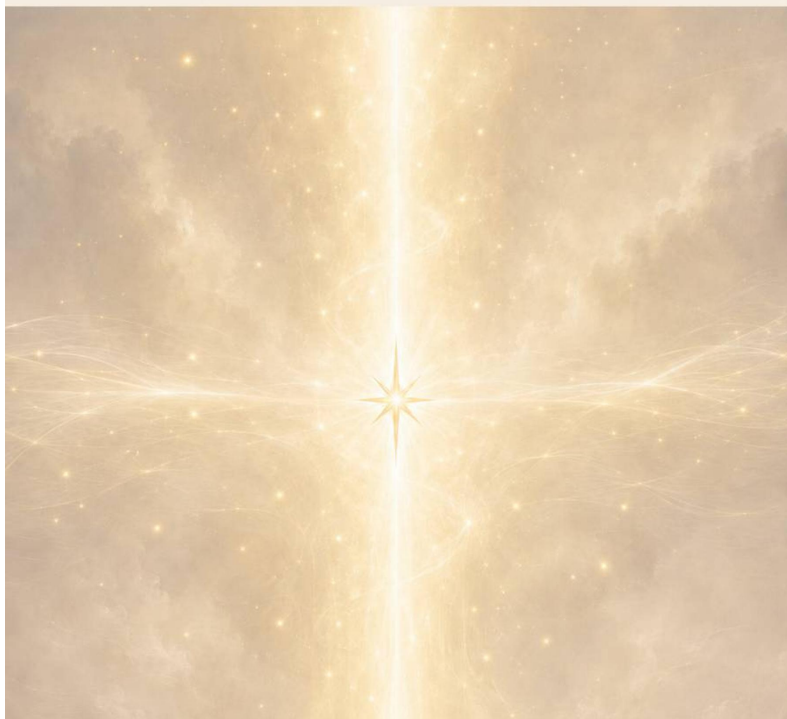


Nicoletta Balaz

ИСЦЕЛЕНИЕ

***ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
КОТОРОЕ ПРЕОБРАЖАЕТ ТЕЛО***



NICOLETTA BALAZ

ИСЦЕЛИТЬСЯ

<https://litres.ru/74354624>

SelfPub; 2026

Аннотация

Исцелиться — Внутреннее путешествие, преображающее тело» — подлинный рассказ Николетты Балаж о глубоком внутреннем пути, в котором психология, тело и духовность встречаются, сохраняя каждый свой язык. Всё начинается со стальной стены, за которой появляются внутренние дети и Искра — светлая хранительница. Через Internal Family Systems, диалог с внутренними частями и духовный опыт автор учится слушать язык собственного тела. Она рассказывает о серой бабочке, связанной со щитовидной железой, многолетней боли в спине, печени и кисте, а также о последующих изменениях, наблюдавшихся в её теле: исчезновении боли, нормализации гамма-ГТ и показателей щитовидной железы и кисте, которая больше не была обнаружена перед запланированной операцией. Автор не предлагает универсальной формулы и не заменяет медицину духовностью. Она свидетельствует о том, что действительно пережила, и приглашает читателя прислушаться к тому, что движется внутри него.

Содержание

ПРОЛОГ	9
ЧАСТЬ I	17
ПЕРВЫЙ ПОРОГ	17
СТЕНА — СТРАЖ	31
ИСКРА — СТРАЖ, КОТОРЫЙ ОБРЕТАЕТ ИМЯ	45
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЕВОЧЕК	59
ЧАСТЬ II	75
ВОЗВРАЩЕНИЕ	75
Конец ознакомительного фрагмента.	87

NICOLETTA BALAZ ИСЦЕЛИТЬСЯ

Исцелиться

ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, ПРЕОБРАЖАЮЩЕЕ
ТЕЛО

Nicoletta Balaz

ИСЦЕЛИТЬСЯ

Внутреннее путешествие, преображающее тело

Copyright © 2026 **Nicoleta Ciobanu**

Опубликовано под авторским именем **Nicoletta Balaz**

Все права защищены.

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, сохранена или передана в какой-либо форме или любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без предварительного письменного разрешения правообла-

дателя, за исключением кратких цитат, используемых в целях рецензирования, а также случаев, предусмотренных законом.

Первое издание: 2026

ISBN:

Издательство: Independently published

*Моим детям — Анджелине, Маттео, Луке и Марии,
величайшему дару моей жизни.*

*Каждая ваша улыбка, каждое объятие и каждый шаг,
пройденный вместе,*

делали мой путь светлее

и наполняли любовь ещё более глубоким смыслом.

Моему мужу,

спутнику моей жизни и моего сердца,

за любовь, присутствие

и прекрасную семью, которую мы создали вместе.

И Богу,

источнику всякой любви,

Который открыл во мне дверь в Царство

и доверил мне эти страницы.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Эта книга — рассказ о путешествии, которое я действительно прожила.

Образы, присутствия, внутренние части и видения, проходящие через эти страницы, принадлежат моему личному опыту, тому языку, посредством которого мой внутренний мир решил открыться мне и общаться со мной. Я не представляю их как объективные истины, достоверные исторические реконструкции или реальности, которые должны проявляться одинаково у каждого человека.

На этом пути я научилась слушать тело не только как материю, но и как живое пространство, способное хранить эмоции, воспоминания, страхи и формы защиты, которые разум ещё не сумел распознать. Благодаря внутренней работе я встретила себя, долго остававшимся в тени,

вступала в диалог с тем, что проявлялось через ощущения и образы, и чувствовала, как внутри меня происходят глубокие изменения.

На языке, которым я описывала и проживала этот опыт, я ощущала, что меняется *энергия болезни*.

Используя это выражение, я не стремлюсь сформулировать медицинскую или научную теорию. Я лишь пытаюсь описать то, что чувствовала: как боль, страх и значение, которое я придавала болезни, начинали меняться, когда их наконец слышали, признавали и принимали. То, что прежде казалось неподвижным, закрытым или угрожающим, начало приходить в движение; то, что долго оставалось без голоса, находило пространство для выражения; мои отношения с собственным телом становились иными.

Эта книга создана не для того, чтобы отрицать медицину, заменять диагнозы, лечение или медицинские обследования, и не для того, чтобы обещать, что пройденный мною путь даст такие же результаты другому человеку. Медицинская помощь и внутренняя работа относятся к разным уровням, и в моём опыте им не было необходимости противостоять друг другу.

Эти страницы — свидетельство.

Они рассказывают о том, что я видела, что чувствовала и как, проходя через своё внутреннее Царство, я ощущала преобразование своего тела и своей жизни. Я предлагаю эту историю не как формулу, которую нужно повторить, а как

приглашение слушать себя с большей осознанностью, уважением и любовью.

У каждого человека своя история.

У каждого тела свой язык.

Каждый путь требует вдумчивости, заботы и ответственности.

Поэтому я прошу тебя войти в эти страницы без необходимости верить всему и без необходимости отвергать то, чего ты пока не знаешь. Иди рядом со мной, позволяя своему сердцу узнавать то, что ему близко, а своему разуму — сохранять право задавать вопросы.

Это мой рассказ. Мой опыт. Моё путешествие.

И всё, что ты прочтёшь, написано с самым искренним желанием поделиться одной возможностью: когда мы учимся слушать то, что живёт внутри нас, что-то наконец может начать меняться.

ПРОЛОГ ЦАРСТВО

Есть моменты, которые приходят без шума.

Они не появляются вместе со вспышкой в небе и не прерывают внезапно течение жизни. Они приближаются в тишине, словно семя, начинающее прорастать под землёй задолго до того, как кто-либо сможет увидеть его цветок. Пока снаружи всё кажется прежним, в глубине уже что-то начинает меняться: тело знает об этом, душа узнаёт это, а жизнь постепенно перестраивается вокруг этого движения. Лишь разум приходит позже.

Со мной произошло именно так.

Когда началась эта история, я ещё не знала, что внутри меня уже открылся путь. Я продолжала жить своими обычными днями, ожидая результатов обследований, наблюдая за телом и пытаясь понять, что со мной происходит, в то время как в гораздо более глубокой части моего сознания уже зарождалось невидимое движение — одновременно нежное и сильное, похожее на ветер, меняющий направление ещё до того, как начинают дрожать листья.

Казалось, будто что-то готовит проход, словно дверь, оставшаяся закрытой всю мою жизнь, медленно начала дышать изнутри. Она открывалась не в какое-то далёкое место, а в

глубину, которая всегда принадлежала мне и в которой, однако, я никогда по-настоящему не жила.

Я ещё ничего не видела.

И всё же чувствовала: что-то зовёт меня.

Однажды вечером я заснула с вопросом, зависшим в сердце:

Что происходит внутри меня?

Это было не просто любопытство. Казалось, этот вопрос поднимался из тела, проходил через грудь и достигал пространства, где слова становились ненужными, потому что истина существовала ещё до того, как о ней можно было подумать.

И тогда пришёл сон.

В нём не было той путаницы образов, которые сменяют друг друга в обычных снах, ни той обрывочной логики, которая после пробуждения растворяется, оставляя лишь несколько следов. Он был ясным, живым, наполненным Присутствием такой силы, что казался реальнее бодрствования. У меня было ощущение, будто я переступила невидимый порог и вошла в место, которое моя душа знала всегда, хотя память о нём была утрачена.

Там был свет.

Свет, который словно не исходил ни из одной определённой точки, потому что рождался из всего и одновременно будто существовал прежде всего сущего. Он не падал сверху и не приходил издалека; он возникал из самого сердца этой

реальности и касался меня с нежностью, которой я никогда прежде не знала.

Он освещал не только то, что находилось вокруг меня.

Он освещал меня.

И делал это не для того, чтобы показать мне что-то, что я должна была исправить, осудить или скрыть. Этот свет словно узнавал меня, будто ждал меня всегда и прекрасно знал, кем я была под всеми страхами, защитами и историями, которые научилась рассказывать самой себе.

В самом сердце этой тишины я почувствовала зов.

Я не могу раскрыть здесь слова, которые получила, потому что они принадлежат моменту пути, смысл которого смог бы открыться лишь после всего, через что мне ещё предстояло пройти. Но я могу сказать, что в ту ночь мне было что-то доверено и что после пробуждения внутри меня оставалась уверенность, которую я не могла объяснить.

У меня не было доказательств.

Я ещё не знала дороги.

Я не знала, через какие двери мне предстоит пройти, с какими частями себя встретиться и насколько глубоко тело будет участвовать в этом пути. И всё же я чувствовала, что моя жизнь изменила направление.

Казалось, свет из сна никуда не исчез.

Он вошёл в меня, словно семя, наконец нашедшее землю, готовую его принять.

Лишь гораздо позже я пойму, что некоторые изменения

начинаются прежде, чем мы способны их распознать. Жизнь может двигаться в тишине задолго до того, как внешнее событие сделает этот переход видимым; дверь может начать открываться ещё до того, как мы заметим первую щель, а свет может достигнуть нас тогда, когда нам всё ещё кажется, что мы полностью погружены во тьму.

В ту ночь я получила не только зов.

Я получила направление.

Большую часть своей жизни я искала ответы вне себя: в знаках, обстоятельствах, словах других людей, результатах обследований и в Боге, Которого представляла далёким, находящимся где-то над моей жизнью. Я думала, что должна поднять взгляд, вознестись, преодолеть хрупкость тела и отдалиться от материи, чтобы приблизиться к Нему.

Но путешествие, которое начиналось, должно было показать мне прямо противоположное.

Чтобы приблизиться к свету, мне предстояло спуститься.

Мне предстояло пройти через тело, эмоции, раны, части себя, оставшиеся в тени, и воспоминания, ожидавшие, чтобы их услышали. Мне предстояло встретиться с тишиной, которой я боялась, с защитами, которые осуждала, и с теми внутренними местами, перед которыми всю мою жизнь что-то во мне продолжало стоять на страже.

Но чем глубже я спускалась, тем сильнее чувствовала, что не падаю во тьму.

Я поднималась к Богу.

Это было таинственное движение, в котором глубина и высота словно становились одним. Я входила в самые скрытые области своего существа и именно там обнаруживала Присутствие, которое никогда не отделялось от меня.

Лишь позже я найду название для этого направления.

Царство.

Не царство, находящееся где-то за небесами, и не место, которого нужно достичь после смерти. Царство было Присутствием, скрытым под каждым страхом, пространством, сохранившимся нетронутым за каждой раной, и священной точкой, в которой моё существо никогда не переставало принадлежать своему Истоку.

Царство было внутри меня, но принадлежало не только мне.

Намного позже, когда путь выведет меня за пределы личной истории, я начну ощущать и другое направление. Уже не только вертикальное, проходящее сквозь человека от земли к небу и от глубин тела к Истоку, но и горизонтальное течение, простирающееся через семьи, отношения, поколения и всю ткань жизни.

Это была невидимая линия, соединяющая матерей с детьми, живых с теми, кто пришёл прежде, забытые раны — с жизнями, в которых они продолжают искать, чтобы их слышали. Это было движение, благодаря которому слова, молчание, страхи, дары и формы любви могут проходить сквозь время, напоминая нам, что никто не рождается по-

настоящему отделённым от того, что ему предшествовало.

Это направление я назову Полем.

Царство и Поле станут двумя великими движениями моего пути: одно будет возвращать меня к Истоку, другое покажет мне корни, через которые моя жизнь вошла в этот мир.

Долгое время я буду воспринимать их отдельно.

А потом однажды увижу, как они встречаются.

Вертикальная и горизонтальная линии образуют передо мной огромный крест — не деревянный, а сотканный из света. Вертикаль соединит землю с небом, тело с духом и человека с его собственным Истоком; горизонталь пройдёт через материю, отношения, семьи и время.

В самой точке их пересечения что-то сияло.

Тогда я ещё не до конца понимала его смысл, но чувствовала, что этот центр не был пустым местом. Это была точка, где вечность входила в историю, невидимое соглашалось обрести тело, а свет мог становиться жестом, словом, выбором и способом любить.

Это было человеческое сердце.

Это было место, где Бог встречался с материей, не отвергая её, и где история могла быть затронута чем-то большим, чем боль, которую она в себе хранила.

В этой точке жил маленький огонёк.

Я ещё не знала, что он пройдёт через весь мой путь, что однажды получит имя и научит меня видеть даже самые суровые защиты как формы любви, рождённые для того, чтобы

оберегать то, к встрече с чем я ещё не была готова.

Я знала лишь одно: дверь открылась.

Первый отрезок пути будет вертикальным: мне предстояло спуститься внутрь себя, войти туда, где тело помнит, душа слушает, а Царство ждёт. Лишь позднее я пойму, что ни одно погружение внутрь себя не бывает по-настоящему индивидуальным и что в самой глубокой точке нашей истории мы встречаем также отношения, корни и жизнь, которая существовала до нас.

Я не знала, какие части меня обретут голос.

Я не могла представить себе девочек, оставшихся за стеной, бабочку, образы, присутствия, боль в спине, печень, кисту и всё то, что проявится, когда я наконец перестану смотреть на тело только снаружи.

Я не знала, какие изменения увижу и насколько глубоким покажется мне диалог между материей и моим внутренним миром.

Я знала лишь, что за этой дверью меня ждёт не чужая территория.

Там ждала я сама.

Возможно, пока ты читаешь эти страницы, внутри тебя тоже уже что-то начало двигаться. Возможно, твоё тело хранит мудрость, которая ещё не обрела слов, или существует часть твоей истории, которая не просит объяснений, а хочет лишь, чтобы с ней встретились.

Возможно, ты долго искал ответ вне себя и ещё не пред-

ставлял, что первым шагом может стать возвращение.

Если это так, не спеши и не пытайся понять всё ещё до начала пути. Иди рядом со мной — не как тот, кто следует за кем-то к уже установленной истине, а как человек, который шаг за шагом учится слышать собственную дорогу.

Путешествие, в которое ты сейчас вступаешь, не уведёт тебя далеко от себя.

Оно приведёт тебя туда, где тело помнит, но не обречено повторять; где свет ждёт, не пытаясь силой войти; и где Бог никогда не был так далёк, как мы привыкли думать.

Возможно, когда ты дойдёшь до последней страницы этого первого тома, ты поймёшь, что искал не что-то новое.

Ты возвращался к тому, что твоя душа знала всегда.

Ты возвращался к присутствию.

Ты возвращался к свету.

Ты возвращался к себе.

ЧАСТЬ I ПОРОГИ

ПЕРВЫЙ ПОРОГ



Есть двери, которые открываются не ключом, а преобразованием. Двери, которые всегда существовали внутри нас и которые, сколько бы мы ни искали их, ни звали, ни умоляли открыться, остаются закрытыми до тех пор, пока что-то в нашем сердце не будет действительно готово пройти через них.

Долгое время я думала, что войти во внутренний мир означает просто закрыть глаза и наблюдать за тем, что появится. Мне казалось, что достаточно тишины, воли и искреннего желания встретиться с самой собой; я представляла, что мой внутренний мир находится там, сразу за опущенными веками, и ждёт лишь того момента, когда я наконец найду в себе смелость взглянуть на него.

Я ошибалась, потому что за этой дверью находилось не просто что-то, что нужно было увидеть: там была целая жизнь, научившаяся защищаться. Там были защиты, выстроенные в детстве и возведённые одна над другой, словно стены вокруг осаждённого города; там были части меня, остававшиеся в одиночестве годами, возможно, всю жизнь, и страхи настолько глубокие, что превратили тишину в крепость.

Эта крепость не могла открыться лишь потому, что я этого хотела, и одной моей воли, какой бы искренней она ни была, было недостаточно. Она могла начать открываться лишь тогда, когда вся моя система почувствовала бы, что наконец больше нечего бояться; когда каждая часть меня поняла бы, что может опустить защиту и не быть захлестнутой, а моё те-

ло осознало бы, что я стала достаточно присутствующей, достаточно устойчивой и достаточно любящей, чтобы принять то, что так долго оставалось скрытым.

Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю: эта дверь не отвергала меня — она оберегала меня.

Когда я начала практиковать метод Internal Family Systems (IFS), я занималась им самостоятельно. Я садилась в тишине, закрывала глаза и позволяла дыханию медленно опускаться внутрь меня, всё глубже и глубже, следуя за ним так, как следуют за древней молитвой — молитвой без слов, которая словно исходила из далёкого и священного места, забытого мною, но никогда не забывавшего меня.

Мне казалось, что всё произойдёт естественно, почти сразу, словно я просто открою дверь, которая всегда была там и ждала моего возвращения. Я вдыхала, ждала и слушала всем своим существом, уверенная, что рано или поздно из этой темноты возникнет образ, голос или хотя бы ощущение.

Но ничего не приходило.

Я находила лишь огромную пустоту, густую и неподвижную тишину, похожую на комнату без дверей и окон, куда не мог проникнуть мой голос и откуда, казалось, не мог прийти никакой ответ. Это была не тишина покоя, а застывшее, сдержанное и настороженное ожидание, будто что-то наблюдало за мной издалека и, не показываясь, говорило мне, что время ещё не пришло.

Ещё нет. Не сейчас.

И всё же даже внутри этой закрытости я ощущала присутствие. Эта тишина хранила что-то хрупкое, священное и древнее, словно моё тело стояло на страже скрытого во тьме алтаря, который ещё не был готов открыться. Я представляла самую глубокую часть себя, долгие годы неподвижно стоявшую перед этим местом с единственной задачей — не подпускать никого слишком близко прежде времени.

Это была глубокая форма защиты, древний механизм, который тело может включать, когда чувствует, что что-то слишком драгоценно, слишком уязвимо или слишком болезненно, чтобы быть открытым. Сегодня я знаю, что существуют нейробиологические защитные реакции, способные ограждать нас от того, что система воспринимает как чрезмерно интенсивное; тогда я ещё не знала этого языка и лишь чувствовала, что эта тишина не была пустотой.

Это была любовь, стоящая на страже.

Я продолжала напрягаться, пытаюсь увидеть, услышать или почувствовать хотя бы тень, образ, дрожь или дыхание. Всем своим существом я тянулась к этой темноте, словно силой воли могла что-то из неё выхватить, но каждая попытка заканчивалась одинаково: ничего не приходило, кроме сильнейшей головной боли.

Боль появлялась, как только я пыталась войти глубже. Она пульсировала в висках и стучала внутри черепа с настойчивым ритмом, словно древний барабан, который удар за ударом передавал мне тайный код: остановись, не входи, ты ещё

не готова.

Эта боль заполняла всё пространство и не позволяла мне ни видеть, ни чувствовать, ни даже оставаться там. Казалось, будто кто-то изнутри гасил каждый образ ещё до того, как он мог достигнуть меня, внезапно захлопывая окна дома, который я только успела заметить.

Лишь намного позже я пойму, что эта боль была не просто препятствием: в моём внутреннем мире она взяла на себя функцию стража. словно глубинные структуры мозга включались, чтобы защитить меня посредством автоматической реакции, возникшей в тот момент, когда что-то внутри воспринимало эмоциональную опасность как слишком большую.

Сегодня мы знаем, что, когда переживание воспринимается как угроза — даже если эта угроза лишь эмоциональная, — мозг и нервная система могут включить автоматические защитные реакции ещё до того, как сознательный разум поймёт, что происходит. Тело реагирует прежде, чем мы успеваем дать опасности имя: закрывается, блокирует, отдаляет и создаёт дистанцию между нами и тем, что мы пока ещё не способны выдержать.

Я ощущала эту боль как древнюю, молчаливую и суровую любовь, которая удерживала меня не для того, чтобы наказать, и не потому, что не хотела впускать меня, а потому, что пыталась защитить. словно она удерживала меня на пороге и шептала, что будет оберегать меня ещё немного — до тех

пор, пока я не стану достаточно сильной, чтобы выдержать то, что оставила за этой дверью.

Эта тишина защищала меня, но за этой защитой я чувствовала зов. Что-то ждало меня, и, хотя я не могла ни увидеть, ни ясно почувствовать это, я знала, что оно там: тонкая и необъяснимая уверенность, похожая на ощущение руки, лежащей с другой стороны стены.

И я продолжала. Сессия за сессией, день за днём я снова садилась перед этой пустотой, закрывала глаза и слушала дыхание, тишину и боль. Я не хотела сдаваться, потому что чувствовала: за этой закрытостью меня ждёт что-то, ждавшее меня всегда, что-то, что провело всю мою жизнь в ожидании того момента, когда я стану способна вернуться.

После нескольких месяцев попыток я поняла, что одна не справлюсь. Не потому, что была неспособна или потерпела поражение, а потому, что некоторые двери не открываются изнутри. Есть пороги, которые можно переступить лишь тогда, когда рядом находится другое присутствие: свидетель, который не испугается; проводник, который останется; сердце, способное поддержать нас, пока мы приближаемся к тому, на что ещё не способны посмотреть в одиночку.

Тогда я попросила о помощи и начала встречи с Кармен, моей проводницей. Это был акт смирения и одновременно акт любви к самой себе, потому что просить о помощи — священный жест: это значит признать, что мы не созданы для того, чтобы исцеляться в одиночку, и что иногда нам нужен

кто-то, кто останется рядом с нами, пока мы учимся оставаться рядом с самими собой.

Иисус сказал:

«Где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них».

Именно это я и чувствовала. Когда нас было двое, возникало другое поле — более сильное, более открытое и более светлое. На языке науки это называют корегуляцией нервной системы; я же ощущала это как чудо, словно впервые перестала быть одна перед этой крепостью и в месте, которое всегда казалось мне недостижимым, зажёгся свет.

Присутствие Кармен не пыталось силой открыть дверь или разрушить её. Она просто оставалась рядом со мной, с такой спокойной тишиной, которая ничего не требовала, и само её присутствие словно сообщало всей моей системе, что мне не придётся в одиночку встречаться с тем, что находилось за этим порогом.

Постепенно что-то начало меняться. Казалось, будто дверь, которой я никогда прежде не видела, начала дышать.

Во время одной из первых сессий с проводником, когда я сидела с закрытыми глазами, я что-то увидела. Сначала я не поняла, что это было, потому что оно находилось далеко и было неясным: всего лишь тёмная форма, неподвижная и невероятно далёкая, на горизонте моего внутреннего мира, почти незаметная тень, которая могла исчезнуть в любую секунду.

Но она была там.

После месяцев абсолютной пустоты я впервые что-то видела. Я продолжала смотреть, не пытаясь приблизиться, почти боясь, что одно лишь желание понять увиденное заставит его исчезнуть.

От встречи к встрече эта форма словно приближалась. Её очертания медленно проступали из темноты, становясь всё больше, яснее и реальнее, словно гигантское сооружение, освещённое светом, которого я пока ещё не могла видеть. И однажды то, что так долго оставалось далёким и неразличимым, наконец показало себя таким, каким оно было.

Это была стена.

Блестящая стальная стена — холодная и невероятно высокая, поднимавшаяся передо мной и словно не имевшая ни начала, ни конца. Её поверхность сияла так, будто обладала собственным светом, и, хотя она оставалась неподвижной, она не казалась неодушевлённым предметом: в ней ощущалось присутствие, сила, почти жизнь. Это была древняя и совершенная защита, созданная, чтобы выдерживать, оберегать и выживать.

Головной боли больше не было. Страж больше не отталкивал меня с помощью боли, потому что теперь он показал себя и полностью занимал пространство передо мной. Он был огромным и непроницаемым, без дверей, отверстий или трещин, и я понятия не имела, что делать, как пройти сквозь него и нужно ли вообще пытаться.

Тогда Кармен своим спокойным и глубоким голосом сказала:

«Когда мы будем готовы сложить оружие, мы снова поговорим».

Сначала я ничего не почувствовала. У меня не возникло внезапного видения, и я не подумала, что эта фраза способна что-то изменить; и всё же где-то глубже разума эти слова открыли невидимую дверь.

Они сделали то, что тело распознаёт ещё до того, как сознание успевает понять: передали сигнал безопасности. На языке нервной системы ощущение безопасности может способствовать возвращению к состоянию регуляции; я же в тот момент почувствовала это как живой покой — покой, который дышал внутри меня.

И даже стена словно задышала.

Движение было едва заметным, но реальным, словно что-то размягчилось в самой её структуре. Я почувствовала, что эти слова были обращены не только ко мне, но и непосредственно к нему — к Стражу, — и что они прошли сквозь сталь, достигнув того самого места, где когда-то родилась эта защита.

Оружие было и моим, и его: наши защиты, страх и та взаимная охрана, которая всю жизнь удерживала нас по разные стороны. Я пыталась войти, а он пытался спасти меня, не позволяя мне это сделать; и всё же в тот миг что-то уступило, и внутри меня безмолвный голос словно произнёс слова,

которых я ждала всегда: *Теперь ты можешь увидеть.*

Мой внутренний мир раскрылся, словно трещина в ночи, через которую внезапно проникает свет.

Кармен продолжала говорить, а я наконец видела. После месяцев попыток, после всей этой пустоты, тишины и боли, которая каждый раз останавливала меня, действительно что-то происходило. И тогда во мне внезапно поднялся страх: я боялась, что её слова отвлекут меня, что, прислушиваясь к внешнему миру, я потеряю то, что происходило внутри, и что одного звука, движения или мысли будет достаточно, чтобы этот порог снова закрылся.

Я медленно подняла руки и прижала ладони к ушам — не для того, чтобы отгородиться от мира, а чтобы защитить то, что рождалось внутри меня. Я замерла, задержав дыхание, с закрытыми глазами и прижатыми к ушам ладонями, а передо мной огромная стальная стена всё ещё занимала весь горизонт.

И тогда это произошло. Стена не открылась, как дверь, не раскололась, не рассыпалась и не рухнула, подняв облако пыли. Она не растворилась в пустоте, и по ней не пробежала внезапная трещина. Она сделала то, чего я никогда прежде не видела: начала опускаться.

Сначала движение было настолько медленным, что казалось иллюзией, но через несколько мгновений я уже видела его совершенно ясно. Огромная стальная стена целиком двигалась вниз, словно древний механизм, скрытый в глуби-

нах земли и остававшийся неподвижным веками, внезапно пробудился и теперь звал её обратно к себе.

Она опускалась сантиметр за сантиметром — бесшумно, не разрушаясь и не сопротивляясь, уходя в землю, словно гигантский стальной лифт, который наконец возвращался туда, откуда когда-то поднялся. Её блестящая поверхность медленно опускалась перед моими глазами, и по мере того, как земля принимала её, горизонт, который она до сих пор скрывала, начинал вновь открываться.

Я смотрела на неё, не веря своим глазам и почти не осмеливаясь дышать полной грудью. Я боялась, что одно движение может прервать этот момент, что стена остановится, снова поднимется или исчезнет вместе со всем видением; мне казалось, что происходящее слишком хрупко, чтобы выдержать даже моё изумление.

Но стена продолжала опускаться.

С каждым сантиметром передо мной открывалось всё больше пространства. Стена становилась всё ниже, а то, что находилось за ней, постепенно освобождалось. Я смотрела до тех пор, пока от огромного сооружения не осталась видимой лишь самая верхняя часть, затем тонкая стальная линия над землёй и, наконец, ничего.

Стена полностью исчезла в земле.

На мгновение больше ничего не происходило. Я оставалась неподвижной перед пространством, которое она оставила после себя, вслушиваясь в тишину, которая теперь ка-

залась другой — более широкой и наполненной новым присутствием. Стены больше не было, и передо мной наконец появилось то, что находилось за ней.

Лишь намного позже я пойму, что это движение не было лишено смысла. Так мой внутренний мир изображал древнюю защиту, которая, почувствовав себя наконец в безопасности, могла ослабить свою хватку. Ей не нужно было падать или быть разрушенной: она могла отступить, отпустить, ослабиться и преобразиться.

Эта стена не была моим врагом, и её никогда не нужно было разрушать. Она защищала что-то драгоценное до того момента, когда моя система почувствовала, что я наконец могу приблизиться к этому, не разрушив его и не будучи разрушенной самой.

Сегодня я могу прочесть этот образ и через язык тела: когда защитная реакция больше не нужна, система может постепенно ослабить напряжение и найти новые способы регуляции. Но тогда я ещё не знала всех этих слов.

Я чувствовала лишь благодать, опускавшуюся в землю.

В тот миг я поняла: что-то внутри меня решило, что я готова. Не я силой открыла этот порог и не я разрушила стену — мой внутренний мир открылся сам, в тот самый момент, когда почувствовал, что может мне доверять.

Я была готова увидеть, почувствовать и встретиться с тем, что всю мою жизнь ждало меня за этой защитой. Я была готова по-настоящему войти в свой внутренний мир.

Это и был настоящий порог — первый и самый важный: та самая точка, в которой моя внутренняя жизнь перестала быть недостижимым местом и начала становиться домом.

Стена опустилась, дорога передо мной была открыта, и впервые я оказалась по другую сторону.

СТЕНА — СТРАЖ



Когда последняя полоска стали исчезла в земле, всё остановилось. Это было не просто завершение образа, а внезапная и абсолютная остановка, словно весь мой внутренний мир — каждая клеточка тела, каждое погребённое воспоминание, каждый древний удар сердца и каждый вдох, задержанный на годы, возможно, на десятилетия, возможно, навсегда, — в один и тот же миг прекратил движение.

Я оставалась неподвижной, всё ещё прижимая ладони к ушам, с закрытыми глазами и дыханием, застывшим где-то между грудью и горлом. Передо мной, там, где ещё мгновение назад возвышалась эта сияющая и непроницаемая стена, теперь открывалось пространство, которого я никогда прежде не видела.

Казалось, воздух изменил свою плотность, стал гуще, живее, почти электрическим. У меня было ощущение, будто он касается моей кожи изнутри, словно я больше дышала не только лёгкими, но каждой частью тела, а вокруг меня тишина расширялась, занимая место, которое ещё совсем недавно принадлежало стали.

Даже время утратило привычную форму. Больше не существовало «до» и «после»: прошлое, настоящее и всё то, чего я никогда не смогла прожить, словно согнулись друг над другом, наложившись в едином мгновении, которое принадлежало уже не хронологии моей жизни, а чему-то более глу-

бокому.

Судьбе.

Казалось, событие, оставшееся подвешенным в какой-то далёкой точке моей истории, замёрзшее в месте, куда я никогда не могла добраться, наконец обрело смелость произойти. Я чувствовала, что происходящее принадлежит не только разуму, но затрагивает и тело: то тело, в котором переживания могут оставлять эмоциональные и чувственные следы даже тогда, когда сознание не хранит ясного воспоминания; то тело, которое может удерживать в себе то, чего было слишком много, что случилось слишком рано, оказалось слишком сильным или слишком болезненным, и которое не забывает, а терпеливо ждёт момента, когда сможет открыться, не будучи вновь раненным.

Ждёт, когда почувствует себя достаточно защищённым.

В поливагальной теории термин *нейроцепция* используется для описания того, как нервная система может распознавать сигналы безопасности или опасности без участия сознательной оценки. Это понятие помогает рассказать о том, что я пережила, хотя некоторые научные аспекты этой теории до сих пор остаются предметом дискуссий.

Тогда я не знала этого слова и ничего не знала ни о нейроцепции, ни о регуляции, ни о защитных реакциях. Я чувствовала лишь возвращение зова священного, словно храм моего внутреннего мира, остававшийся закрытым и охраняемым всю мою жизнь, после бесконечного ожидания начи-

нал медленно распахивать свои двери.

В том месте, где исчезла стена, земля едва заметно задрожала. Движение было таким тонким, почти неуловимым, что я могла бы принять его за впечатление, если бы не почувствовала, как оно прошло по моей спине дрожью, пришедшей из места более древнего, чем само моё тело.

Это был не страх, а узнавание.

Словно что-то внутри меня после долгих лет, проведённых во тьме, наконец подняло лицо и прошептало:

Сейчас. Наконец-то сейчас.

Изменился и свет. Я не смогла бы сказать, откуда он исходил: не было ни солнца, ни ламп, ни какого-либо видимого источника, и всё же пространство передо мной становилось светлее. Свет был мягким и одновременно более интенсивным: он не ослеплял, а окутывал всё вокруг, словно невидимая рука медленно поднимала завесу между мной и тем, чего я всегда боялась увидеть.

И тогда у меня возникло ощущение, что что-то внутри меня — то, что годами хранило и защищало то, к встрече с чем я ещё не была готова, — наконец приняло решение. Не я силой открыла этот порог: сама моя система признала, что теперь может показать мне то, что до этого момента оберегала.

Я почувствовала это как первую трещину в ночи, способную впустить божественное, как первый вдох моего внутреннего мира, возвращавшегося к жизни.

Я ожидала увидеть пустоту, возможно, тропу, простран-

ство, которое нужно будет пройти, или незнакомый пейзаж, который мне предстояло научиться понимать.

Но когда стены больше не было, ничего этого не появилось.

Появились они.

Девочки.

Они были там все, рядом друг с другом, в разном возрасте. Они не пришли пешком и не появлялись медленно одна за другой: как только пространство открылось, они уже стояли там, словно всё это время оставались за стеной — неподвижные и молчаливые, ожидая, когда я наконец стану способна их увидеть.

На мгновение я перестала дышать. Я смотрела на них и чувствовала, что они тоже смотрят на меня, не двигаясь, словно ни одна из них ещё не знала, можно ли довериться женщине, которая только что появилась перед ними.

Они были похожи на безмолвный хор, вышедший из тени, на звёзды, зажигающиеся в небе, которое ты считал погасшим, на души, возвращающиеся из слишком долгого изгнания. Это были части меня, оставшиеся на коленях во тьме, застывшие в одной и той же точке моей истории и ожидавшие моего возвращения.

Они ничего не сказали, и всё же их присутствие заполнило всё пространство.

Я почувствовала — не разумом, а тем глубоким знанием, которое рождается непосредственно в теле, — что эти обра-

зы придавали форму чему-то, что внутри меня никогда не имело слов. Что-то оставалось сохранённым в глубокой области моей истории, там, где переживания могут оставлять эмоциональные, ассоциативные и телесные следы даже тогда, когда мы ещё не способны рассказать о них.

Девочки были видимой формой того, что оставалось невидимым: того, что сохранила тишина, что защищала боль и что спрятала стена, чтобы никто не смог снова добраться до них и ранить.

Я почувствовала это как возвращение моих внутренних «я» в храм моего сердца, словно то, что когда-то было рассеяно, начинало вновь собираться перед моими глазами, фрагмент за фрагментом, образуя священную мандалу.

На языке IFS позднее я научусь узнавать в них части: аспекты моего внутреннего мира, оставшиеся связанными с различными эмоциями, потребностями и моментами моей истории. Но в тот миг мне не нужно было давать им определения, понимать их или находить теорию, способную вместить их.

Они были там.

И я наконец их видела.

У самой маленькой были огромные блестящие глаза — широко раскрытые и неподвижные, — в которых жила настолько древняя боязнь, что казалась почти священной. Это был не внезапный страх того, кто только что увидел нечто ужасное, а страх, превратившийся в дом, проживший в ней

так долго, что смешался с самым способом её существования.

Глядя на неё, я почувствовала, что никто никогда по-настоящему не умел услышать этот страх. Никто не опускался перед ней на колени, никто не спрашивал, что произошло, и никто никогда не говорил ей:

Теперь ты больше не одна.

Рядом с ней стояла девочка немного постарше, с напряжённо вытянутыми вдоль тела руками и прямой, собранной, словно сдерживаемой осанкой. Казалось, она слишком рано научилась ничего не просить, не мешать, не занимать слишком много места и не плакать достаточно громко, чтобы её слышали.

Она научилась существовать как можно меньше.

Эта скованность была не холодностью, а дисциплиной выживания; так она пыталась стать невидимой, надеясь, что невидимость сможет защитить её от того, с чем она была не в состоянии справиться.

У другой девочки взгляд был потерянным. Она не смотрела ни на меня, ни на остальных: её глаза словно были прикованы к чему-то, чего уже не существовало, но что для неё продолжало происходить. Словно она осталась запертой в мгновении, зависшем во времени, — мгновении, которое оставило во мне след, но которое мой разум никогда не смог превратить в историю.

Её тело находилось там, рядом с другими, но часть её

взгляда словно всё ещё оставалась где-то в другом месте — невероятно далёком и одновременно пугающе близком.

А затем была она — девочка, которая смотрела мне прямо в глаза.

Её взгляд достиг меня с абсолютной точностью. В нём не было ни гнева, ни обвинения, ни даже явной просьбы; только прозрачная, почти невыносимая ясность, истина, хранившаяся так долго, что сама стала светом.

И этот свет пронзил меня.

Я почувствовала, что эта девочка несла в себе нечто, годами ожидавшее, когда во мне появится достаточно устойчивости, достаточно присутствия и достаточно любви, чтобы я смогла встретиться с этим и не быть поглощённой. Она не отвела глаз, а продолжала стоять передо мной, словно хотела узнать, останусь ли я на этот раз; посмотрю ли на неё по-настоящему; смогу ли увидеть её боль и не убежать; хватит ли мне сил принять её, не требуя, чтобы она стала другой.

Я почувствовала это как собственную историю, которая наконец преклонила передо мной колени и просила быть признанной.

И тогда я поняла.

Не благодаря рассуждению и не потому, что кто-то мне это объяснил. Я поняла в одно мгновение, с ясностью, прошедшей через всё тело от головы до ног и внезапно осветившей всё.

Стена никогда не стояла там для того, чтобы остановить

меня.

Она была там, чтобы защищать их.

Этих девочек.

Моих внутренних девочек.

Годами, возможно, всю мою жизнь, эта стена хранила их, словно безмолвный, верный и неутомимый страж. Он неусыпно охранял их, удерживая вдали всё, что могло добраться до них и снова причинить боль: страдание, воспоминания, образы и эмоции, слишком сильные, чтобы их можно было вместить.

Он не подпускал даже меня — не потому, что не хотел позволить мне встретиться с ними, а потому, что очень долго я сама была слишком маленькой, слишком хрупкой и слишком одинокой, чтобы выдержать тяжесть того, что они несли.

Стена ждала, пока я вырасту, пока стану способна оставаться, пока научусь смотреть без осуждения и пока моё присутствие не станет достаточно устойчивым, чтобы я больше никогда их не покинула.

Только тогда эта огромная стальная стена полностью изменила свой смысл в моих глазах. Она больше не была тюрьмой, барьером, который нужно разрушить, или врагом, не позволявшим мне войти в свой внутренний мир.

Она была защитой.

Она была убежищем для самых уязвимых частей меня, образом чего-то, что годами безмолвно трудилось, чтобы я не была захлестнута тем, к встрече с чем ещё не была готова.

Стена сделала всё, что могла.

Она превратила любовь в сталь.

Я почувствовала её как любовь, которая становится стеной, чтобы охранять мою судьбу; любовь, которая бодрствует незримой, сопротивляется, ничего не требуя, остаётся на своём месте столько, сколько необходимо, и, несмотря ни на что, не покидает.

Внезапно головная боль, пустота, расстояние, месяцы, проведённые без единого образа, медленное приближение той тёмной формы, её величие и холодная блестящая поверхность приобрели совершенно иной смысл.

Всё словно принадлежало одному и тому же языку.

Я не могла знать физическую причину моей головной боли, но в моём внутреннем мире эта боль выполняла функцию сигнала остановки, словно что-то удерживало меня на пороге и просило не идти дальше, пока я не буду готова.

Пустота была не отсутствием, а защитой.

Тишина была не отказом, а ожиданием.

Расстояние было не разделением, а необходимым пространством, благодаря которому я могла приблизиться и не быть захлестнутой.

Всё говорило через символы, образы, ощущения и внутренние движения там, где слова ещё были недоступны. Я чувствовала это как древний код, высеченный в моей плоти, код, который тело хранило всю жизнь и который лишь теперь начинал позволять себя расшифровывать, словно впер-

вые вслух читая историю, которую всегда носило внутри себя.

Наконец я поняла и то, почему слова Кармен достигли стены с такой точностью, которую ни одна из нас не могла предвидеть:

«Когда мы будем готовы сложить оружие, мы снова поговорим».

Эти слова не победили защиту, не приказали стене исчезнуть и не пытались заставить её отступить силой. Они сообщили Стражу, что, возможно, больше нет необходимости сражаться; что больше некого отталкивать и что перед ним находится не захватчик, а женщина, вернувшаяся, чтобы встретиться с тем, что принадлежит ей.

Для меня эти слова стали сигналом безопасности. Спокойное и надёжное присутствие другого человека может помочь нам регулировать эмоции и реакции на стресс: это называют корегуляцией.

Но тогда я не воспринимала это как научное объяснение. Я чувствовала, что наконец меня поддерживает присутствие, которое не позволит мне упасть, что меня видит сердце, которое не отведёт взгляда. словно Кармен, оставаясь рядом со мной, позволила и мне самой остаться рядом с моими девочками.

Тогда что-то выровнялось в самой глубине; что-то перестало сражаться и признало, что мы больше не на войне.

Стена задышала не потому, что была побеждена, а потому,

что почувствовала себя понятой.

Оружие было и его, и моим: его защиты и моя настойчивость, его необходимость оберегать и моя необходимость войти. Так долго мы стояли друг напротив друга, не понимая, что оба пытались спасти одних и тех же девочек.

Я хотела добраться до них.

Он хотел не допустить, чтобы их снова ранили.

Когда в это пространство вошло чувство безопасности, борьба закончилась. Стражу больше не нужно было держать порог закрытым: он наконец мог отступить и доверить их мне.

Перед этими девочками я почувствовала всё величие происходящего. Я не просто преодолела преграду.

Мне что-то передавали на хранение.

Стена доверяла мне тех, кого защищала вместо меня. Словно через пространство, оставшееся после того, как она опустилась, Страж говорил мне:

Я хранил их до тех пор, пока ты не была готова. Теперь смотри на них, слушай их и больше никогда не оставляй.

Я оставалась там, перед ними. Я ещё не знала, как смогу им помочь, не знала их историй и не знала, что они расскажут, какую боль несут и какая часть моей жизни всё ещё связана с ними.

Но впервые мне не нужно было знать всё.

Мне нужно было лишь остаться, увидеть их и признать,

позволив своему присутствию достичь их там, куда прежде не удавалось добраться никому. Мне нужно было показать им, ещё не произнеся ни единого слова, что на этот раз я не исчезну, не закрою глаза перед их болью и больше не оставлю их одних за стеной.

В тот момент я поняла, что что-то внутри меня решило: я готова. Готова видеть, чувствовать и по-настоящему войти в свой внутренний мир, но прежде всего — готова не убегать от того, что мне предстоит встретить.

Это и был настоящий порог.

Первый.

Самый важный.

Только теперь я понимала, что переступить его не означало завоевать скрытую территорию.

Это означало вернуться к ним.

Стена не была препятствием, не исключала меня, не наказывала и не пыталась помешать моему исцелению. Она охраняла самые хрупкие части меня до того дня, когда я стану способна защищать их чем-то ещё более сильным, чем сталь: моим присутствием.

Стена не была моим врагом.

Он был их Стражем.

И в тишине он ждал всю жизнь, пока я вернусь.

**ИСКРА — СТРАЖ,
КОТОРЫЙ ОБРЕТАЕТ ИМЯ**



За стеной были они — девочки.

Я видела, как они появились одна рядом с другой, в разном возрасте, неподвижные в том месте моего внутреннего мира, где время словно остановилось. Теперь, когда сталь исчезла в земле и пространство передо мной наконец открылось, я понимала, что эта стена была возведена не для того, чтобы не позволить мне войти, а для того, чтобы защищать их.

Они оставались там, укрытые за сияющей преградой, далеко от меня и, возможно, даже далеко от самого времени. Глядя на них, я чувствовала, словно часть моей истории продолжала безмолвно дышать, пока я росла, жила, становилась женщиной, женой и матерью, не подозревая, что внутри меня всё ещё существует это место и что эти девочки всё это время продолжали ждать меня.

Они не двигались. Некоторые смотрели на меня, другие словно по-прежнему были обращены к чему-то, чего я не могла видеть, будто перед их глазами продолжала разворачиваться сцена из далёкого прошлого. И всё же, наблюдая за ними, я чувствовала нечто, что пока ещё не могла полностью выразить словами.

Мне не нужно было, чтобы они рассказывали мне, кто они.

В тот момент, когда мой взгляд встречался с их взглядами,

что-то внутри меня узнавало их.

Это не было упорядоченным воспоминанием, историей, которую я могла бы рассказать от начала до конца, или последовательностью событий, ясно расположенных в памяти. Это было другое знание — сотканное из ощущений, образов и эмоций, которые словно предшествовали мысли, будто я читала книгу, написанную не словами, а глазами этих девочек, их позами, задержанным дыханием и тем, как каждая из них занимала своё место в пространстве.

Сегодня я знаю, что существуют формы имплицитной памяти: усвоенные реакции, ассоциации и способы реагирования, способные влиять на наше поведение, не проявляясь как осознанные воспоминания, которые легко пересказать. Однако это не означает, что каждый внутренний образ следует считать точной фотографией забытого события; он может быть также символическим способом, посредством которого разум организует эмоции, ощущения и значения, до которых трудно добраться одними словами.

Тогда я ещё не знала этих различий. Я просто смотрела на этих девочек и чувствовала, что что-то внутри меня узнаёт их.

Я чувствовала их страх, одиночество и боль, запертую в их телах. Я ощущала, что некоторые из них всё ещё были связаны с моментами моей истории, которые я, став взрослой, пережила, оставила позади или, возможно, даже забыла, но которые для них так и не закончились. Для меня время

шло вперёд, но не для них: пока я продолжала жить, часть этих девочек оставалась неподвижной в том самом мгновении, когда что-то сломалось.

Это было похоже на взгляд через окно, открытое в прошлое, где по ту сторону сцена так никогда и не завершилась.

Пока я смотрела на них, внутри меня начало раскрываться понимание, которого я не искала и которое, тем не менее, обладало ясностью чего-то, что я словно знала всегда: моей задачей будет добраться до них, войти в это остановившееся время и вывести их оттуда.

Мне предстояло вернуть их в настоящее, помочь им почувствовать, что годы прошли и то, что держало их в плену, больше не происходит.

Мне предстояло вернуть их сюда.

Сейчас.

Даже когда разумом мы знаем, что опасность или тяжёлое переживание остались в прошлом, некоторые сигналы, связанные с пережитым, могут продолжать автоматически вызывать эмоциональные и телесные реакции. Не всегда достаточно просто сказать себе, что всё закончилось: тело должно суметь почувствовать настоящее как действительно и достаточно безопасное место.

На языке IFS этим девочкам нужно было встретиться со мной взрослой, посмотреть мне в глаза и обнаружить, что время прошло, жизнь продолжилась и теперь по другую сторону их боли существует кто-то, кто способен приблизиться,

не убегая, и остаться, не покидая их.

Этим человеком была я.

Я больше не была той хрупкой и одинокой девочкой, которая разделяла их страх. Я стала взрослой. Я могла приблизиться, выслушать и остаться рядом с ними даже перед лицом того, что они могли мне показать. Теперь я наконец могла произнести слова, которые, возможно, никто не сумел сказать тогда, когда они были нужны больше всего:

«Всё закончилось. Ты в безопасности. Теперь я здесь.»

Это осознание прошло через меня, словно безмолвное обещание. Я почувствовала, что путешествие, которое месяцами пыталась начать, сидя перед пустотой и головной болью, на самом деле начиналось только сейчас.

Я хотела войти в свой внутренний мир, не зная, что войти в него будет означать встретиться с самой собой множество раз — в разных возрастах и в разных местах моей истории. Я искала дверь, а за этой дверью нашла множество себя.

И всё же, глядя на девочек и чувствуя, как во мне растёт желание приблизиться к ним, я ясно поняла, что пока ещё не могу сделать шаг в их сторону.

Сначала мне предстояло встретиться с кем-то другим.

С присутствием, которое находилось в этом месте задолго до моего появления и охраняло их тогда, когда я даже не знала об их существовании.

Многие внутренние реакции, которые кажутся нам препятствиями, можно понимать и как защитные стратегии,

возникшие в моменты, когда что-то воспринималось как слишком сильное или угрожающее. В модели IFS такие переживания представлены как защищающие части: с ними не борются, их не уничтожают и не заставляют исчезнуть, а приближаются к ним и слушают, стремясь понять их намерение и то, чего они боятся, что может произойти, если они перестанут выполнять свою работу. Такова терапевтическая концепция IFS, и она не является доказательством того, что части представляют собой отдельные сущности внутри мозга.

Тогда я ещё не до конца осознавала глубину этого понимания.

Я знала лишь одно: хотя огромная стальная стена была поглощена землёй, присутствие, воздвигнувшее её, не исчезло вместе с ней.

Стены больше не было.

Но Страж оставался.

Это понимание пришло без всяких рассуждений — ясное и безмолвное. Пространство передо мной было открыто, девочек наконец можно было увидеть, но за этой тишиной я всё ещё ощущала нечто, продолжающее стоять на страже. Казалось, функция стены покинула сталь, но не покинула этого места, словно вышла из формы, которую принимала все эти годы, и теперь обнаружила присутствие, жившее внутри неё.

У него не было лица, на которое я могла бы посмотреть, ни глаз, в которых могла бы узнать себя. У него не было голоса, тела или определённой формы, которую я могла бы описать,

и всё же я ощущала его в своём внутреннем пространстве с удивительной ясностью.

Он был словно дыханием, которое будто не принадлежало мне и в то же время жило внутри меня; тонкой вибрацией, проходившей сквозь пространство, едва ощутимым теплом и присутствием, которое не пугало, но продолжало охранять.

Его молчание не было пустотой.

Это было внимательное, древнее и терпеливое ожидание.

Страж опустил стену, но не покинул своего поста.

Несколько мгновений я оставалась там, вслушиваясь в это присутствие и не зная, что делать. Никто не учил меня разговаривать с тем, кто месяцами проявлялся в виде боли, пустоты, а затем огромной стальной стены, настолько высокой, что она закрывала весь горизонт. Я не знала, какие слова использовать и смогу ли вообще получить ответ.

Но я уже начинала понимать, что в этом месте вопросы не всегда рождаются в уме. Некоторые словно приходили сами, поднимаясь из глубины, где будто существовали всегда и ждали лишь того момента, когда смогут быть произнесены.

И тогда, почти не принимая решения, я спросила его:

«Как тебя зовут?»

До сих пор меня поражает простота этого вопроса. Я не спросила, кто он, зачем построил стену или чего хочет от меня. Я не спросила, почему месяцами не позволял мне видеть и почему использовал боль, чтобы удерживать меня на расстоянии.

Я спросила его имя.

Возможно, каким-то образом, которого тогда ещё не понимала, я уже перестала видеть в нём препятствие. Спросить, как его зовут, означало признать, что за этой защитой может находиться тот, с кем можно вступить в отношения, присутствие, которое не нужно побеждать — с ним нужно встретиться.

На самом деле я не ожидала ответа. Я даже не знала, может ли у Стража быть имя: ещё совсем недавно он был стеной, огромной преградой, закрывавшей мне всякий доступ к внутреннему миру, и я никогда не представляла, что он может быть чем-то большим, чем выполняемая им функция.

Я прислушалась.

Я не услышала голоса, не прозвучало ни одного слова, и передо мной не появилось написанное имя. Несколько мгновений существовали лишь тишина и темнота за закрытыми веками.

А потом что-то начало загораться.

Перед моими глазами появились искры.

Маленькие живые огоньки вспыхивали и гасли один за другим, словно крошечные осколки звёзд, зависшие в темноте. Они появлялись в одном месте, исчезали и снова возникали чуть дальше, рисуя во мраке лёгкие движения, почти танец. Некоторые сияли лишь мгновение, другие оставались зажжёнными достаточно долго, чтобы я могла следить за их мерцанием, и я смотрела на них, не в силах отвести внима-

ние.

Разум перерабатывает опыт не только посредством языка: мысленные образы, эмоции и телесные ощущения могут становиться средствами, через которые мы представляем то, что переживаем внутри.

Я не знала, чем с научной точки зрения были эти маленькие огоньки. Я знала лишь, что они появились после одного совершенно определённого вопроса:

«Как тебя зовут?»

Я попросила назвать имя, а Страж показывал мне свет.

Искры продолжали появляться — живые, лёгкие, почти радостные, — и что-то внутри меня постепенно начало понимать. Казалось, я присутствовала при рождении языка, которого никогда не изучала и который, несмотря на это, узнавала; языка, состоявшего не из слогов и предложений, а из света, движения и присутствия.

Эти образы не нужно было переводить совершенно точно. Они говорили со мной единственным способом, которым в тот момент я могла принять их ответ.

Словно они говорили:

Вот кто я. Это мой язык.

Я продолжала смотреть на них закрытыми глазами, следя за тем, как они вспыхивают и исчезают.

И тогда пришло имя.

Я не могу сказать, выбрала ли его я сама или оно уже было там, а я лишь узнала его. Я знаю только, что, пока эти ма-

ленькие огоньки продолжали танцевать передо мной, одно слово вдруг возникло внутри с абсолютной ясностью.

Я произнесла его почти шёпотом:

«Искра.»

В тот самый момент, когда я произнесла это имя, огоньки изменились. Они стали ярче, живее, ощутимее и вспыхнули с новой силой, словно что-то ответило на моё узнавание. Темнота наполнилась маленькими вспышками, и на мгновение мне показалось, что всё внутреннее пространство озарилось светом.

Я смотрела на них и чувствовала, как во мне растёт труднообъяснимая радость, а вместе с ней — внезапная нежность к Искре, которую ещё совсем недавно я знала лишь через головную боль, пустоту и стальную стену высотой до самого неба.

Казалось, искры улыбнулись и, вспыхнув ярче, ответили мне:

Да. Именно так.

Это был момент глубокого узнавания, настоящая встреча, рождение связи и, в каком-то смысле, посвящение. Произнося это имя, я видела уже не только то, что эта защита не позволяла мне делать, но и то, что она делала для меня все те годы, пока я даже не знала о её существовании.

Она выдерживала.

Она хранила.

Она стояла на страже.

Пока я росла и жила, ничего о ней не зная, Искра оставалась на своём месте. Она защищала этих девочек, удерживая дверь закрытой, когда я ещё не была готова переступить порог. Она использовала боль, пустоту, тишину и, наконец, эту огромную стену, потому что, возможно, это были единственные средства, которые она знала, чтобы выполнить взятую на себя задачу.

Позднее я пойму, насколько близок этот переход к самой сути IFS. В модели, разработанной Ричардом Шварцем, даже к частям, связанным с блокировками, реакциями или болезненными формами поведения, приближаются, стремясь понять их защитную функцию. Это не означает отрицать страдание, которое они могут причинять, — меняется сам вопрос, с которым мы к ним обращаемся.

Уже не только:

«Как мне от тебя избавиться?»

А:

«Чего ты боишься? Что произойдёт, если ты перестанешь выполнять эту работу?»

В тот миг я почувствовала то, чего совсем не ожидала.

Благодарность.

Благодарность к той, которую ещё совсем недавно могла считать своей проблемой, причиной боли и преградой, не позволявшей мне войти внутрь себя. Я наконец понимала, что слишком долго смотрела на свои защиты не с той стороны: судила их по тому, что они не позволяли мне делать, по

дверям, которые закрывали, и по боли, которую причиняли, ни разу не спросив себя, что именно они пытались защитить.

Глядя на Искру, я впервые увидела другую сторону защиты.

За стеной была любовь.

Это была не нежная любовь, умеющая выбирать полумеры, а любовь несовершенная, древняя и крайняя; любовь, которая, не зная другого способа защитить то, что считала священным, стала сталью.

Искра.

Казалось, это имя принадлежало ей всегда и одновременно родилось именно в этот миг. Стена теперь была уже не просто стеной, а защита — не безымянной силой: за этой формой я встретила присутствие, хранительницу, и теперь у этой хранительницы было имя.

Я снова перевела внимание на девочек.

Они всё ещё были там — неподвижные, ожидающие, — но что-то изменилось. Они больше не были недостижимыми, и их молчание больше не заставляло их казаться потерянными. Они всё ещё оставались в своём остановившемся времени, и всё же мне казалось, что они видели, как отступила стена, почувствовали разговор, произошедший перед ними, и поняли, что на этот раз по другую сторону находился не тот, кто пришёл причинить им боль.

Там была я.

Впервые дорога к ним была открыта.

Искра выполнила свою работу. Она защищала их годами, возможно, всю мою жизнь, но не исчезла, не была побеждена, и мне не пришлось уничтожать её, чтобы войти. Мне нужно было приблизиться, признать её присутствие и спросить её имя, потому что лишь встретившись с той, кто охраняла этот порог, я могла понять, что именно она так долго хранила.

Теперь Искре больше не нужно было прятаться за сталью. Она могла вести меня через этот мир, которого я ещё не знала, и сопровождать к девочкам, которых защищала до моего возвращения.

И впервые я почувствовала, что больше не одна в своём внутреннем мире.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЕВОЧЕК

Когда стена полностью исчезла в земле, я осталась неподвижно стоять перед пространством, которое она так долго оберегала. Искра всё ещё была рядом — безмолвная и присутствующая, словно лёгкое тепло за моей спиной, — но впереди я больше не чувствовала защиты, которую нужно было преодолеть: передо мной открывалась внутренняя территория, до этого момента остававшаяся скрытой, место, которое словно всю жизнь ждало, когда мои глаза станут достаточно открытыми, чтобы его узнать.

Не появилось ни комнаты, ни пейзажа.

Из этого пространства вышло время.

Передо мной появились девочки разных возрастов, разбросанные словно волны одного и того же прилива, фрагменты единой жизни, оставшиеся подвешенными в разных моментах моей истории. Самые маленькие были почти прозрачными, с глазами, слишком большими для их лиц, и неподвижными руками вдоль тела; позади них я различала девочек раннего детства — тех, кто научился не плакать, потому что никто не приходил, тех, кто сворачивался в уголках, надеясь, что тишина сможет сделать их невидимыми.

Затем я узнала школьницу.

Она сидела за первой партой, с прямой спиной, идеально

ровно лежащей тетрадью и рукой, готовой подняться раньше всех остальных. Годами я называла такое поведение старательностью, умом и ответственностью, и всё это действительно в ней было; но теперь, глядя на неё глазами взрослой женщины, я видела и тяжесть, которую она несла на своих плечах. Она прижимала тетрадь к груди так, будто та была сделана не из бумаги, а являлась щитом, способным защитить её от непредсказуемости жизни.

Её тело словно повторяло обещание, выученное слишком рано:

Если я буду идеальной, я буду в безопасности.

Чуть дальше появились девочки предподросткового и подросткового возраста, со скрещёнными на груди руками и опущенными плечами, будто они пытались спрятать тело, которое казалось им незавершённым. Они смотрели, как другие девочки растут и меняются, а сами ощущали себя застывшими, исключёнными из расцвета, который словно никак не хотел наступать.

Одна из них едва подняла на меня глаза.

«Почему моё тело не выбирает меня?»

Этот вопрос прошёл сквозь меня с точностью лезвия. Я не нашла ответа, способного стереть эту рану, и не стала убеждать её в том, что она красива; я лишь почувствовала, как вновь открывается болезненная пропасть между телом, которое у меня было, и тем телом, которым, как мне тогда казалось, я должна была обладать, чтобы быть достаточно хо-

рошей.

Рядом с ними находились девочки гнева — с напряжёнными мышцами и сжатыми кулаками, хранительницы каждого проглоченного слова, каждой нарушенной границы и всех тех «нет», которые они не смогли произнести. Они не кричали, но под их кожей словно горел огонь, годами остававшийся сжатым внутри, — сила, рождённая не для разрушения, а для того, чтобы не позволить самой уязвимой части меня исчезнуть окончательно.

Последними были девочки холода.

Они оставались вдаль, неподвижные, с глазами, устремлёнными в точку, которой я не могла видеть; они не дрожали, не плакали и словно научились выживать, отключая любое ощущение прежде, чем боль могла стать слишком сильной.

Я посмотрела на них всех и почувствовала тишину, которая научилась дышать сама.

Сегодня я знаю, что пережитый опыт может продолжать жить в эмоциях, реакциях и телесных ощущениях даже тогда, когда мы не храним о нём полного и последовательного воспоминания. Я также знаю, что внутренние образы не обязательно следует воспринимать как точные фотографии прошлого: они могут быть символическим языком, посредством которого разум и тело придают форму тому, что ещё не обрело слов.

Но тогда я ни о чём этом не думала.

Я видела только себя — себя в разных возрастах, раны,

которые они несли, и все способы, которыми я научилась выживать.

Искра словно стала самым пространством, в котором могла состояться эта встреча. Я ощущала её за спиной, как невидимую ладонь, лежащую у меня на спине, как присутствие, которое поддерживало меня, не подталкивая, пока я медленно опускалась на колени перед девочками.

Я сделала это не из подчинения, а из признания.

Когда мои колени коснулись земли, я почувствовала, что всё моё тело произносит «да»; не обещание исцелить их немедленно и не уверенность в том, что отныне всё станет простым, а безмолвную клятву больше никогда не отворачиваться.

Девочки не бросились ко мне и не обняли меня.

Для них я всё ещё была незнакомкой, присутствием, пришедшим после слишком долгого отсутствия, и прежде чем довериться мне, им нужно было узнать, действительно ли я останусь или вновь исчезну, как только их боль станет слишком сильной.

Самая маленькая медленно подняла лицо.

Её вопрос не прозвучал вслух, но я отчётливо услышала его в своей груди:

Ты останешься, даже когда будет больно?

Позади неё одна девочка сцепила руки, школьница за первой партой подняла глаза от тетради, а одна из девочек гнева чуть ослабила кулаки. Даже неподвижная грудь одной из

девочек холода словно поднялась в едва заметном вдохе.

И тогда я почувствовала, как Искра изменилась.

Она была уже не только теплом или вибрацией, а медленным и глубоким ритмом, похожим на второе сердце, бьющееся позади моего и удерживающее ритм этой встречи, не ускоряя его.

Её присутствие словно напоминало мне:

Не спеши. Не заставляй. Слушай.

Я оставалась там, дыша вместе с ними.

Я не задавала вопросов и не пыталась сразу истолковать увиденное; позволила сердцу оставаться открытым, не принося пережитое слишком рано превращаться в объяснение.

Крошечная рука двинулась в мою сторону, чей-то взгляд поднялся, один кулак чуть разжался.

Во льду появилась первая трещина.

Это был наш первый диалог.

Он происходил не посредством слов, а в расстоянии, которое медленно сокращалось, в теле, которое расслаблялось на едва ощутимую долю, и во взгляде, который после столь долгого времени наконец осмеливался встретиться с моим. Я всегда думала, что для диалога нужен голос; но они говорили со мной, а я отвечала им единственным языком, который они тогда могли понять.

Оставаясь.

В тот день ни одна девочка полностью не вошла в моё

сердце, потому что время ещё не пришло.

Но что-то открылось: впервые я увидела их, а они увидели меня.

Я думала, что на этом переживание закончилось.

На самом деле это было лишь начало.

В последующие месяцы я возвращалась в это место много раз, а в некоторые периоды — почти каждый день. Мне было достаточно закрыть глаза, позволить дыханию замедлиться и пройти сквозь тишину, чтобы появилась девочка — почти всегда одна, застывшая в том возрасте, когда что-то стало слишком большим или слишком болезненным, чтобы это можно было понять.

Иногда я находила её, свернувшуюся в углу на холодном полу; иногда она неподвижно стояла перед дверью или держала в руках какой-то предмет, в котором словно была заключена вся её безопасность. Я входила в сцену, не зная, кого встречу, медленно приближалась и садилась рядом, не спрашивая сразу, что произошло, и не требуя, чтобы она отказалась от того, что её защищало.

Я показывала ей настоящее.

Рассказывала, что мы выросли, что опасность не происходит сейчас и что вокруг нас больше нет того прежнего мира.

А затем, только когда чувствовала, что она способна меня услышать, спрашивала:

«Хочешь пойти со мной?»

Одна из самых маленьких сделала неуверенный шаг и

остановилась. Она смотрела на меня так, словно расстояние между нами было границей, которую невозможно пересечь.

«Мне правда можно пойти с тобой?»

Я не ответила объяснением.

Я раскрыла объятия и осталась неподвижной, позволяя ей самой сделать выбор.

Девочка медленно двинулась вперёд и, когда подошла достаточно близко, не обняла меня: она просто упала на меня всем весом того, кто слишком долго держался.

В моём восприятии её тело было совсем лёгким, и всё же оно несло годы страха.

Я прижала её к себе, не спрашивая, почему она ждала так долго, и не требуя рассказать, что произошло; я просто позволила ей больше не нести всё одной.

Я почувствовала, как что-то начинает отпускать в груди — не как внезапное освобождение, а словно узел, медленно ослабляющий свою хватку.

Девочка не исчезла и не превратилась в свет.

Она осталась в моих объятиях, и именно в этом заключалось чудо: ей не нужно было перестать существовать, чтобы мне стало хорошо.

Она могла жить внутри меня и больше не быть оставленной.

Другая девочка подошла, опустив глаза, и положила лоб мне на грудь. Она была одной из тех, кто научился занимать как можно меньше места, уменьшать собственные потребности.

сти и говорить тише, чтобы никому не мешать. Её дыхание было коротким и сдержанным, словно она ждала мгновения, когда моё сердце закроется и я попрошу её отойти.

Я положила ладонь ей на спину.

«Тебе больше не нужно исчезать», — тихо сказала я.

«Здесь есть место и для тебя.»

Её дыхание чуть расширилось — настолько малое движение, что я могла бы его не заметить.

Но этого было достаточно.

Девочка с первой парты оставалась дальше.

Она всё ещё крепко прижимала тетрадь к груди и наблюдала за мной с вниманием того, кто ищет ошибку, неуверенность, какой-либо знак, способный подтвердить, что ей и дальше необходимо быть идеальной.

Я не попросила её отпустить тетрадь.

«Ты можешь взять её с собой, если она тебе всё ещё нужна.»

Она удивлённо посмотрела на меня, словно всегда верила, что исцелиться означает отказаться от ума, старания и точности, которые её защищали.

Я не хотела ничего у неё отнимать.

Я хотела лишь, чтобы она узнала, что у неё есть выбор.

Её пальцы расслабились, и тетрадь медленно опустилась вдоль тела. Она не упала на землю, словно разрушенная броня: девочка бережно положила её рядом, будто благодаря за

то, что та защищала её до этого момента, и только тогда пошла ко мне.

Подросткам понадобилось больше времени.

Одна из них продолжала прятать своё тело, словно каждый взгляд мог подтвердить страх, что она недостаточно хороша.

«Почему моё тело не выбрало меня?» — снова спросила она.

Эти слова были слишком глубокими, чтобы я могла ответить простым утешением.

Я приблизилась настолько, насколько она позволила, и сказала:

«Я не могу изменить то, через что ты прошла, но тебе больше никогда не придётся проходить через это без меня.»

По её щеке скатилась слеза, затем ещё одна.

Это не был бурный плач, а медленная, почти недоверчивая сдача, словно даже слёзам прежде нужно было попросить разрешения появиться.

Я оставалась рядом, не прерывая её и не пытаясь немедленно превратить эту боль в исцеление.

Боль тоже имела право войти в сердце.

Девочка гнева, напротив, долго смотрела на меня, всё ещё сжимая кулаки. Её глаза словно спрашивали, может ли она приблизиться и такой — не простившей, не ставшей мягкой и не отказавшейся от той части себя, которая всё ещё хотела

бороться.

«Да», — сказала я ей.

«Тебе не нужно гасить свой огонь, чтобы тебя любили.»

Её выражение едва заметно изменилось.

Она не отказалась от гнева, но перестала направлять его против меня; подошла и осталась рядом со мной, ещё не в моих объятиях.

Я поняла, что именно такую дистанцию она могла выдерживать и что любить её в тот момент означало не требовать большего.

Девочка холода была самой медленной.

Любое слишком резкое движение могло оттолкнуть её ещё дальше, поэтому я ждала. Иногда за целую встречу происходило лишь одно: её грудь приподнималась в крошечном вдохе.

Я замечала это и больше ничего от неё не просила.

Однажды её голос пришёл откуда-то очень далеко, словно поднимался сквозь толстый слой льда:

«Я заморозила всё, чтобы спасти тебя. Теперь ты можешь меня согреть?»

Мне хотелось броситься к ней, обнять её и вынести из этой зимы, но я поняла, что даже моё желание помочь могло её испугать.

Поэтому я осталась на том расстоянии, которое она могла

выдержать.

«Я не заставлю тебя чувствовать», — сказала я ей.

«Я останусь здесь, пока ты не будешь готова.»

Лёд не растаял мгновенно.

Я почувствовала лишь лёгкое тепло, прошедшее по моей спине, словно земля, которая медленно начинает оттаивать после слишком долгой зимы.

Затем пришёл ещё один вдох.

А много встреч спустя именно она сделала первый шаг.

Она дошла до края круга.

Не вошла в мои объятия, но больше не оставалась снаружи: теперь она находилась достаточно близко, чтобы чувствовать тепло остальных.

И этого было достаточно.

День за днём, девочка за девочкой, что-то внутри меня начинало меняться.

Это произошло не за одну необыкновенную встречу, а в течение месяцев возвращений, пауз и тишины, включая дни, когда казалось, что ничего не происходит.

Каждый раз я думала, что нашла их всех, и каждый раз, закрыв глаза, видела ещё одну — застывшую в каком-то коридоре времени и ожидающую, когда женщина, которой я стала, вернётся за ней.

И я возвращалась.

Даже когда была уставшей, испуганной или не знала, что

сказать.

Именно эта постоянность создала доверие: не идеальная фраза, не чудесный жест, а то, что каждый раз я возвращалась искать их.

Со временем со мной начали говорить не только девочки. Голос стали обретать и эмоции.

Страх собрался в горле, словно древняя дрожь.

«Я была одна в темноте. Теперь я могу говорить?»

«Можешь», — ответила я.

«Я останусь здесь.»

Горло начало медленно раскрываться, словно цветок, наконец нашедший в себе смелость распуститься.

Затем пришла пустота — не отсутствие, а комната всех тех частей, которые научились занимать как можно меньше места.

«Ты оставила меня в тени. Я могу вернуться к свету?»

И тогда я увидела маленькое пламя, похожее на свечу, горящую в тишине древней церкви, — тёплый свет, который ничего не заставлял проявляться.

«Тебе больше не нужно исчезать, чтобы тебе позволили остаться.»

Пустота не заполнилась мгновенно, но начала превращаться в пространство: уже не место, где никого нет, а комнату, в которой каждая часть могла дышать, не подвергаясь

вторжению.

Гнев пришёл как огонь — с поднятым лицом и раненым достоинством.

«Я сражалась за всех нас. Кто будет сражаться за меня?»

Годами я видела только то, что гнев способен разрушить; теперь я различала и нарушенные границы, и силу, которая пыталась их защитить.

«Тебе больше не нужно сражаться одной.»

Огонь не исчез, но изменил способ гореть: перестал быть пламенем, готовым сжечь всё вокруг, и стал устойчивым теплом, способным защищать границу, не разрушая её.

Наконец вернулся холод, принеся с собой тот же вопрос, и я поняла, что мне не нужно его разбивать — нужно уважать его время.

Страх попросил голоса.

Пустота попросила пространства.

Гнев попросил защиты.

Холод попросил терпения.

И тогда Искра появилась как золотой свет — мягкий и обволакивающий.

Она освещала круг не снаружи, а словно проходила через него из самого сердца, делая видимым всё то, что до этого момента я боялась чувствовать.

Её слова пришли не голосом, а пониманием, которое разлилось внутри меня:

Не бойся того, что чувствуешь. Эмоции пришли не для того, чтобы разрушить тебя; они показывают тебе то, что защищали.

В свете Искры эмоции не исчезли — изменились мои отношения с ними.

Страх стал нежностью к тому, что когда-то было маленьким и одиноким; пустота превратилась в пространство, в котором могло родиться что-то новое; гнев стал силой, способной защищать, не причиняя боли; а холод — покоем, который больше не означал оставленность.

Мне не нужно было подчиняться каждой эмоции, но мне больше не нужно было изгонять ни одну из них.

Я поняла, что именно в этом и заключался настоящий диалог:

выслушать прежде, чем менять,
остаться прежде, чем исцелять,
принять прежде, чем понять.

Постепенно мой внутренний мир перестал напоминать лабиринт тёмных коридоров и закрытых комнат.

Он стал домом, в котором жили все мои возрасты и где ни одна девочка больше не должна была оставаться в изгнании.

Сердце не стирало произошедшее и не поглощало их истории; оно давало им пространство, в котором они могли существовать, не будучи вновь оставленными.

И тогда я почувствовала, как внутри меня рождается уверенность — не мысль, а дыхание:

Я могу вместить их всех. Я могу любить их всех. Я могу стать домом для каждой из них.

Не потому, что стала неуязвимой, и не потому, что прошлое было стёрто, а потому, что ни одна из них больше не оставалась одна перед тем, что ей пришлось пережить.

Моё сердце стало достаточно большим, чтобы хранить то, что когда-то умела защищать только сталь.

И тогда я поняла, что не только я возвращала девочек домой.

Они тоже возвращали домой меня.

Каждая возвращённая девочка возвращала часть жизни в настоящее, каждое объятие делало тело немного более обитаемым, а каждое освободившееся пространство позволяло свету проникнуть глубже — до того дня, когда во время одной из таких встреч сама природа этого света изменилась.

Он больше не казался чем-то, что исходило от меня, чтобы достигнуть их.

Это было присутствие более обширное, дыхание, внутри которого я уже не могла ясно различить, где заканчиваюсь я и где начинаются девочки.

Свет не стирал раны.

Он признавал их, не сводя нас к ним.

Самая маленькая подняла лицо, и её глаза словно зажглись — не потому, что боль исчезла, а потому, что она больше не была единственной истиной, написанной внутри неё.

Девочка с первой парты позволила своей спине немного утратить прежнюю жёсткость; подростки больше не казались незавершёнными версиями кого-то другого, девочки гнева сохранили свой огонь, а девочек холода никто не вытаскивал из их зимы раньше времени.

Никого не заставляли.

Никого не стирали.

И никого больше не оставляли позади.

В тот момент я поняла, что быть целостной не означает больше не иметь частей, ран или противоречий.

Это означает быть способной принять их, не разрушаясь от их присутствия и не позволяя ни одной из них стать всем, чем являюсь я.

Свет не сделал их одинаковыми.

Он соединил их, не стирая различий.

И пока я дышала вместе с ними в тишине, которая больше не была пустотой, а стала полнотой, внутри меня возникла истина — более простая и более великая, чем любое объяснение:

свет пришёл не для того, чтобы спасти нас от того, кем мы были.

Он пришёл показать нам, что мы никогда не переставали быть целостными.

ЧАСТЬ II

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Месяцами я возвращалась внутрь себя.

Почти каждый день я закрывала глаза и позволяла дыханию снова вести меня за порог, в ту внутреннюю область, которую когда-то скрывала и защищала стена. Я никогда не знала, кого встречу. Иногда появлялась девочка, свернувшаяся в углу; иногда фигура неподвижно стояла перед дверью, сжимая в руках что-то, словно заключавшее в себе всю её историю. Одни девочки узнавали меня сразу, другие долго смотрели с недоверием, будто каждый мой жест должен был доказать им, что на этот раз я не исчезну.

Я находила их в том времени, в котором они остались.

Я садилась рядом, ждала и, когда они были готовы, показывала им настоящее. Говорила, что годы прошли, что опасность не происходит сейчас, что я стала взрослой и наконец могу вернуться за ними. Некоторые почти сразу позволяли мне увести их с собой; другие соглашались лишь на то, чтобы я оставалась на определённом расстоянии, не прикасаясь

к ним и не задавая вопросов.

Не все сразу входили в сердце.

Некоторым нужно было встретиться со мной много раз, прежде чем они могли довериться. Им необходимо было увидеть, что я возвращаюсь, почувствовать, что не буду требовать быстрой перемены, и понять, что не убегу, когда боль станет сильнее. Так, встреча за встречей, я сопровождала в настоящее девочку, оставшуюся в собственном прошлом, и давала ей место, где она могла существовать, не будучи снова оставленной.

Каждый раз что-то открывалось.

Иногда это был лишь более глубокий вдох, ослабление напряжения или ощущение, что какая-то часть тела стала чуть мягче. Иногда я чувствовала больше пространства, словно в комнату, остававшуюся закрытой годами, наконец вошли воздух и свет.

И вот после этих месяцев однажды я открыла глаза и посмотрела на комнату вокруг себя.

Стены были прежними. Свет падал на предметы без всякой торжественности, мир не содрогнулся, небо не раскрылось. Никто, войдя в эту комнату и взглянув на моё лицо, не смог бы узнать, какой путь я прошла внутри себя, сколько девочек нашла и сколько раз сидела рядом с ними в тишине, ожидая, когда они наберутся смелости посмотреть на меня.

И всё же я больше не сидела в том же месте, из которого когда-то отправилась в путь.

Я оставалась неподвижной, сохраняя во взгляде не один образ, а след всех этих встреч. Я чувствовала Искру, девочек и свет внутри тела так, как продолжаешь ощущать тепло солнца на коже, даже войдя в комнату. Я почти боялась, что слишком резкое движение, телефонный звонок или внезапный шум жизни могут разрушить это пространство, которое создавалось так медленно.

Я вдохнула.

Потом ещё раз.

Позволила осознанию спуститься от плеч к рукам, от груди к ногам и до самых ступней, стоявших на полу.

Моё тело было здесь.

И я тоже была здесь — полностью присутствующая.

Но я была не одна.

Это было первое, что я по-настоящему поняла.

Внутри меня были все девочки, которых я искала, ждала и сопровождала. Они не были чужими присутствиями и не существовали рядом со мной как отдельные фигуры: они были возрастами моей собственной жизни, эмоциями, потребностями и способами защищать себя, которые теперь могли входить в настоящее, не оставаясь запертыми за преградой.

Мне понадобились месяцы, чтобы войти.

Теперь мне предстояло научиться выходить.

Не возвращаться назад, стирая то, что я пережила, а снова входить в жизнь, неся с собой всё, что встретила.

Эта мысль казалась почти абсурдной.

Как снова мыть посуду после путешествия через собственный внутренний мир?

Как ответить на телефонный звонок, приготовить ужин или слушать ребёнка, который что-то тебе рассказывает, после того как ты встретила версии самой себя, молчавшие годами?

Как войти в комнату, полную людей, когда внутри тебя только что открылось место, которого никто не может увидеть?

А мир тем временем продолжал жить, и, возможно, именно это потрясло сильнее всего.

Жизнь снаружи меня не ждала.

Нужно было заботиться о детях, слушать людей, решать проблемы и выполнять обязанности, которые не останавливаются перед глубиной внутреннего переживания. Дни часто начинались раньше, чем я была к ним готова, и заканчивались прежде, чем я успевала до конца понять то, что почувствовала. Были слова, сказанные слишком быстро, комнаты, которые нужно было привести в порядок, шум, просьбы, усталость и всё то, из чего состоит обычная жизнь.

Мир оставался именно там, где я его оставила.

А я — нет.

Я медленно поднялась и, поднимаясь, почувствовала что-то новое, почти неуловимое.

Это не был свет.

Не видение.

Не голос.

Это было тонкое пространство между тем, что происходило, и тем, как я отвечаю; между ощущением и немедленной потребностью избавиться от него; между услышанным словом и реакцией, которая ещё совсем недавно взорвалась бы прежде, чем я успела бы её заметить.

Тогда я ещё не знала, что это можно назвать присутствием.

Я лишь чувствовала, что внутри меня открылось пространство и что, возможно, в нём я могу выбирать.

Я обнаружила, что трансформация совсем не имела того шума, который я себе представляла. Я думала, что измениться — значит почувствовать огромную силу, однажды проснуться полностью свободной от всего, что носила в себе, или внезапно стать другой женщиной.

Но всё началось почти беззвучно.

С того, как я дышала прежде, чем ответить.

Со времени, которое могла позволить себе, когда что-то причиняло боль.

С того, что, когда приходило какое-то ощущение, я больше не пыталась немедленно заставить его исчезнуть.

По-настоящему эта перемена впервые проявилась в самый обычный день.

Я почувствовала напряжение в груди.

Раньше я сразу подумала бы:

Это должно пройти. Я не хочу так себя чувствовать.

Что со мной не так?

Но в тот раз я остановилась.

Направила внимание в это место и, даже не планируя этого, спросила:

«Кто здесь?»

Сам вопрос удивил меня.

Я не была на сессии с Кармен, не готовилась войти во внутренний мир и не закрывала глаза в поисках девочки. Я находилась посреди обычного дня, окружённая делами, и всё же что-то внутри меня ответило на напряжение совершенно новым способом.

Кто здесь?

Не:

Что со мной?

Не:

Почему я так себя чувствую?

Не:

Как мне сделать, чтобы это прекратилось?

Спросить *«кто здесь?»* означало допустить, что за ощущением может быть история, которую нужно услышать прежде, чем устранять проблему.

И тогда я поняла: девочки не остались в тех месяцах, когда я встречалась с ними с закрытыми глазами.

Они вернулись вместе со мной.

Я не видела их постоянно и не слышала голосов из другого мира. Всё было гораздо проще и именно поэтому глубже:

я научилась замечать, что внутри реакции может жить история, внутри страха — защита, внутри гнева — нарушенная граница, а внутри молчания — часть, которая когда-то научилась не говорить.

Язык IFS помогал мне придавать форму тому, что я переживала. В этой модели психика представляется естественно состоящей из частей, каждая из которых обладает своими эмоциями, убеждениями и функциями; задача состоит не в том, чтобы уничтожить их, а в том, чтобы выстроить с ними иные отношения, чтобы им больше не приходилось оставаться запертыми в крайних ролях.

Это была терапевтическая модель, а не доказательство существования внутри мозга отдельных сущностей.

Для меня же она давала слова, способные сопровождать переживание, которое я почувствовала ещё до того, как смогла его понять.

В такие моменты я не думала о теории.

Я просто думала:

Я слышу вас.

И этого было достаточно, чтобы изменить всё.

До этого я представляла трансформацию как нечто, чего нужно достичь: точку, полное исцеление, чёткую линию, разделяющую «до» и «после».

Теперь я начинала понимать, что, возможно, мы меняемся не тогда, когда становимся кем-то другим, а тогда, когда перестаём оставлять самих себя во время собственной жизни.

Возвращение не стало моментом, когда все мои части слились и исчезли.

Это был момент, когда я поняла, что могу нести их с собой, не становясь раздробленной; что могу быть взрослой женщиной и одновременно чувствовать страх девочки; быть сильной и признавать хрупкую часть; любить и испытывать гнев; продолжать жить даже тогда, когда что-то внутри меня дрожит.

Мне больше не нужно было выбирать, какая версия меня заслуживает права существовать.

Я могла вместить их всех.

Для меня именно это означало целостность: не стать одним голосом, а стать достаточно вместительной, чтобы слышать весь хор, не позволяя ни одному голосу занять всё пространство.

С этого момента я начала смотреть на тело по-другому.

Комок в груди, давление в голове, внезапная скованность или ощущение пустоты не обязательно были посланиями, которые нужно понимать буквально, и не являлись доказательством существования определённого воспоминания.

Эмоции и стрессовые реакции могут изменять дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение, внимание и то, как мы воспринимаем происходящее внутри тела.

Но я не пыталась найти скрытый диагноз в каждом ощущении.

Я искала отношения.

Если грудь сжималась, я старалась слушать.

Если приходила головная боль, я останавливалась прежде, чем начать с ней бороться.

Если гнев казался несоразмерным происходящему, я спрашивала себя, какую границу он пытается защитить.

А если внезапно я переставала чувствовать что-либо вообще, то старалась слушать и это ничто, вспоминая девочек холода и то время, которое им было необходимо.

Ответ приходил не всегда.

Иногда появлялся образ.

Иногда ощущение или слово.

Иногда существовала только тишина.

А порой, казалось, не происходило вообще ничего.

Мне пришлось научиться тому, что внутренний мир — не машина, в которую можно поместить вопрос и немедленно получить истину.

Но даже когда ничего не приходило, я могла оставаться.

И именно это было переменной.

Месяцами я возвращалась внутрь себя, чтобы искать девочек.

Теперь я училась оставаться с ними и во время самой жизни — когда разговаривала, работала, заботилась о своих детях и проходила через неизбежное напряжение обычных дней.

Искра появлялась не каждый раз, и мне больше не было нужно, чтобы она появлялась.

Её присутствие оставило внутри меня нечто, что больше не зависело от видения света или появления образа.

Она научила меня жесту, который казался простым и одновременно был огромным:

остановиться,

повернуться внутрь,

не нападать,

не изгонять,

не пытаться немедленно исправить то, что я чувствовала.

Слушать.

Так порог перестал быть местом, которое я переходила только во время внутренних встреч, и начал жить в моих обычных днях.

Каждая реакция могла стать маленькой дверью.

Каждая эмоция — проходом.

И каждый раз, когда я выбирала остаться вместо того, чтобы убежать, я вновь переступала этот порог.

Но теперь по другую сторону я не всегда находила стену.

Иногда я находила себя.

Именно там началась настоящая трансформация.

Не только во время первой сессии, не только в свете и не только в те месяцы, когда я встречалась с девочками, а в том, как каждый день возвращалась в жизнь, стараясь больше не оставлять их позади.

Присутствие не означало всегда оставаться спокойной, никогда не злиться или сразу понимать каждую эмоцию.

Оно означало замечать, что что-то во мне сдвинулось, и, когда это было возможно, дать этому несколько мгновений прежде, чем реагировать.

Оно означало не превращать каждое ощущение в абсолютную истину, но и не обращаться с ним как с врагом, которого нужно уничтожить.

Так я начала понимать, что слушать — не значит подчиняться.

Я могла слышать гнев и не причинять боль.

Признавать страх и не позволять ему решать всё.

Принимать девочку, стремившуюся к совершенству, и не отдавать ей снова право принимать каждое решение.

Уважать холод и при этом не оставаться неподвижной навсегда.

Части могли говорить.

Но мне больше не нужно было исчезать внутри их голов.

Я могла оставаться.

Слушать.

И выбирать.

Возможно, именно это было самым большим различием между женщиной, которая несколько месяцев назад стояла перед стеной, и женщиной, которая теперь пыталась полностью вернуться в мир.

Раньше мои реакции приходили как законченные истины, и я погружалась в них, даже не замечая перехода.

Теперь хотя бы иногда мне удавалось почувствовать пространство, в котором я могла встретиться с ними.

Это не было завершённым исцелением.

Это было началом отношений.

Стена защищала девочек, не позволяя мне добраться до них тогда, когда я ещё не была готова.

Искра сопровождала меня к ним, а в последующие месяцы сердце давало пространство, в котором они могли выйти из времени, где оставались застывшими, и вернуться в настоящее.

Теперь мне предстояло принести всё это в повседневную жизнь.

Первая сессия открыла дверь.

Месяцы рядом с девочками научили меня входить.

Но именно жизнь должна была научить меня больше её не закрывать.

Вернуться означало именно это:

открыть глаза, не закрывая снова внутренний мир;

войти в жизнь, не оставляя тех, кого я встретила;

заботиться о детях, доме, отношениях и повседневных проблемах, продолжая помнить обещание, которое я дала девочкам:

«Теперь я здесь. И я не уйду.»

Это обещание не требовало от меня совершенства.

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.