в мой адрес пробудится открытая агрессия. Я не исключала этого, ведь действия невменяемого человека сложно прогнозировать.

В «репертуаре» отца было два «спектакля»:

- «Я ненавижу твою мать. Она отвратительная жена и хозяйка». Сейчас я понимаю, что этот спектакль включал в се-

бя несколько актов со сценами алкогольного бреда ревности. А в детстве я не понимала, что происходит, и мне было противно слушать то, что говорит отец.

- «Разведка». В армии отец был разведчиком и, как мне кажется, заработал там ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство. Смесь алкогольной зависимости и ПТСР – страшная вещь. Когда отец пил, в какой-то момент его всегда «перекрывало» и он начинал играть в «войнушку». Для нас с сестрами это даже было показателем того, на какой стадии опьянения и на каком этапе «выступления» отец находится. «О, разведка в ход пошла», – шутили мы.

Сейчас я знаю, что алкоголь растормаживает нервную систему, а потому из подсознания начинает активно выходить все подавленное. Говоря простыми словами, в состоянии алкогольного опьянения отец отыгрывал свои травмы. Но это я понимаю сейчас, а в детстве мне было страшно, и я не понимала, почему папа машет ногами перед лицом мамы, изображает, как бежит с автоматом, орет что-то бессвязное и рассказывает мне, как выдавливать человеку глаза. Не знаю, чем последнее было для отца – фантазией, воспоминанием или пьяным бредом – но я помню, что он учил меня этому (в целях самообороны – если что, делай так и еще вот так).

В последнем акте «Разведки», перед тем, как главный герой «вырубится», всегда шла его истерика. А мои ненависть и страх по отношению к отцу сменялись жалостью. Причем в детстве и раннем подростковом возрасте это была имен-

но жалость, желание как-то помочь папе. В старшем подростковом возрасте жалость приобрела другой оттенок: «Ты жалок». То есть стала похожа на презрение и отвращение. С привкусом стыда и вины за то, что я так отношусь к папе.

Спустя годы, все вышеперечисленное я также видела в своих снах-флешбэках. Находясь в 30 км от дома, в котором это происходило, я продолжала переживать страх снова и снова. Чаще это были флешбэки, но иногда абстрактные ночные кошмары. Например, снилось, что я от кого-то убегаю, кто-то пытается убить меня. Еще были сны, из которых я помнила только одно: черный человек (силуэт). Но почему-то именно они оказывались самыми пугающими, после них мне было особенно сложно прийти в себя. При помощи психотерапии я поняла, что черный силуэт был образом отца. Все эти кошмары были про него и снились почти каждую ночь.

Я просыпалась в паническом ужасе и холодном поту, с онемевшими конечностями, болью в груди и ощущением, что сердце вот-вот выпрыгнет. Иногда, наоборот, казалось, что оно вот-вот встанет, а я словно забывала дышать. Каждый раз мне требовалось время, чтобы прийти в себя, понять, где я нахожусь, и осознать, что это был сон. Иногда страх и тревога не отпускали на протяжении всего следующего дня.

Отец научил меня никому не верить и не доверять, все-

го бояться, полагаться только на себя, стыдиться, подавлять свои чувства. И дал предписания: не живи, не чувствуй, не сближайся. А я приняла их. Но есть и положительный момент: отец помог мне понять, какого мужчину я не хочу видеть рядом с собой.

Мать

Я знала две версии матери. Одна – заботливая, поддерживающая, принимающая. Другая – контролирующая, гиперопекающая, подавляющая, манипулирующая. Почти каждое мое увлечение, желание и чувство проходило через мамин фильтр. Что-то она одобряла, например, с удовольствием отдала меня в музыкальную школу. А что-то не одобряла, например, решала, с кем мне стоит дружить, а с кем не стоит.

Прямо пропорционально фильтру «одобряю-не одобряю» менялось поведение матери и отношение ко мне, поэтому с ранних лет я поняла: чтобы быть хорошей и любимой девочкой, нужно слушаться маму. Безжалостно отрубать те части своего Я, которые не проходят фильтр материнской любви и заботы, оставляя только то, что проходит. Одобряемое можно назвать общей фразой: «Лишь бы рядом с мамой сидела». Например, вышивать или читать книги – хорошо, уйти гулять – плохо.

Не желая расстраивать маму, но и не желая совсем отказываться от себя, я стала учиться врать, притворяться и хитрить. Это настолько въелось в меня, что потом, съехав от родителей, в отношениях с другими людьми я могла приврать что-то на автопилоте. Особенно это касалось моих идей и планов. Видимо, в детстве я так часто слышала фразы «не придумывай», «не майся дурью» и «не говори ерунды»,

что во взрослой жизни стала бояться критики и отвержения. Стремясь избежать их, продолжала играть на опережение: скрывала свои мечты и планы от окружающих.

Я очень хорошо помню тот момент, когда поняла, что могу больше не лгать, не придумывать сложных и хитрых схем, не запоминать то, что наврала до этого. В какой-то момент я в прямом смысле слова выдохнула и почувствовала легкость, наслаждение от открытого общения и отношений, в которых можно не бояться быть собой. Даже проговаривала это вслух: «Хорошо-то как. Наконец-то можно не врать, я так устала от этого». Помню это чувство так, словно познакомилась с ним вчера, хотя прошло уже более 9 лет.

Избавиться от привычки скрывать свои мысли, чувства и желания оказалось проще, чем адаптироваться к самостоятельной жизни. Токсичность контролирующей гиперопеки в том, что она лишает ребенка самостоятельности. Каждое действие гиперопекающего родителя направлено на возвращение созависимости: человек физически растет, а на психологическом уровне остается ребенком. Он не умеет заботиться о себе и не знает, как «жить жизнь». Кажется, что есть настоящие взрослые, а ты ненастоящий. Они знают, чего хотят от жизни, работают, арендуют и покупают квартиры, платят налоги и коммуналку, решают еще какие-то взрослые вопросы, а ты, ненастоящий взрослый, тоже хочешь или должен это делать, но не знаешь как. Пришлось учиться, укреплять внутреннюю опору, становиться независимой ма-

териально и психологически, например, в принятии решений и ответственности за них. Но прежде, чем это случилось, я ощутила все «прелести» гиперопеки. Хочу разобрать их подробнее.

Непонимание себя, своих чувств, потребностей, желаний. Я хочу спать или есть? Мне грустно или я устала? Кто я? Что мне нужно? Эти и подобные вопросы я задавала и задаю себе, чтобы вернуть драгоценный контакт со своим Я.

Жестокое обращение с собой. Во мне живет контролер, который бывает очень жестоким, например, требует, чтобы я работала до истощения. Еще он часто называет мои идеи бредовыми, желания – неважными, достижения – незначительными. Приходится учиться заботливому и сострадательному отношению к себе всегда, а не только в отдельных ситуациях, которые проходят фильтр внутреннего контролера.

Боязнь людей и мира. Мама внушала мне, что мир опасный. Говорила, что на улице меня украдут, собьет машина или случится что-то подобное. Например, до 14—15 лет меня не отпускали в магазин одну, а бывало, что и в 15 лет мать стояла у ворот дома и смотрела, как я иду в магазин: наблюдала, чтобы я зашла и вышла, дошла от дома и обратно. Немного пояснений: я росла в спокойной деревне, от дома до магазина было примерно 300 метров. Возможно, мама хотела не запугать, а защитить меня, сама верила в то, что говорила, но тем не менее ее тревога и действия до сих пор

кажутся мне иррациональными. И в детстве точно не шли мне на пользу.

Подобных историй было много. В итоге у меня сформировалось четкое представление о том, что мир небезопасен. Учитывая, что и дома я не чувствовала себя в безопасности, у меня почти не было пристанища. Исключение – подруга и ее дом. Позже появились еще пара-тройка друзей, да и среди взрослых, например, учителей было больше приятных людей, чем неприятных. Обретая опыт безопасного взаимодействия с миром, я начала подозревать, что он не так ужасен, как говорит мама. Однако мне все равно было страшно проявляться в нем, быть собой.

Навязанное чувство вины. Там, где на меня не влияли мамыны «потому что я так сказала» и «нельзя, потому что нельзя», мать пускала в ход манипуляции. Обычно такие: «Я с тобой не разговариваю» («Я на тебя обиделась»), «Тебе меня не жалко?». И сцены в стиле «маму доводят до сердечного приступа».

Я допускаю, что ситуации, в которых мама прибегала к манипуляциям, действительно, были болезненными для нее, а ее слезы – искренними. Скорее всего, она хотела унять свои неприятные чувства, пыталась справиться с ними с помощью тех инструментов, которые у нее были. Сейчас я это все осознаю, но для ребенка подобное поведение родителя означает одно: навязывание чувства вины.

Конечно, ребенку будет жалко маму. Конечно, он лучше

снова наступит себе на горло, лишь бы мама перестала плакать и обижаться на него. Но для взрослой жизни у этого есть последствия: потребуется время и психотерапия, чтобы человек разрешил себе быть собой без чувства вины. Жить так, как хочет он, даже если это идет вразрез с мамиными чувствами, моралью, желаниями.

Про висхолдинг (манипуляция «Я с тобой не разговариваю») хочу рассказать немного подробнее. Скрытый смысл этой манипуляции следующий: «Я не принимаю тебя такой-то (из-за чего перестала разговаривать). Стань удобной, извинись за себя, тогда я начну с тобой разговаривать. Тогда я буду тебя любить». Например: «Я не принимаю тебя в моменты, когда ты перечишь матери (отстаиваешь свои границы). Ты должна всегда слушаться меня».

Висхолдинг (игнорирование, попытка молчанием) – это форма психологического насилия. За фразой «Я с тобой не разговариваю» скрывается:

- «Ты – ничто, тебя нет. Ты перестал существовать»
- «Ты, твои чувства и потребности настолько незначимы, что я даже не хочу тратить время и силы на тебя»
- «Я тотально контролирую тебя. Ты здесь ничего не решаешь. Может быть, когда-нибудь я заговорю с тобой, но это все равно зависит от меня, а не от тебя. Однако ты можешь попробовать извиниться и вымолить прощение»

Как думаете, что чувствует человек, которого вдруг не стало, который ничего не решает? Бессилие, боль, обиду, злость. Он хочет прекратить это любым способом.

Родитель, каким бы он ни был, – целый мир для ребенка. И вдруг дверь в этот мир закрылась. Ты можешь делать что угодно – кричать, плакать, умолять, но не факт, что это поможет. Хотя, может быть, тебя и простят, но проблема в том, что обычно приходится извиняться за сам факт своего существования. За то, какой ты есть. Ребенок извиняется перед родителем, хотя и сам не понимает за что.

Почему манипулятор так себя ведет? Из-за своей эмоциональной незрелости. Вместо того, чтобы разобраться в своих потребностях, чувствах, желаниях и научиться откровенно говорить о них, он прибегает к манипуляциям. Пытается подавить другого, сделать его удобным для себя.

На фоне висхолдинга в детстве может развиваться травма отвержения. И, кажется, она у меня есть, так как я до сих пор боюсь отказа, а поэтому мне бывает страшно просить о помощи, высказывать свое мнение, выражать свои чувства, быть собой, сближаться. Сейчас интенсивность этого минимальная, страх отвержения напоминает о себе редко, но раньше он был настолько сильным, что я выбирала молчать, не просить о помощи, довольствоваться поверхностным уровнем отношений.

Так травма отвержения проявляется в жизни:

- недоверие к себе и миру;
- страх близости;
- неприятие себя;
- занижение своих достоинств;
- комплекс неполноценности;
- хроническое чувство вины и стыда;
- неспособность заявить о себе и своем мнении.

Подростковый бунт. Живя с родителями, я подчинялась матери. Это было именно подчинение, основанное на страхе, чувстве вины и стыда. Авторитета в ней я не видела и уважения к ней у меня не было. В подростковые годы были первые попытки бунта, но я бы не сказала, что это было что-то совсем из ряда вон выходящее. А вот когда я съехала от родителей, стала нагонять все, что запрещали, и до двадцати с хвостиком была типичным «трудным подростком»: эксперименты с внешностью, вредные привычки, вызывающее поведение, резкость и грубость в общении и тому подобное.

Страх близости (контрзависимость) и сложности с построением отношений. Мне сложно быть искренней и уязвимой, сближаться с кем-либо, потому что кажется, что меня снова поглотят. Иногда я неадекватно воспринимаю даже конструктивную критику, замечания и добрые пожелания, потому что это меня триггерит – кажется, что мать снова указывает, как мне жить. Я бываю грубой в обозначении

границ, потому что раньше их постоянно нарушали. Кажется, что стоит чуть-чуть приоткрыть дверь в сердце, и другой вышибет ее, ворвется и начнет топтаться внутри грязными ботинками. Уничтожит все, что тебе дорого. Уничтожит тебя. У меня получается справляться с этими чувствами. Как и страх отвержения, страх близости стал минимальным и редко напоминает о себе, но раньше он сопровождал повсюду, а я дополнительно ненавидела себя за эти особенности и стыдилась их.

Мать научила меня никому не верить и не доверять, даже собственным чувствам, врать, носить маски, избегать близости. И дала предписания: не будь собой, не взрослей, не сближайся, не делай. А я их приняла. Но есть и положительный момент: мать помогла мне понять, что я не хочу быть Жертвой.

Игры семьи

Я росла в дисфункциональной семье. Здоровая семья обеспечивает рост и развитие каждому ее участнику, а нездоровая семья ограничивает рост. Как правило, дисфункциональная семья – это закрытая система, в которой члены семьи зациклены друг на друге. Яркий пример – семья, в которой есть человек с зависимостью, потому что остальные автоматически становятся созависимыми, а созависимость – это жизнь потребностями и интересами другого человека. Например, попытки проконтролировать его, удерживать от выпивки.

Любимая психологическая игра семьи, в которой я росла, – треугольник Карпмана (драматический треугольник).

Психологическая игра – это модель взаимодействия, при которой участники пытаются получить желаемое обходными путями. В треугольнике Карпмана три роли, у каждого участника своя скрытая мотивация:

- Для Агрессора (Преследователя) – власть и контроль, которые маскируют его слабость.
- Для Жертвы – внимание и забота, которые она принимает за любовь.
- Для Спасателя (Избавителя) – чувство нужности и значимости, стремление убежать в чужие проблемы от своих.

Исключение – дети в токсичных семьях, которые искренне хотят спасти маму или папу. У них нет скрытой мотивации, им просто навязали роль Спасателя.

Опишу одну из вариаций игры в Треугольник в семье моих родителей, когда я жила с ними.

Отец в очередной раз напивается и начинает психологически, а часто и физически нападать на мать. Здесь он – Агрессор, она – Жертва, которая причитает: «Снова он надо мной издевается. Как же надоело, но мне некуда деться». Затем подключаюсь я в роли Спасателя, начинаю поддерживать маму и ненавидеть папу.

На другой день Агрессор и Жертва меняются ролями: мать выхаживает отца, прикрывает его на работе, а иногда, становясь Агрессором, налетает на меня. Например, в те моменты, когда я говорю, что у меня больше нет отца, или, копируя поведение матери, выливаю алкоголь в раковину: «Не говори так!», «Ты что делаешь!».

В такие моменты я теряла дар речи, но зато однажды в подобной ситуации ко мне пришло бесценное решение: «Да идите вы тогда оба на...». Правда, решение так и осталось в мыслях, а на практике игры продолжались.

Однажды мать решила устроить «развод» с отцом: «Мы теперь просто сожители. У каждого свои деньги и полки в холодильнике». Очередная игра, которую я ненавидела, потому что для меня это превратилось в «скажи ему / скажи ей»,

«передай ему / передай ей». И, как это всегда бывало, игра становилась все более маразматичной. Например, мать, видя, что отец уже несколько дней пьет и ничего не ест, могла сказать мне: «Иди предложи ему что-нибудь поесть». И я, раздражаясь, но будучи не в силах отказать, шла: «Пап, поешь хотя бы». А он отвечал: «Не переживай, дочка, все нормально». Я злилась еще больше и про себя думала: «Да мне плевать на тебя. И на нее. Как вы достали». Мне казалось, что родители разрывают меня на части.

Или такой пример. Мать купила ему носки и говорит мне: «Отдай отцу и скажи, что это ты купила». Ну да... Ребенок, которому не давали карманных денег, вдруг купил папе носки. Я их передала, но сказала, что носки от матери и, кажется, после этого стала отказываться участвовать в этой игре. А вот в алкогольный треугольник Карпмана продолжала играть.

Суть психологической игры «Треугольник Карпмана» в том, что участники меняются ролями по кругу, но в целом роли более или менее устойчивые: алкоголик – Преследователь, созависимый – Жертва, ребенок – Спасатель.

Так было до того момента, пока я не начала понимать, что происходит (примерно в 15 лет). Тогда я еще не знала таких слов как «созависимость», «психологическая игра», «сценарий жизни», «треугольник Карпмана», но интуитивно понимала, что происходящее в родительской семье – это что-то нездоровое, и я больше не хочу участвовать в этом. Я стала

все чаще уходить из дома, а по возвращении просто терпела и старалась сохранять нейтральную позицию, не вставать ни на чью сторону (кстати, удивительно, что я не сбежала, учитывая НАСКОЛЬКО мне не хотелось возвращаться домой).

Финальную точку я поставила примерно в 20 лет, когда уже знала об играх созависимых и удивлялась, насколько до деталей точно мои родители разыгрывают то, что описано в книгах по психологии. Выйти из игры было непросто...

Звонит мне мать, и у нас происходит тяжелый разговор:

– Свет, приезжайте к нам (имеет в виду меня и моего тогда уже мужа). Отец опять напился. Он убьет меня. Может, он хотя бы вас постыдится.

– Не приедем. Раньше у меня не было выбора, теперь он есть. Я выбираю не возвращаться туда и не играть в игры. У тебя тоже есть выбор. Это твой мужчина, ты можешь остаться с ним или уйти.

– Да, конечно! Мой мужчина... Есть у меня выбор... (обиженно и с подтекстом «его нет»). Тебе меня не жалко? (любимая манипуляция, такая же часто используемая как «Ты меня любишь? Тогда сделай что-то ради меня»)

– (Пара тяжелых секунд молчания, сглотнула ком в горле) Нет.

На самом деле было жалко. Очень. Я говорила это, а внутри все сжималось. В ту секунду на меня навалилась тонна вины, стыда, страха, отчаяния, злости и бессилия. А когда мама разрыдалась и повесила трубку, тонна чувств превра-

тилась в 10 тонн. Наверное, если бы к тому моменту я не научилась плакать, то тоже разрыдалась бы.

Я чувствовала себя запертой в ловушке: приедешь – предашь себя, не приедешь – предашь маму. Знаете, с чем это можно сравнить? Представьте, что кто-то говорит вам: «Выбирай, что будешь делать оставшуюся жизнь – дышать или есть / спать». Так это ощущалось. Хотя, конечно, когда ты отказываешься играть в токсичные игры, ты никого не предаешь, а спасаешь себя. Но это очень непросто.

Возможно, мой ответ был слишком грубым, но тогда у меня хватало сил только на это. И на то, чтобы мысленно сказать себе: «Ты молодец. Ты правильно поступила». А также на то, чтобы все-таки не приехать и не перезвонить. Руки потом тряслись еще пару дней... А чувство вины душило годами. Но зато в игры меня больше не втягивали, по крайней мере, в подобные.

Вероятно, я видела эту ситуацию по-другому – не так, как мать. Боишься, что убьет? Звони в полицию, а не мне. Не можешь это терпеть? Уходи. Ты взрослая женщина, у которой есть работа, здоровье (пока есть, но, оставаясь в нынешних отношениях, ты делаешь все для того, чтобы здоровья становилось меньше), уже нет на руках маленьких детей или других факторов, осложняющих ситуацию. Ты можешь уйти, но не хочешь.

К слову, наверное, я бы приехала по звонку, если бы обращение матери было реальной просьбой о помощи, а не ана-

логом истории про мальчика, который кричал: «Волки!». Раньше, в мои 16—17 лет, этот же прием звучал так: «Не уходи гулять. Не оставляй меня с ним одну. При тебе он ведет себя не так ужасно». Подобных ситуаций было много. Для меня они были один в один как этот разговор по телефону: выбор «дышать или спать», тонна стыда, вины и страха. Как правило, я выбирала себя и уходила, потому что понимала, что мать тоже может уйти, что я не несу ответственность за нее и ее мужа, что я не хочу добровольно оставаться в камере пыток. Тогда у меня не было психологической подготовки, но интуитивно я чувствовала, что все делаю правильно. Однако от этого не становилось легче, ведь мне все равно казалось, что я предаю маму...

Когда-то в детстве я спросила у нее, почему бы нам не вызвать полицию к пьяному дебоширу-отцу. На что мать ответила: «Ты что! Его же тогда в психушку заберут или в вытрезвитель отправят, но там или там убьют!». Мне кажется, дальше комментировать и разбирать эту ситуацию излишне. Хочу только привести еще один пример. Как-то она сказала: «Почему я должна уходить и где-то скитаться? Оставить ему дом, чтобы он там жил припеваючи?!» Значит, не так тебя все достало, и не так за свою жизнь боишься, если волнует это. Коли уж на то пошло, ситуацию с домом можно решить через суд, но для этого, конечно, нужно начать выходить из роли Жертвы...

Еще я спрашивала у матери, почему она сошлась с отцом

и почему не ушла раньше. Ответ был один: «Раньше была душой, а теперь мне деваться некуда». Одна и та же песня.

Сестры рассказывали, что до моего рождения мать все-таки однажды собралась уйти, но отец упал на колени и стал угрожать суицидом («Я повешусь»). Она осталась. Классика созависимости...

Эта часть родительского сценария «забавно» повторилась в моей жизни. В 15 лет я встречалась с мальчиком, ровесником. Отношения были хорошие, но в какой-то момент у меня влюбленность прошла, и я предложила расстаться. А он стал угрожать суицидом («Я брошусь под машину. Жить без тебя не могу»). Тут я интуитивно поняла, что точно надо бежать, сверкая пятками. Спойлер: ничего с собой не сделал. Хотя еще в течение нескольких месяцев писал, что бросился под машину и стал инвалидом, конечно, обвиняя в этом меня. Слукавлю, если скажу, что ни капли не испугалась и не поверила, но в то же время я понимала, что это громкий звонок в колокол и что я очень не зря решила расстаться.

Сейчас не интуитивно, а с опорой на психологию могу сказать: если кто-то угрожает вам суицидом – бегите. Во-первых, скорее всего, это просто манипуляция. А манипуляции, особенно смертью, – это отвратная основа для отношений. Во-вторых, даже если человек что-то сделает (ну, мало ли, там, например, сценарий «Убью себя назло тебе»), то это решение и ответственность этого человека, а не ваши. Замени вас на кого-то другого – манипулятор скажет и сде-

дает то же самое. Конечно, не стоит дополнительно провоцировать и кричать что-то вроде: «Прыгай!», «Убейся об стену!», но и поддаваться влиянию не стоит.

В моем случае манипуляции можно списать на возраст. Какие подростки без драм? Хотя мне кажется, что угроза суицидом она и есть угроза суицидом... Но когда к ней прибегает взрослый человек, это говорит о том, что психологически он находится в лучшем случае на уровне подростка.

Навязывая роль Спасателя, меня учили не жить, а существовать в созависимости, спасти других. Или по примеру мамы либо отца стать Жертвой / Агрессором – что больше нравится.

Кроме истории со звонком матери была еще одна, которая также помогла мне понять, что я больше не хочу вариться в родительском котле. Не помню, когда это случилось – до или после того разговора, но это случилось.

Родители помогали мне с практикой в университете, скорее всего, это был 1—2 курс, то есть мне было примерно 18—19 лет. Я приехала к ним, мы из-за чего-то поссорились и я, провалившись в позицию ребенка, решила по старой памяти убежать из дома, хлопнув дверью. Но здесь меня ждало неожиданное развитие событий. На пороге откуда-то со спины или сбоку на меня накинулась мать, да так, что я чуть

не упала. А вслед за матерью, копируя ее поведение и повторяя за ней: «Света, стой», накинулся отец. В прямом смысле: обхватили руками, стали физически удерживать и тянуть. Сказать, что я удивилась – это ничего не сказать. Меня шокировали два обстоятельства из этой ситуации:

1. Сам факт физического насилия. Даже родители раньше не позволяли себе такого, а вне этой семьи со мной никто так себя не вел. И я знала, что со мной так нельзя обращаться, да ни с кем нельзя! Да, могут быть ситуации-исключения, например, если ты удерживаешь человека от прыжка с моста. Или если человек на тебя кидается с кулаками, то тут можно и физически его схватить. Но здесь... Это было что-то новенькое и еще более мерзкое, чем то, к чему я привыкла.

2. Факт того, что оба родителя были трезвые. У матери проблем с алкоголем нет, но в этой ситуации я подумала, что есть. Даже специально внимательнее посмотрела на нее, отца и принялась учуять запах спиртного. Нет! Оба трезвые. И тогда я удивилась еще больше.

Не помню, чем закончилась история. Точно знаю, что драки не было, хотя, может быть, ее и пытались спровоцировать родители. Скорее всего, будучи в шоке, я просто осталась дома.

Меня и раньше втягивали в драки, но это было во время пьянок отца. Например, когда он хватал мать за волосы, а я в ответ – его, защищая маму. Или когда я вставала между

ними. Один из таких случаев помню очень хорошо. Я встала между ними, отец отмахнулся, и я полетела в сторону, а мать накинулась на него с воплями: «Еще ребенка мне будешь бить!». В этот момент я почувствовала себя виноватой и была уверена, что если бы не встала между ними, то ничего подобного не случилось бы. Что сейчас мама не била бы папу ремнем с тяжелой пряжкой или другими предметами, попадавшимися под руку. Мне было страшно, я чувствовала себя виноватой. Глядя на эту ситуацию глазами взрослого человека, я понимаю, что мать просто нашла повод, за что зацепиться, а отец и вовсе не отдавал отчет своим действиям. Конечно, там не было моей вины. Но детская психика работает не так, как взрослая. Там и тогда я была уверена, что спровоцировала эту ситуацию.

А вот случай на пороге родительского дома я отчасти спровоцировала сама. Можно было отреагировать на конфликт по-другому, но я провалилась в детскую позицию, а два других обиженных ребенка решили ответить тем же. В той ситуации не было правых и виноватых. Там были три обиженных ребенка, которые что-то не поделили.

Участвовать в драках с ними я перестала примерно с 14 лет, поэтому и здесь продолжения не последовало. Кстати, отказаться от этой игры тоже было непросто. Помню, как во время пьянок отца мать пыталась привлечь меня: «Свет, помогай! Свет, держи его!». А я отвечала: «Не буду». Несмотря на то, что мать злилась и обижалась, а я чувствова-

ла себя в тот момент предателем, я не хотела больше ни различать их, ни вставать перед отцом, ни искать его на улице (как говорила мать: «А то ж в сугроб упадет и замерзнет»), ни делать еще что-то подобное. И желание спасти маму сменилось мыслью: «Да хоть переубивайте друг друга! Может быть, тогда это все закончится».

Правила семьи

Живя в дисфункциональной семье, я очень рано поняла, что мир не розовый, в нем не бегают пони и единороги. Меня в нем встретил отец-алкоголик, созависимая и тревожная мать, застрявшая в роли Жертвы, скандалы, агрессия, бедность.

Пока другой ребенок мечтает жить в пряничном домике, ты мечтаешь и загадываешь каждый Новый год, чтобы папа не пил... А через несколько лет разочаровываешься в Новом годе, людях, мире. Папа снова пьет – чуда не случилось. А ты ведь очень просила. Очень-очень. И у папы, и у бабушки Мороза, и у Бога, и у Вселенной, и у кого угодно (авось кто-нибудь да услышит). Но чуда не случилось, и за одну ночь ты становилась еще на пару лет взрослее.

Я не раз думала, как бы сложилась моя жизнь, если бы отец не пил, а мать не была созависимой... Я представляла семью, которой у меня не было. Она мне даже снилась. И знаете, что было в этом сне? Простой семейный теплый вечер, где никто ни на кого не кричит. Каждый уважает и принимает другого, всем комфортно находиться здесь и сейчас рядом друг с другом. Все счастливы и улыбаются...

Лев Николаевич Толстой писал: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Согласна, но у алкогольных семей все-та-

ки есть общие правила несчастья. Хочу разобрать их подробнее.

Не доверяй. Психоаналитик Дональд Вудс Винникотт в книге «Маленькие дети и их матери» описал базовые потребности каждого ребенка. От них зависит благополучие в детстве и во взрослой жизни. Это потребность в безопасности, здоровой привязанности, независимости, ощущении самооценности, свободном выражении чувств и в адекватных личных границах. Удовлетворение этих потребностей – основа доверия в детско-родительских отношениях, а позже и доверия другим людям, миру.

К сожалению, я не чувствовала себя в безопасности, мне не хватало близости (здоровой привязанности), свободы (независимости) и простора для самовыражения. О каком доверии миру может идти речь, если самый близкий человек обещает больше не обижать тебя и маму, а потом снова обижает? О каком доверии миру может идти речь, если другой самый близкий человек устанавливает границы хорошеи и принимает тебя только тогда, когда ты соответствуешь им?

Не говори. В развернутом виде звучит так: «Не говори, что у нас есть проблема, потому что это стыдно и позорно. Мы будем делать вид, что мы нормальная семья, у нас нет проблем». Сейчас я понимаю, что стыдится тут нечего. Точно не мне должно быть стыдно, а тем, кто придумал это правило и устроил тот ад, в котором мне приходилось жить.

Сейчас я осознаю, что зависимость отца не имеет ко мне

никакого отношения – это его проблема и зона ответственности, мне за это априори не может быть стыдно. Но раньше я этого не понимала, и мне было стыдно. Особенно в те моменты, когда сверстники могли подстегивать: «Что твой батя вчера творил-то!». Или когда отец, пахнувший перегаром и умирающий от похмелья, а иногда даже не до конца протрезвевший, выходил на работу и вел у нас уроки. Или когда нам в школе неожиданно с утра меняли расписание, и всем была понятна причина – учитель снова «заболел».

Один раз мать выдала: «А представляешь, если бы мы жили не в доме, а в квартире. Вот был бы позор, соседи с ума бы сходили от выступлений отца». Я промолчала, а про себя подумала: «То есть тебя смущает только это? Тут нечему радоваться. Почему мы, вообще, живем с ним?». К слову, соседи все равно знали про наш семейный секрет. Но подыгрывали, делая вид, что рядом с ними ничего не происходит.

Не чувствуй. В дисфункциональной семье ты учишься подавлять свои чувства и потребности. К тому же в какой-то момент сила и объем эмоций становятся больше, чем ты можешь выдержать, поэтому включается защитный механизм психики – эмоциональная анестезия. Об этом я расскажу подробнее в главе «Алекситимия – как я превратилась в Спока».

Не проси. В благополучных семьях, когда ребенку плохо, он идет за помощью к родителям. А что делать, если ребенку плохо из-за родителей? А пойти больше не к кому. Тогда

ты привыкаешь не обращаться за помощью, терпеть. Просила ли я отца не пить? Конечно, но в итоге поняла, что это бессмысленно. Как и в случае, когда из-за буллинга в школе обратилась за поддержкой, а в ответ услышала: «Не обращай внимания на дураков». Для ребенка это звучит так: «Учись подавлять свои чувства и терпеть плохое обращение с собой. Ах да, и еще можешь не обращаться с другими проблемами. Все равно ничем не помогу». И ты учишься терпеть, рассчитывать только на себя или пытаешься, как можешь, справляться с трудностями сама.

Не доверяй, не говори, не чувствуй, не проси... Из этих установок и родительских предписаний, которые я разбирала выше, сформировался мой сценарий «Не живи». Ведь не желай, не мечтай, не будь собой, не чувствуй и другими способами уничтожай свое Я = не живи. А укрепил сценарий личный пример родителей.

* * *

Мы жили в деревне, до ближайшего города – 30 км. В деревне был местный дом культуры, детский сад, школа и несколько магазинов, но в целом удобств и перспектив мало. Мне кажется, родители выбрали это место не случайно. Так они спрятались от большого и ужасного мира, о котором мне рассказывали. Возможно, прозвучит грубо, но я

это вижу так: осели в болоте. Всю жизнь на одном месте, на одной работе без каких-либо стремлений и интересов, без хобби и друзей. Я не видела в родителях интереса к жизни и жажду жизни. Видела день сурка и страх всего нового, а еще – упорное стремление всячески поддерживать положение Жертв. Видела несчастную, уставшую, замученную женщину и несчастного мужчину.

Хочу сказать еще пару слов об «удобствах» нашего дома. В нем даже не было горячей воды, хотя можно было поставить нагревательный бойлер, и у многих жителей деревни они стояли. Но, наверное, родители не хотели допускать и ложки меда в бочке с дегтем.

В доме было печное отопление, о котором периодически забывали, и тогда находиться там было холодно даже в куртке. Баня – раз в неделю, а иногда реже. До подросткового возраста меня это мало волновало, но когда ты девочка-подросток, тебя это начинает сильно беспокоить. И если голову можно помыть в холодной воде, то с подмыванием и мытьем тела все сложнее... Мне было очень неприятно ходить грязной, это еще больше ухудшало мою самооценку. А также учило подавлять потребности, в данном случае – физические. Холодно? Убеди себя, что не холодно. Хочешь помыться? Перехочешь. Лучше в принципе не слушай свое тело, разруби контакт с ним.

Какие еще были «удобства»? Туалет на улице, на ночь – ведро, которое отец во время запоев неоднократно разливал

по дому. Словно считал, что его рвотных масс недостаточно. Кстати, какого-то отдельного уголка для ведра не было, оно стояло в прихожей-кухне... Да, об интимности речи не шло: лучше потерпеть или все-таки сходить на улицу.

Своей комнаты или угла у меня не было. В доме была кухня-прихожая, а за ней, отделенная дверью, общая комната без каких-либо перегородок внутри нее. Долгое время у меня даже не было своей кровати, поэтому спать приходилось с матерью или сестрой. И если своя кровать у меня все-таки появилась, то чтобы переодеться все равно приходилось проявлять смекалку. Как и в те моменты, когда хотелось уединиться, например, чтобы добавить новую запись в личный дневник, который в итоге все равно прочитали. Или хотелось с кем-то поговорить по телефону. Кстати, сообщения в нем тоже читали до тех пор, пока я не поставила пароль и стала везде носить телефон с собой.

Нужно ли говорить, что мне не оставили возможности выстроить адекватные личные границы? Их проламывали и на психологическом, и на физическом уровне.

Я не вижу объективных причин жить так, как мы жили. Мне кажется, что можно было ухитриться и выделить ребенку койко-место или купить нагреватель для воды. Особенно если вспомнить, сколько денег отец тратил на алкоголь или сжигал в состоянии пьяного угара с выпадом: «Не нужны мне ваши деньги!». Ну, а что? Каждый по-своему борется с комплексами. Не менее странно вспоминать, что у отца всегда

находились деньги на алкоголь и сигареты, а в доме в то же время могло совсем не быть еды. Иногда мы несколько дней сидели без продуктов или брали их «под запись» (в долг) в магазине. И это были не суровые 90-е, это было начало 2000-х.

На каждом шагу я ощущала установку: «Мы бедные. Наш удел страдать». Видела этот особый тип мышления, при котором ты замечаешь только проблемы и даже не думаешь о том, что трудности можно рассматривать как задачи, искать способы хоть как-то улучшить свое положение. Но для этого ведь надо захотеть жить по-другому, а родители, видимо, не хотели – в болоте спокойнее. Хотя, может быть, их действительно все устраивало, возможно, это я так болезненно реагировала... Но я до сих пор считаю, что ни один человек не должен жить в подобных бытовых условиях и без личного пространства.

С подросткового возраста я начала видеть дисфункцию своей семьи, хотя и слова такого не знала. Став подростком, я начала мыслить более критично и сопротивляться реальности настолько, насколько это тогда было возможно.

Полагаю, у моих отца и матери были свои сценарии «Не живи». По крайней мере, то, что я видела, живя с ними и потом еще какое-то время общаясь, для меня означает именно это. Возможно, кто-то со мной не согласится и увидит эту ситуацию по-другому, но я вижу это так. Достаточно вспомнить о том, что отец зависимый, а мать соза-

висимая. Алкоголизм – это растянутый во времени суицид, жизнь с алкоголиком – тоже отсроченное самоубийство. Поэтому ранее я упомянула, что мой сценарий «Не живи» формировался, скорее всего, еще и на примере родителей.

Было бы несправедливо не отметить другую часть моего детства – приятные воспоминания. Они есть. Например, я помню спокойные вечера с домашними пирогами. Помню, как мы с мамой пели песни (в детстве мне это очень нравилось) или играли в мяч. Помню, как отец сделал мне сачок ловить майских жуков, а на мое 15-летие тайно, сюрпризом заранее заказал торт с надписью. Еще родители всегда поощряли и поддерживали мой интерес к музыке, тягу к знаниям, книгам, головоломкам, кроссвордам и подобному. Что касается интеллектуального и творческого развития, здесь меня всячески поддерживали. Возможно, потому что оба родителя учителя, и образование стало одной из немногих адекватных ценностей семьи.

Помню и другие теплые моменты. Мне говорили, что я умница и красавица, меня хвалили, называли талантливым ребенком. Также я находила опору в других взрослых, например, до сих пор с большим теплом вспоминаю свою учительницу по музыке. И с сестрами мы в какой-то момент были очень близки. Полагаю, что все это помогло мне сохранить лучик света, дало шанс на другую жизнь и возможность все-таки адаптироваться в обществе, не убить себя или кого-то другого, не обзлиться на весь мир и не превратиться

в монстра.

Но, к сожалению, параллельно поддержке и теплу родители одаривали меня подавлением и холодом. Почему-то иногда я переставала быть «умницей и красавицей» – превращалась в «поросенка и бесстыдницу». Наверное, поэтому долгое время мне было так сложно решить для себя, кто же я – «умница и красавица» или «поросенок и бесстыдница». Наверное, поэтому во мне все еще иногда просыпается синдром самозванца и суровый внутренний критик.

Я знаю, что некоторые люди с тяжелым детским опытом думают: «Меня же не били. Все было не так ужасно». Я знаю, что кто-то дополнительно стыдит и винит себя за то, что не хочет общаться с родителями, за то, что не осталось любви к ним. Меня тоже не били, у меня тоже было «не все так плохо», но себе и всем, в ком находят отклик эти строки, я скажу вот что: мериться болью и травмами – последнее дело. Да, есть дети, которых родители очень яростно и тотально уничтожают морально и физически. Есть дети, которые подвергаются сексуальному насилию. Есть дети, которые всю жизнь скитаются по приютам и встречают на своем пути только жестокость. Есть дети, которые становятся свидетелями не легких бытовых потасовок, а убийств. Думаю, что это наносит больший урон психике. Но это не означает, что нужно обесценивать свой опыт и отрицать проблемы, которые с ним связаны. У каждого своя история и боль. Если что-то повлияло на тебя, то это заслуживает внимания. Если

я не хотела находиться в родительском доме и хотела убить себя, значит, что-то в этом доме было не так. По крайней мере, для меня.

* * *

Я очень стыдилась своей семьи и себя. Пик этого пришелся на подростковый возраст и раннюю юность. В 17 лет, когда будущий муж спрашивал, почему я не хочу познакомить его с родителями, я не знала, что ответить. Я боялась познакомить его с родителями, потому что была уверена, что, увидев мою «тайную» жизнь, он сбежит. А я очень не хотела, чтобы это случилось, поэтому старалась не показывать и не рассказывать, как я живу. Где и с кем я живу. Иногда мне казалось, что проще расстаться, чем познакомить его с семьей. Больше всего я боялась, что он увидит моего отца «во всей красе» и дом в том состоянии, в котором он бывал во время запоев отца.

Я не знаю, как родители живут сейчас, потому что на момент написания книги уже два года не общаюсь с ними. Да и перед этим в последние годы общение носило формальный характер. Доходило до того, что мы просто молчали:

– Привет.

– Привет.

– Как дела?

– Нормально.

Тишина в пару минут.

– Пока тогда что ли?

– Пока.

Я специально не спрашивала об их делах, чтобы не нарваться на очередную историю «Как все плохо». Иногда можно было услышать что-то нейтральное или позитивное, но мне не хотелось рисковать. Как однажды сказала мать: «У нас все как всегда, но тебе, наверное, не интересно слышать о выступлениях отца». Да, неинтересно. Не хочется.

Возможно, сейчас в семье родителей что-то изменилось. То, что я описываю, происходило по большей части 13 лет назад и раньше.

Глава 3. Шесть основных проявлений моего сценария «Не живи»

Людей, которые росли в алкогольной семье, в психологии называют ВДА (взрослые дети алкоголиков). У каждого такого человека свой опыт и история, но в то же время у нас есть схожие черты:

- негативное или нестабильное представление о себе и такая же самооценка
- инфантильность
- незнание своих потребностей, да и в целом незнание и непринятие себя
- ощущение «со мной что-то не так»
- повышенная (фоновая) тревожность
- недоверие к себе и людям
- агрессивность, в том числе вспышки агрессии
- противоречивость, особенно эмоциональная
- аутоагрессия и установка на саморазрушение
- изоляция и страх близости
- страх критики и поиск одобрения
- гиперответственность
- хроническое чувство вины

В человеке может проявиться весь набор черт или некоторые из них. Мне пришлось иметь дело со всем перечисленным.

Алекситимия – как я превратилась в Спока

*Я действительно запретил себе любые чувства, осознав, что моя жизнь конечна. Когда умирал адмирал Пайк, я слился с его сознанием и почувствовал то, что чувствовал он в момент ухода. Ярость. Замешательство. Одиночество. Страх. Я испытывал схожие чувства, только сила их была экспоненциально больше в тот день, когда была уничтожена моя планета. Я решил, что больше не хочу их испытывать никогда.
Спок, герой фильма «Стартрек: Возмездие»*

Небольшое предисловие-сказка о том, кто же такой Спок, и почему я его вспомнила.

Спок – наполовину человек (его мама с Земли), наполовину вулканец (его Отец с планеты Вулкан). Вулканцы славятся своей безэмоциональностью, способностью всегда мыслить рационально и логично. Люди для вулканцев – несовершенная раса, потому что склонны поддаваться эмоциям.

Так получилось, что Спок унаследовал от мамы способность чувствовать. Большую часть фильма мы видим, как зарождается, а потом разворачивается его внутренний конфликт: Спок пытается подавить в себе эту способность, отрицает эмоции, старается быть невозмутимым. Он то дает

волю чувствам, то снова запрещает себе испытывать их. Например, Спок с новой силой захотел избавиться от эмоций, когда его планета и близкие люди на ней были уничтожены. Тем не менее, ближе к концу фильма мы видим, что Спок принимает и признает свою эмоциональную часть, например, это отражают его слова: «Я никогда раньше так не смотрел на облака. Или на радугу... знаешь, я могу рассказать тебе, почему она появляется в небе, но просто любоваться ее красотой мне не приходило в голову».

Когда я смотрела фильм, в Споке видела себя. В какой-то момент в подростковом возрасте я перестала справляться с чувствами, которые навалились, и решила заблокировать эмоциональную сферу. Это была необходимость, чтобы не сойти с ума.

Как сейчас помню вечер, когда мы с подругой гуляли, и я ей сказала: «Хочу быть бесчувственной, как кукла». Скоро желание исполнилось. Само собой, я продолжала испытывать чувства, но пыталась убедить себя, что их нет: подавляла, отрицала, рационализировала. И в итоге разучилась понимать свои эмоции, а они стали накапливаться еще интенсивнее. Правда, в тот момент я не осознавала этого, а думала, что действительно перестала чувствовать. Примерно в 20 лет я начала понимать, что превращению в «куклу» было хорошим решением тогда, а сейчас мне это мешает.

В психологии неспособность распознавать свои эмоции и проговаривать их называют алекситимией. При определен-

ных условиях это может принимать форму самостоятельного расстройства, у меня она включилась в качестве защитного механизма. Ожить получилось в 26 лет при помощи психотерапии и самостоятельной работы.

Психолог: «Что ты чувствуешь?».

Я: «Не знаю. Мне кажется...», «Я хочу сделать то-то», «Ну, я вот делаю...», «Это похоже на...», «Как будто...».

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.