18+

АНАСТАСИЯ ОКЕАН



# БЕН

## ПЕРЕПИСАТЬ КОД РОДА

ХРОНИКИ ВЕЧНОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ • КНИГА ТРЕТЬЯ

Психотерапевтический роман исцеления

Анастасия Океан

# Бен. Переписать код рода. Хроники вечного возвращения. Книга третья

«Издательские решения»

**Океан А.**

Бен. Переписать код рода. Хроники вечного возвращения. Книга третья / А. Океан — «Издательские решения»,

Боль не спрашивает разрешения. Но расправить крылья и покинуть свой маленький остров — выбор, который однажды предстоит сделать. Ты привык держаться, отвечать за других и не показывать, как тебе больно? А если сила, которой ты гордишься, стала бронёй, за которой ты потерял самого себя? Детская травма не должна определять жизнь. Эта история — о мужестве встретиться с прошлым, вернуть себе право чувствовать и перестать передавать боль дальше. Ты можешь быть сильным и нежным. Тебе можно быть собой.

© Океан А.
© Издательские решения

# Содержание

БЕН Переписать код рода 7
Сильные тоже чувствуют 7
Хроники Вечного Возвращения 8
Святая Димфна 9
Предисловие Бена 10
От автора 11
Как работать с этой книгой 13
Как устроена каждая глава 14
Что в конце книги 15
Как я советую работать 16
Пролог. 5:30 17
Часть I. Мальчик, который держал семью 19
Глава 1. Наследство тревоги 20
Кабинет 21
Запах страха 22
Снова кабинет 23
Безопасное место 25
Голос Бена 26
ЗАМЕТКА НАБЛЮДАТЕЛЯ 27
Язык смысла. Часовой 28
Провокативная терапия: голос Наблюдателя-Провокатора 29
Практика: «Снять Часового с поста» 30
Мужчине можно 31
Глава 2. Миротворец 32
Кабинет 33
Подвал 34
Снова кабинет 36
Голос Бена 38
ЗАМЕТКА НАБЛЮДАТЕЛЯ 39
Язык смысла. Дорога 40
Провокативная терапия: голос Наблюдателя-Провокатора 41
Практика: «Вернуть ношу» 42
Мужчине можно 43
Глава 3. Мальчик, которого сравнивали 44
Кабинет 45
Смех под одеялом 46
Школа 47
Воскресенья 48
Снова кабинет 49
Голос Бена 50
Что пишут о мужчинах 51
Наблюдатель-Провокатор 52
Записка в гробик 53
Практика: «Достаточно хороший» 54
Мужчине можно 55
Конец ознакомительного фрагмента. 56

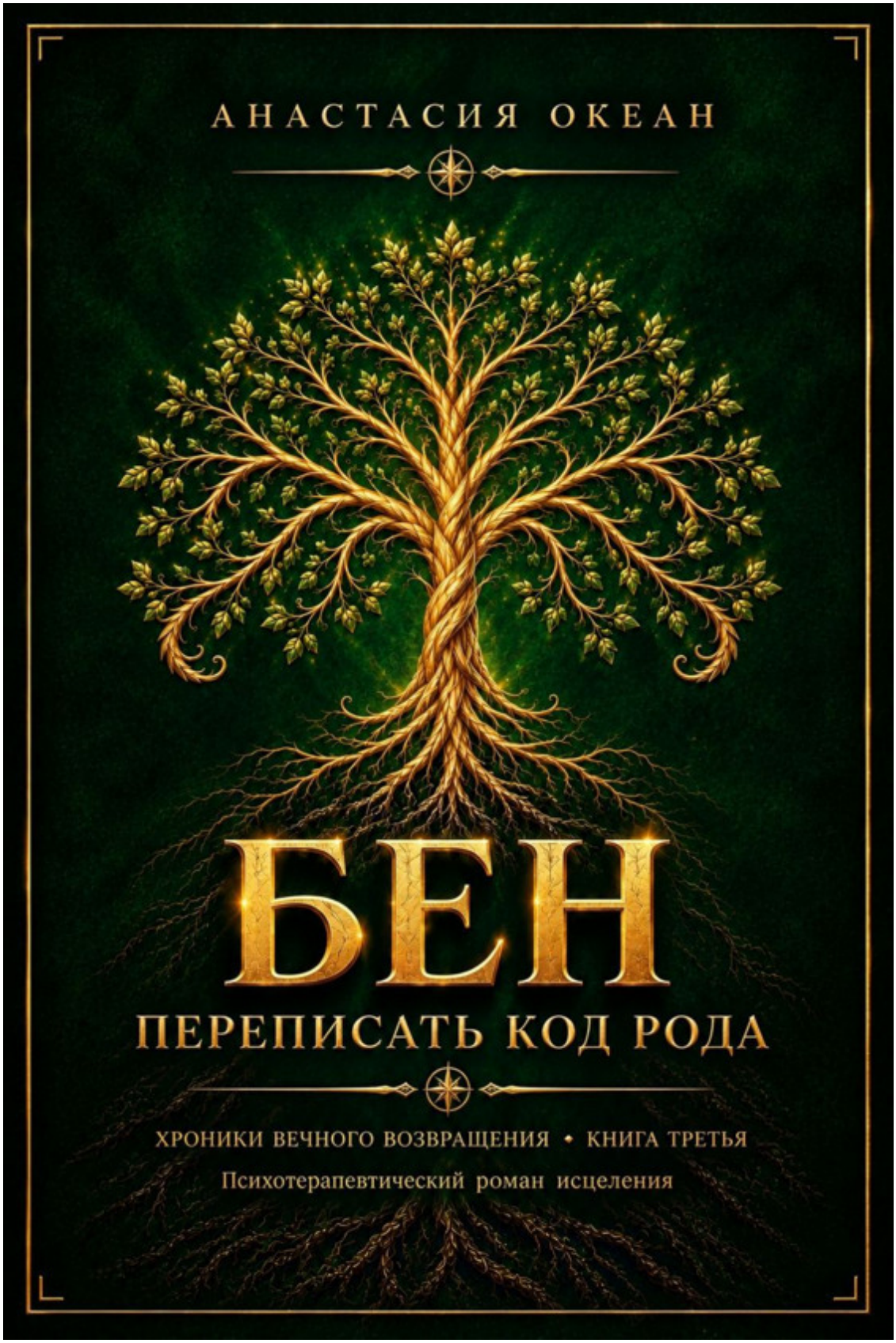
# Бен. Переписать код рода Хроники вечного возвращения. Книга третья

## Анастасия Океан

*Иллюстратор* Анастасия Океан (Калинина)

© Анастасия Океан, 2026
© Анастасия Океан (Калинина), иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-5549-6 (т. 3)
ISBN 978-5-0071-5550-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero


АНАСТАСИЯ ОКЕАН
БЕН
ПЕРЕПИСАТЬ КОД РОДА
ХРОНИКИ ВЕЧНОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ • КНИГА ТРЕТЬЯ
Психотерапевтический роман исцеления

# БЕН Переписать код рода

## Сильные тоже чувствуют

# Хроники Вечного Возвращения
# Книга третья
# Психотерапевтический роман исцеления
# Анастасия Океан

*Боль не спрашивает разрешения, а крылья спрашивают: разрешаем ли мы себе расправить их и вылететь со своего маленького острова. Мальчик мой лети.*

*Это художественное произведение. Имена персонажей, места и события изменены. Любые совпадения с реальными людьми случайны.*

*18+*

# Святая Димфна




*Святая Димфна,*
*покровительница страдающих душевными недугами*
*и тех, кто им помогает.*

*Икона, которую Бен называет своей защитой.*
*Святой Димфне*
*и всем, кто пережил сексуальное насилие.*

*Мальчику, которого никто не забрал из раздевалки.*
*Тебя забрали. Теперь ты в безопасности.*
*Всем мужчинам, которые никогда не плакали при других.*
*Вам можно.*

# Предисловие Бена

Для меня большая честь, что меня пригласили написать предисловие к этой книге. Вместе с Анастасией мы немного изменили некоторые детали, чтобы защитить пострадавших и близких. Но я хочу сказать прямо: всё, что здесь описано, по-настоящему было. Это моя попытка найти слова для того, что со мной произошло.

На иконе, которую вы видите в начале книги, — моя небесная покровительница, святая Димфна. Её почитают покровительницей тех, кто страдает душевными недугами, и тех, кто им помогает: врачей, психологов, психотерапевтов. Её чтят и в католической, и в православной традиции. Она приняла мученическую смерть за веру больше тысячи четырёхсот лет назад, и всё же до сих пор через молитву дарит надежду очень многим людям. Пожалуйста, во что бы вы ни верили, найдите время прочитать её историю. Именно она дала мне смелость добиваться справедливости и рассказать вам о своём прошлом.

Некоторые страницы этой книги могут потрясти вас. Они способны разбудить чувства, которых вы раньше не знали, или поднять из глубины тяжёлые воспоминания о вашем собственном прошлом. Поэтому, прежде чем вы начнёте читать, я хочу быть уверен, что рядом с вами есть поддержка: человек, которому можно позвонить, специалист, группа, телефон доверия. Эта книга выходит на разных языках и в разных странах, и помощь везде устроена по-своему. Пожалуйста, заранее узнайте, где её можно получить на вашем языке и там, где вы живёте.

Для меня это очень важно. Многие самые тяжёлые моменты моей жизни стали легче только потому, что я решился обратиться за помощью. В молодости я часто не знал, что делать, когда оказывался в кризисе. Меня, как и многих мальчиков, учили, что мужчины не плачут и что надо терпеть. Я терпел слишком долго.

Где бы вы ни жили: если вы в кризисе или чувствуете, что можете причинить себе вред, звоните в экстренную службу и обращайтесь в больницу. Если человек сломал ногу на футбольном поле, никто не скажет ему «соберись». Мысли о самоубийстве — такая же неотложная ситуация, и она требует помощи профессионалов. Просить о помощи бывает страшно. Но это самое важное, что вы можете сделать для себя и для тех, кто вас любит.

Моя цель в этой книге — дать надежду и поддержку тем, кто пережил или переживает сексуальное насилие. Стыд, который испытывают после насилия многие мужчины и женщины, слишком часто толкает их к наркотикам или к самоубийству вместо лечения. Я знаю этот стыд. Я чувствовал его и чувствую до сих пор. Но я верю, что, рассказав свою историю, помогу кому-то получить ту помощь, которая изменит его жизнь к лучшему.

В этой книге много трудных тем. И всё же я надеюсь, что и специалисты-психологи, и люди, прошедшие через похожее, закроют её более готовыми идти дальше. Это история о боли, но ещё и о победе, о том, как человек может вырасти из своей травмы.

Мне лично помогло сочетание разных методов. Я от всего сердца советую вам пробовать всё, что возможно, с открытым умом. И не терять веру, если какой-то способ не подошёл именно вам: значит, ваш путь просто ещё впереди.

Спасибо, что нашли время прочитать эти страницы. Я очень благодарен за возможность рассказать свою историю и помочь другим.

И от всего сердца я хочу лично поблагодарить Анастасию. Без неё этой книги бы не было, она вложила в неё огромный труд. Она удивительная женщина. Рядом с ней мне хочется становиться лучше и продолжать заботиться о своём душевном здоровье. Я очень рад, что знаю её, и бесконечно горжусь всем, чего она достигла.

*Бен*

# От автора

Эта книга началась с одного сообщения, которое пришло мне в пять тридцать утра.

Мужчина писал, что проснулся в поту, что сердце колотится, что ему стыдно за свой страх и что он боится оказаться «не тем мужчиной», которого во нём видят. Он писал честно. Так честно, как мужчины пишут редко. И я тогда подумала: сколько их, таких утр, у мужчин по всему миру? Сколько сильных, взрослых, надёжных людей просыпаются в темноте с этим сдавленным горлом и никому никогда об этом не скажут?

В этой книге его зовут Бен. Имена, города, даты и подробности изменены, чтобы защитить его историю и тех, кого нужно защитить. Любые совпадения с реальными людьми случайны. Но то, что он пережил, было на самом деле. Он поделился своей историей сам, по своему решению, и прочитал то, что я о нём написала.

Мы начали эту книгу давно. Потом жизнь развела нас, и почти год мы не общались. А потом, осенью, я набралась смелости, написала ему первой и предложила: давай всё-таки это сделаем. Силы мне дала моя первая книга и намерение писать дальше. Вторую и третью книги я писала почти одновременно. Книга Бена завершает трилогию, и в ней всё сошлось в одно целое.

Первая книга этой трилогии, «Измира и Адриан», была о моём собственном освобождении. Вторая, «Свобода от горя», о женской части человечества: о девочках, которые выросли, так и не оплакав то, что с ними случилось. Эта, третья, о мужской части. О мальчиках, которым сказали «не плачь», и они послушались. О стыде, который передаётся от отца к сыну, как старый тяжёлый плащ. О бегстве, которое снаружи выглядит как холодность, а внутри это паника. И о том, что из этого можно выйти.

Мне очень важно, чтобы эта книга помогала мужчине прожить горе. Исцелить то, что болит с детства. Раскрыть свою чувствительность. И дать то, чего многим мужчинам никто никогда не давал: дозволение. Так можно. Так даже нужно.

Мужчина может быть сильным и оставаться мужчиной. И он же может быть слабым там, где его действительно любят и где его примут. Это не противоречие. Это и есть зрелость.

Боль не спрашивает разрешения, а крылья спрашивают: разрешаем ли мы себе расправить их и вылететь со своего маленького острова.

Я хочу сказать честно. Я не знаю до конца, каким должно быть настоящее мужское поведение. Я ещё не видела его близко во всей полноте. Я только представляю его. Зрелое. Настоящее. Честное. Мужчина, который не убегает из трудного разговора. Который может сказать «мне страшно» и при этом не перестаёт защищать. Который держит слово, держит границу и умеет плакать. Это так сложно. И этого так все боятся. Но если я могу это представить, значит, это возможно. А если это возможно, значит, кто-то уже идёт этим путём. Бен идёт. Может быть, и вы.

Эта книга устроена как работа в кабинете психолога. В романе Бен переезжает в Ниццу, туда, где тепло, чтобы попробовать жить по-другому, и приходит в маленький кабинет Измиры в старом городе. Но Измира не его терапевт, и я не терапевт Бена и никогда им не была: мы были близки, мы любили друг друга, мы причиняли друг другу боль и смогли сделать друг для друга много доброго. Поэтому встречи в этой книге не терапия, а честная работа над книгой. Измира, героиня моих книг, задаёт Бену вопросы, которые настоящий Бен действительно получил от меня и на которые действительно ответил. Его ответы, его голос и его слова живут на этих страницах. А сочувствие, которое он так и не получил в детстве, он получает здесь. И вы вместе с ним, каждый раз, когда открываете книгу.

Ещё одна оговорка, очень важная. Эта книга не заменяет терапию. Если, читая её, вы узнаете себя и вам станет тяжело, пожалуйста, не оставайтесь с этим один. Найдите специали-

ста, группу, человека, которому можно позвонить. Бен скажет об этом в своём предисловии лучше меня.

Книга посвящена святой Димфне и всем, кто пережил сексуальное насилие. Так попросил Бен. Я добавлю от себя: и всем мужчинам, которые всю жизнь держали семью, держали лицо, держали удар. Вам можно опустить руки. Хотя бы здесь. Хотя бы на время одной главы.

*Анастасия Океан*

# Как работать с этой книгой

Эта книга — психотерапевтический роман исцеления. Её можно прочитать как роман, и это тоже хорошо. Но создавалась она для другого: чтобы с ней работать. Особенно для тех, кто никогда не пойдёт к психологу, не хочет или пока не может, но хочет изменений. Кто устал ходить по одному и тому же кругу и хочет наконец увидеть свет в конце тоннеля.

Поэтому у вас есть два пути.

*Первый путь:* читать как роман. Следить за Беном, за его утрами в пять тридцать, за его сессиями, за тем, чем закончится его история. Если вам сейчас нужно именно это, читайте так, как вам удобно. Пожалуйста.

*Второй путь:* работать. Тогда эта книга становится вашим кабинетом. И здесь есть одно правило, очень важное: не больше одной-двух глав в сутки. Не потому, что так строго. Потому что исцеление происходит не в голове, а в теле, а телу нужно время. Если «проглотить» несколько глав подряд за вечер, останется интересная история, но не останется изменений. Эффект, ради которого написана эта книга, рождается в паузах: когда вы сделали практику, ответили на вопрос, поспали с этим ночь.

# Как устроена каждая глава

Каждая глава — одна сессия. В ней всегда один и тот же порядок, чтобы тело привыкло и с каждым разом расслаблялось быстрее.

*Сцены.* Бен просыпается в 5:30, а потом идёт через Ниццу в кабинет Измиры, и вход в него всегда описан одними и теми же словами: дверь, две ступеньки вниз, тёплый свет лампы, два кресла и тишина. Этот повтор сделан нарочно: тело узнаёт ритм и с каждой главой расслабляется быстрее. Измира в этом кабинете не лечащий терапевт Бена, они были слишком близки. Она тот, кто задаёт вопросы и остаётся свидетелем. Потом память уводит Бена в детство. Самое тяжёлое не описано подробно: важно не что сделали с ребёнком, а что происходило у него внутри.

*Голос Бена.* Его собственные слова. Не психолог и не автор, а мужчина, который это прожил.

*Заметка Наблюдателя.* Две-три строки на полях. Одна мысль, которую стоит унести с собой.

*Что говорит наука.* Короткий блок о том, как устроены мозг, тело и семья, и одна цитата о мужчинах. Если сейчас не до этого, этот блок можно пропустить. Он объясняет, почему с вами происходит то, что происходит.

*Язык смысла.* Образ главы: Часовой, дорога, раздевалка, броня, кольца, корни.

*Провокатор и гробик.* Иногда в кабинете звучит мужской ироничный голос. Он обращается ко всем на «вы» и подсвечивает ловушку так, чтобы стало смешно: смех снимает стыд быстрее, чем сочувствие. Это приём провокативной терапии американского психотерапевта Фрэнка Фарелли. А на полке стоит маленький деревянный гробик. В каждой сессии Бен кладёт туда записку с одним старым правилом. Вы можете завести свой: подойдёт любая маленькая коробочка.

*Практика.* Это главное. Наука показывает, что с вами происходит, а практика — что с этим делать. Поэтому каждая практика начинается с того, на что она отвечает, и заканчивается вопросом: «Что я выбираю сейчас?». Простые шаги на языке тела: дыхание, стопы на полу, ладонь на груди. Если станет слишком, откройте глаза и назовите пять предметов вокруг.

*Мужчине можно.* Последняя строка главы. Одно разрешение. Прочитайте его вслух, если получится.

# Что в конце книги

*Вопросы для рефлексии* по каждой главе и подробная инструкция, как с ними работать: одному, с тетрадью, или вместе с ИИ-помощником. Выбор за вами.

*Набор Бена в тревожный день* и памятка для тех, кто пережил сексуальное насилие.

*Словарь* по главам, *Имена и школы*: кто из учёных и психологов говорит в этой книге, и короткий список книг, если захочется идти дальше.

*Оглавление* со всеми практиками книги, чтобы к нужной можно было вернуться в трудный день.

## Как я советую работать

День первый: прочитайте главу и сделайте практику. День второй: ответьте на вопросы в конце книги и вернитесь к практике ещё раз. Потом следующая глава. Так двенадцать глав станут примерно месяцем работы. Это не долго. Это ровно столько, сколько нужно телу, чтобы поверить, что можно иначе.

И ещё. Эта книга не исцелит за вас, ни одна книга этого не может. Но она может показать, что выбор есть, даже если всю жизнь вам говорили, что его нет: «держи семью», «не выноси сор», «мужчины не плачут». Мы не выбираем, что с нами сделали в детстве. Но мы выбираем, что делаем с этим теперь.

# Пролог. 5:30

*Тогда он молчал. Теперь он говорит.*

5:30.

Бен просыпается не от будильника. Он просыпается оттого, что сердце уже бежит, а он ещё нет.

Простыня мокрая. Футболка прилипла к спине. В комнате темно, только за окном еле-еле сереет снег, и от этого серого света всё кажется плоским, как старая фотография. Тикают часы на кухне. Где-то далеко, на трассе у озера, проезжает одна машина, и шум её шин тянется долго, как выдох.

Он не помнит, что ему снилось. Он никогда не помнит. Он помнит только то, что остаётся после: ощущение, будто сейчас случится что-то непоправимое. Не какое-то конкретное. Просто непоправимое. Оно лежит на груди, как мокрое тяжёлое пальто, и не даёт вдохнуть до конца.

Он садится. Опускает ноги на холодный пол.

Пол холодный. Это хорошо. Это настоящее.

Его тело делает то, что делало с самого детства. Дыхание учащается само. Грудь сдавливает, будто кто-то стянул её ремнём. Мысли несутся так быстро, что он не успевает их рассмотреть: это даже не мысли, это ощущения, которые притворяются мыслями. *Ты слабый. Ты не справишься. Ты никогда больше не будешь здоров. Она узнает, какой ты на самом деле, и уйдёт.*

Он знает, что это паническая атака. Он знает это уже больше десяти лет. Он прошёл три курса терапии, он умеет называть это правильными словами. И всё равно каждый раз тело верит, что сейчас он умрёт.

*Если хотите, остановитесь здесь на минуту вместе с ним. Не нужно ничего делать. Просто заметьте, как сидите вы сами. Где сейчас ваши стопы? Чувствуете ли вы, на чём они стоят?*

Бен считает.

Вдох на пять. Раз. Два. Три. Четыре. Пять.

Выдох на пять. Раз. Два. Три. Четыре. Пять.

Это не волшебство. Это просто счёт. Но в счёте есть то, чего нет в панике: порядок. Один, потом два, потом три. Мир, в котором после одного всегда идёт два, уже не совсем рушится.

Вдох на пять.

Выдох на пять.

Он кладёт ладонь себе на грудь, туда, где ремень. Ладонь тёплая. Под ней что-то поднимается и опускается. Медленно. Ещё раз. Ремень не исчезает, но под ладонью он становится чуть шире, на одну дырочку.

*Это тоже пройдёт*, говорит он себе. Так он говорит всегда. *Это тоже пройдёт.*

Он берёт телефон. Экран слепит. Он щурится и пишет женщине, которая на другом конце океана, в другом часовом поясе, где уже почти полдень и, может быть, светит солнце.

Он пишет, что проснулся в поту. Что ему страшно. Что он чувствует себя слабым, плохим мужчиной, потому что не может быть сильнее. Что он боится: она возненавидит его за то, что он говорит ей, что ему нужно. Что он боится подвести её. Что однажды она увидит его по-настоящему, неряшливым, ленивым, слишком чувствительным, и разлюбит. И будет злиться, что поверила, будто он тот мужчина, за которого она его принимала.

Он перечитывает. Палец зависает над кнопкой.

Всю жизнь он прятал это. Всю жизнь он был тем, кто держит. Держит маму, когда она плачет. Держит папу, чтобы он не взорвался. Держит лицо в раздевалке. Держит семью, чтобы она не развалилась. Мальчик, который держал всех, так и не узнал, каково это, когда держат тебя.

Он нажимает «отправить».

И сразу стыд. Горячий, от шеи к ушам. *Зачем ты это сделал. Мужчины так не делают. Теперь она знает.*

Телефон молчит минуту. Две. Он сидит, не убирая ладони с груди, и слушает, как на кухне тикают часы.

Потом экран загорается.

Она не пишет «соберись». Не пишет «всё будет хорошо». Она пишет:

*Я рядом. Ты не слабый. Ты первый мужчина, который сказал мне правду в пять тридцать утра. Дыши. Я подожду.*

Бен смотрит на эти строки долго. Потом откладывает телефон экраном вниз, опускает плечи, которых, оказывается, всё это время не опускал, и вдруг понимает, что дышит. Не на счёт. Просто дышит.

За окном снег становится чуть светлее. Над озером, далеко, проступает узкая бледная полоска. Утро ещё не наступило, но оно уже знает, что наступит.

Позже, через несколько недель после расставания, когда они уже будут не вместе, но всё ещё будут друг другу дороги, она скажет ему:

— Давай напишем книгу. Не про то, что с тобой случилось. Про то, как ты из этого выходишь.

— Я не знаю, смогу ли я об этом говорить, — ответит он.

Он долго будет молчать. Потом напишет совсем о другом:

— Я устал от снега. Я много лет мечтаю жить там, где тепло. Где утром солнце, а не темнота в пять тридцать. Я хочу поменять жизнь. Хотя бы попробовать. Дать себе полгода.

— Тогда приезжай в Ниццу, — ответит она. — Не ко мне. К себе. К морю и к теплу. А у меня там есть кабинет: маленький, в старом городе. Дверь с улицы, две ступеньки вниз, лампа и два кресла. Я не буду твоим психологом, мы были слишком близки, и это было бы нечестно. Но я буду задавать вопросы, а ты будешь отвечать, и из этого мы сделаем книгу. Там никто не кричит. Там никто не уходит, хлопнув дверью. Там можно молчать, и можно говорить, и можно плакать, и никто не скажет, что это не по-мужски.

И снова долгая пауза. Потом одно слово:

— Хорошо.

Через месяц он купит билет в одну сторону. Так появится кабинет.

*Тогда он молчал.*

*Теперь он говорит.*

*А о том, где Бен впервые почувствовал запах страха и почему тело мальчика запомнило его раньше, чем он узнал это слово, — читайте в первой главе.*

# Часть I. Мальчик, который держал семью

*«Я вырос, думая, что моя жизнь нормальная. Сейчас я понимаю, что она была глубоко проблемной».*

*Бен*

# Глава 1. Наследство тревоги

*Тело запоминает страх раньше, чем ребёнок узнаёт слово «страх».*

5:30

Бен открывает глаза раньше будильника.

В комнате темно и тихо. Веллингтон спит у ног, тёплый и тяжёлый, и во сне подёргивает лапой, будто кого-то догоняет. В начале декабря, через несколько дней после переезда, Бен забрал его из приюта на окраине Ниццы: тощего, больного, настороженного, со свалявшейся рыжей шерстью. Так он утешал себя тогда, после расставания, о котором расскажет позже: если нельзя укрыться в человеке, можно хотя бы в коте. За месяц с небольшим Веллингтон отъелся, шерсть у него начала блестеть, бока округлились, и по одному этому коту видно, как сильно его здесь любят.

За окном январь. Не тот январь, к которому он привык: без снега, без минус двадцати, без скрежета лопаты по крыльцу. Квартира маленькая, под самой крышей старого дома, и если высунуться из окна, между крышами видна полоска моря, пока ещё тёмная. Бен дал себе полгода. Пожить там, где тепло. Попробовать жить по-другому. Пока он не знает, получится ли.

Сегодня сердце не бежит. Сегодня оно просто бьётся. Он лежит и слушает его, как слушают дождь.

На тумбочке лежит телефон. Вчера кузина прислала фотографию сына: светлые волосы, щербатая улыбка, футбольная форма. Мальчику девять. Бен долго смотрел на снимок и так и не ответил. Есть решение, которое он откладывает. Не сегодня.

Вдох на пять. Выдох на пять.

Тишина.

Он знает эту тишину с детства. Только тогда она была другой. Тогда тишина в доме была не отдыхом. Тишина была паузой. Тем коротким промежутком, когда голоса за стеной уже замолчали, но ещё не начали снова.

В одиннадцать у него первая встреча. Он идёт пешком вдоль моря, мимо пустых зимних пляжей и стариков с собаками, потом сворачивает в узкие улицы старого города, где пахнет кофе и свежим хлебом. Сердце снова начинает торопиться. Он не мешает ему. Просто идёт.

# Кабинет

Дверь.

Две ступеньки вниз.

Тёплый свет лампы.

Два кресла и тишина, в которой никто не кричит.

Здесь можно.

Кабинет небольшой, в полуподвале старого дома, недалеко от моря. Стены цвета топлёного молока, деревянный пол, который чуть поскрипывает у окна. Пахнет деревом, чаем с чабрецом и немного морем. Окно невысокое, под самым потолком, и в нём видны ноги прохожих, ступени соседнего крыльца и кусочек неба. Измира говорит, что это лучшее окно для такой работы: всё самое важное здесь всё равно видно с закрытыми глазами. На полке между книгами стоит маленький гробик из светлого дерева, размером с ладонь, с крышкой на латунном крючке. Бен замечает его и отводит глаза. Он пока не знает, зачем он здесь. Над книгами, на полке повыше, стоят несколько небольших икон. Измира давно работает с людьми, и каждая из этих икон по-своему сопровождает эту работу. Бен пока не спрашивает, чьи они.

Измира сидит в кресле напротив. На ней тёмный свитер и изумрудный шарф. Она не торопится. Она никогда здесь не торопится.

— Здравствуй, Бен.

— Здравствуй.

Он садится. Кресло оказывается глубже, чем он ожидал, и на секунду ему хочется встать, чтобы не утонуть в нём. Он остаётся на краю. Спина прямая. Ладони на коленях.

Измира замечает это и ничего не говорит. Только чуть кивает, как будто отмечает про себя: вот так он сидел всю жизнь. На краю. Готовый вскочить.

— Прежде чем мы начнём, — говорит она, — одна честная вещь. Я не твой психолог и не буду им. Мы были слишком близки. Здесь я тот, кто задаёт вопросы и слушает, а ты тот, кто отвечает. Из этого получится книга. А если однажды тебе понадобится настоящая терапия, я помогу найти хорошего специалиста.

Бен кивает.

— И ещё я хочу, чтобы ты знал три вещи. Первое: здесь ты можешь остановиться в любой момент. Просто скажи «стоп», и мы остановимся. Второе: тебе не нужно рассказывать ничего, чего ты не хочешь. Третье: я здесь не для того, чтобы тебя исправлять. Ты не сломан. Я здесь, чтобы быть рядом, пока ты смотришь туда, куда раньше смотрел один.

Бен кивает. Горло сжимается, он сам не понимает почему. Никто никогда не говорил ему «ты можешь остановиться».

— Закрой на минуту глаза, — говорит Измира. — Какая первая картинка дома из детства приходит? Что ты видишь, слышишь, чем пахнет?

# Запах страха

Он закрывает глаза и ждёт, что увидит кухню. Или свою комнату. Или крыльцо.

Но приходит не комната.

Приходит чувство.

Страх. Неуверенность. Беспомощность. Они приходят раньше, чем картинка, как запах приходит раньше, чем видишь, что подгорело.

Потом голоса.

Мальчику лет пять. А может, четыре, а может, семь: в этом доме все годы похожи один на другой. Он сидит на полу в гостиной, на ковре с выцветшим узором, и держит в руке машинку. Он её не катает. Он держит её неподвижно, как держат камешек, чтобы было за что держаться.

За стеной, на кухне, мама и папа.

Сначала тихо. Это самое страшное: когда тихо, но уже не так. Мальчик различает это лучше любого взрослого. Есть тихо, когда всё хорошо. И есть тихо, когда воздух уже натянут, как бельевая верёвка перед грозой. Голос мамы становится тоньше и выше. Папин становится короче. Слова пока обычные, про счета, про родственников, про то, кто куда поедет в воскресенье. Но мальчик слышит не слова. Он слышит, как в маминых словах начинает дрожать что-то, что сейчас лопнет.

Потом громче.

Потом совсем громко.

Хлопает ящик стола. Звякает о раковину тарелка. Мама говорит то, что говорит всегда, когда становится совсем плохо, и от этих слов у мальчика внутри всё холодеет.

Он не двигается. Он уже умеет не двигаться. Он слушает так, как слушают звери в лесу: всем телом, кожей, затылком, спиной. Плечи поднимаются к ушам. Дыхание маленькое, где-то под ключицами, почти незаметное, чтобы его самого не было слышно.

Он не знает слова «тревога». Он знает только, что так пахнет дом. Не едой, не маминими духами, не папиной курткой. Страхом. У страха есть запах. Он кислый и металлический одновременно, как у монетки, которую долго держали в мокрой ладони. Потом, через тридцать лет, Бен скажет: «Я чувствую запах страха». И будет говорить не метафорой.

Мальчик ждёт, когда хлопнет дверь.

Дверь хлопает.

После этого тишина. Та самая. Пауза. Мальчик не выдыхает, потому что знает: это ещё не конец. Это середина. Конец никогда не бывает окончательным. Конец просто откладывается до следующего раза.

Он сидит. Машинка в его руке стала тёплой и влажной.

Никто не приходит к нему.

Никто не садится рядом на ковёр и не говорит: «Ты испугался? Это взрослые поссорились. Это не из-за тебя. Ты в безопасности». Мама плачет в спальне. Папа гремит в гараже. Брат, младший, Томас, сидит где-то наверху. И мальчик на ковре остаётся с этим один. С этим огромным, неназванным, у которого есть запах.

Тогда он делает то, что делают дети, когда их никто не успокаивает. Он ставит внутри себя часового.

Маленького, серьёзного часового, который никогда не спит. Который стоит у двери души с фонарём и слушает: не начинается ли снова? Не дрожит ли мамин голос? Не стал ли папин слишком коротким? Часовой будет стоять на посту днём и ночью. В школе. В гостях. На каникулах. Потом в университете. Потом в чужой стране. Потом в кровати в пять тридцать утра. Тридцать лет.

Никто не сказал ему, что часового можно снять с поста.

# Снова кабинет

Бен открывает глаза. В кабинете тихо. Лампа горит ровно. За окном под потолком кто-то неторопливо проходит в домашних тапочках, и где-то наверху звенит посуда.

Он сам не заметил, как его ладони сжались в кулаки на коленях.

— Где ты сейчас это чувствуешь? — спрашивает Измира. — Не думай. Просто покажи.

Он кладёт руку на грудь. Потом, после паузы, на горло.

— Здесь. Как будто внутри всё время стоит кто-то и слушает.

— Кто-то стоит и слушает, — повторяет она медленно. — Расскажи мне о нём.

Бен молчит. Потом говорит, сначала неуверенно, потом твёрже:

— Он маленький. Он в форме, как солдат. Ему лет пять. У него фонарь. Он не спит. Он никогда не спит. Он всё время слушает, не начинается ли.

— Как его зовут?

— Не знаю. Часовой, наверное.

— Часовой, — говорит Измира. — Хорошо. Бен, послушай меня внимательно. Часовой — это не ты. Это часть тебя, которая когда-то взяла на себя очень трудную работу. В доме, где никто не мог тебя успокоить, кто-то должен был следить за опасностью. И он следил. Он, пятилетний, следил за опасностью вместо взрослых. Ты понимаешь, как много он сделал?

Бен смотрит на неё. Что-то в его лице меняется: челюсть, которая всё это время была сжата, чуть-чуть отпускает. Кулаки на коленях раскрываются.

— Я всегда думал, что это со мной что-то не так. Что я просто тревожный. Слабый.

— Ты не слабый. Ты вырос в доме, где опасность была погодой. А Часовой всё это время стоял на посту. Тридцать лет. Без смены. Без отпуска. Без единого «спасибо».

Она чуть наклоняется вперёд.

— Хочешь сказать ему что-нибудь?

Бен закрывает глаза. Видит его: маленький, в слишком большой форме, с фонарём, у двери. Лицо серьёзное и очень усталое, как у старика.

— Спасибо, — говорит Бен. Голос садится. — Спасибо, что следил. Я знаю, что тебе было страшно.

Пауза.

— Можно ему отдохнуть? — спрашивает Измира. — Не уйти совсем. Он ещё понадобится: настоящую опасность надо замечать. Но, может быть, ему можно хотя бы сесть? Хотя бы здесь, в кабинете?

Бен представляет, как часовой ставит фонарь на пол. Как садится на нижнюю ступеньку у двери. Как у него наконец опускаются плечи.

Он сам не замечает, что его плечи опускаются тоже.

— Давай посмотрим, откуда у тебя Часовой, — говорит Измира. — Он ведь не появился из ниоткуда. Кто стоял на посту до тебя?

Она берёт со столика лист бумаги и карандаш и протягивает ему.

— Нарисуй свою семью. Не красиво. Кружочки и квадратики. Три поколения.

Бен рисует. Внизу квадратик, это он. Рядом ещё один, Томас, брат. Над ними кружок и квадрат: мама и папа. Над мамой ещё кружок и квадрат: бабушка и её муж, которого он никогда не видел.

— Расскажи мне про бабушку, — просит Измира.

— Она была суровая. Но заботливая. Мама всегда говорила, что бабушка святая. — Он медлит. — Она ушла от мужа, когда мама была совсем маленькой. Он пил. Он бил всех. Бабушку, детей. Она ушла и одна поставила на ноги всех детей.

— Значит, бабушка была очень смелой, — говорит Измира. — Чтобы уйти тогда, одной, с детьми, нужна огромная смелость. А что пришлось делать маленькой девочке, твоей маме, в доме, где отец бил всех?

Бен молчит. Он никогда об этом не думал.

— Наверное, слушать, — говорит он наконец. — Не начинается ли.

— Наверное, — тихо повторяет Измира.

Они оба смотрят на рисунок. На кружок, который был маленькой девочкой в доме с пьяным отцом. Которая выросла, вышла замуж, родила сыновей и так и не узнала, что тревогу можно лечить. Которая плакала в спальне, пока её сын сидел на ковре с машинкой. И которая сама, когда-то, точно так же сидела где-то на полу и слушала.

— Твоя мама не выбирала свою тревогу, — говорит Измира. — Она её унаследовала. Как ты.

— Но я не хочу её передавать дальше, — говорит Бен. И сам удивляется, как твёрдо это звучит.

— Вот, — Измира чуть улыбается. — Вот с этого и начинается код рода. Не с того, что тебе досталось. С того, что ты решаешь передать.

Измира берёт рисунок и проводит пальцем снизу вверх, от квадратика Бена до бабушкиного мужа.

— Знаешь, как это обычно происходит у мужчин? Я расскажу тебе одну цепочку. Я встречала её много раз.

Она говорит медленно, как рассказывают сказку.

— Жил отец, которому было страшно. Может быть, от войны, может быть, от бедности, может быть, от своего собственного отца. Он не умел говорить о страхе. Поэтому, когда страх подступал, он либо пил, либо кричал, либо уходил в гараж, либо просто замолкал на весь вечер. И его сын, маленький мальчик, смотрел на это и делал вывод. Не словами. Телом. Вывод был такой: *проявляться опасно. Чувствовать опасно. Если тебе страшно, спрячься.* «Тише-тише», говорили в той семье. Не плачь. Не шуми. Не высовывайся. Мальчик вырастал. И когда рядом с ним оказывалась женщина живая, яркая, которая говорила о чувствах и ждала от него ответа, его тело делало то, что умело. Оно пряталось. Он уходил в работу, в телефон, в молчание, в другой город. Женщина плакала. А его сын смотрел на это и делал вывод.

Бен слушает и не дышит.

— Это и есть код, — говорит Измира. — Не судьба. Программа. А программу можно переписать. Только не тем, кто её получил. Тем, кто решится заметить.

# Безопасное место

— Ты сказал, что в детстве не было безопасного места, — говорит Измира. — Я тебе верю. Его не было. Поэтому мы сейчас его построим. Не из прошлого. Из того, что у тебя есть сейчас.

— Из чего?

— Из всего, что тебя успокаивает. Скажи мне.

Бен думает.

— Веллингтон, — говорит он. — Когда он лежит на коленях и мурчит.

— Хорошо. Ещё.

— Футбольное поле. Утром, когда трава мокрая и ещё никого нет.

— Ещё.

— Трисагион. «Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас». Когда поёшь, нельзя одновременно бояться. Не хватает дыхания.

— Ещё.

Он медлит. Потом говорит тише:

— Порт. Мы с папой и дядей Филиппом ездили туда по субботам. Вода, чайки. Дядя курил. Никто ничего не требовал.

— Хорошо, — говорит Измира. — Закрой глаза. Сложи это всё в одно место. Не обязательно реальное. Может быть, это поле у воды, и у края поля скамейка, и на скамейке тёплый кот, а с воды пахнет солью и немного табаком, и где-то далеко поют. Где ты в этом месте?

— Сижу на скамейке. Кот на коленях. — Пауза. — Солнце в спину.

— Солнце в спину, — повторяет она. — Что чувствует тело?

— Тепло. Тяжесть в ногах. Хорошая тяжесть. Как будто можно не вставать.

— Можно не вставать, — говорит она. — Здесь можно не вставать. Здесь некого держать. Запомни это место. Оно теперь твоё. Ты будешь возвращаться сюда каждый раз, когда станет слишком.

Бен открывает глаза. Он всё ещё сидит на краю кресла.

— Что ты выбираешь сейчас? — спрашивает Измира.

Бен оглядывается на кресло, в котором сидит. Потом медленно отодвигается назад, к спинке.

— Сесть глубже в кресло, — говорит он. — Здесь можно.

# Голос Бена

*«Страх, неуверенность, чувство беспомощности. Гнев и разногласия между мамой и папой. Ощущение постоянной настороженности и готовности к чему-то плохому. Глубокая печаль. Я слышу споры и громкие голоса родителей. Я чувствую запах страха».*

*«Не было действительно безопасного места. Я всегда был настороже и в состоянии повышенной готовности. В разной степени, но всегда».*

*«У мамы всегда были нелеченая тревога и депрессия. Она до сих пор переживает о многих вещах и передала эти мысли нам. Мой отец простой человек, добрый и трудолюбивый, но эмоционально забывчивый. С ним невозможно было обсуждать чувства».*

# ЗАМЕТКА НАБЛЮДАТЕЛЯ

Травма бывает не только событием. Иногда это климат: тысячи вечеров, когда ребёнок сидел и слушал, не начнётся ли. Если вам трудно сидеть спиной к двери, а тишина в доме не успокаивает, а настораживает, это не характер. Это часовой. Он заслуживает благодарности, а не войны.

Что говорит наука. Тревога как климат[1]

*Часовой.* Маленький ребёнок ещё не умеет успокаивать себя сам: его нервная система настраивается по нервной системе взрослого рядом. Британский психиатр Джон Боулби назвал эту связь привязанностью. Американский нейробиолог Стивен Поргес описал нейроцепцию: ниже уровня сознания нервная система всё время проверяет мир на безопасность, и первые новости о мире ребёнок получает из маминого голоса и лица. Если эти новости каждый день тревожные, тревога становится не событием, а климатом. Британский психолог Пол Гилберт описал три системы, которыми мозг управляет чувствами: систему угрозы, систему достижения и систему успокоения. Система успокоения растёт, когда ребёнка много раз утешали. Если утешения было мало, человек вырастает умным, ответственным, первым замечает, что кому-то плохо, а успокаиваться ему почти нечем. Психологи называют такое состояние гипербдительностью.

*Код рода.* Американский психиатр Мюррей Боуэн, создатель теории семейных систем, первым начал рисовать карты семьи на несколько поколений и назвал их генограммами. Он показал, что тревога передаётся не через одни гены, а через способ реагировать: как в семье встречают трудность, о чём говорят и о чём молчат. Венгерско-американский семейный терапевт Иван Бёсормень-Надь назвал «невидимыми лояльностями» верность детей судьбе родителей, даже когда эта судьба их ранит. Исследования американского психиатра Рэйчел Иегуды показывают, что след тяжёлой травмы может отражаться и в стрессовой системе следующего поколения. Эта область науки молодая, и выводы в ней осторожные. Но одно ясно уже сейчас: выученное можно переучить.

*Что пишут о мужчинах.* Американский семейный терапевт Терренс Рил тридцать лет работает с мужчинами. Он писал, что семейная боль катится из поколения в поколение, как лесной пожар, пока в каком-то поколении не найдётся один человек, у которого хватит смелости развернуться и посмотреть в лицо огню. Этот человек не виноват в пожаре. Но он может его остановить.

[1] Учёные и авторы в книге названы коротко. Кто они и что книга у них берёт, рассказано в разделе «Имена и школы» в конце книги.

# Язык смысла. Часовой

Часовой стоит у двери с фонарём, потому что когда-то в доме больше некому было стоять. Это образ, а не диагноз. Дать тревоге имя и лицо психологи называют экстернализацией: этот приём придумали австралийский терапевт Майкл Уайт и новозеландский терапевт Дэвид Эпстон, основатели нарративной терапии. Их главная мысль: «Человек — не проблема. Проблема — это проблема». С тем, у кого есть имя, можно говорить. Его можно поблагодарить и посадить на ступеньку. С тем, что считаешь собой, можно только воевать, и в этой войне проигрываешь себе.

# Провокативная терапия: голос Наблюдателя-Провокатора

Перед тем как Бен уходит, Измира достаёт с полки маленький деревянный гробик. Ставит его на столик между креслами. Откидывает латунный крючок.

Внутри пусто. Дерево светлое, тёплое, пахнет воском.

— Это не страшно, — говорит она, заметив его взгляд. — Это не про смерть. Это про прощание. Люди во всех культурах прощаются с тем, что закончилось. С теми, кто ушёл. С тем, что больше не нужно. А со старыми правилами, которые мы носили в себе всю жизнь, обычно не прощаются. Их просто продолжают таскать. Давай попробуем иначе.

Она протягивает ему узкую полоску бумаги и ручку.

— Напиши одно правило, которое Часовой выучил в том доме. Одно. То, что он повторял себе каждый день.

Бен думает. Потом пишет. Почерк неровный, буквы наклоняются вправо, как будто спешат.

*В любую минуту может случиться плохое. Не расслабляйся.*

Он смотрит на эти слова, и ему вдруг становится смешно и горько одновременно. Тридцать лет. Тридцать лет он жил по этим восьми словам.

— Позвольте, я скажу несколько слов, — произносит чей-то голос.

Бен оборачивается. Голос звучит как будто из угла кабинета: мужской, низкий, торжественный и чуть насмешливый. Это Наблюдатель-Провокатор. Он приходит в кабинет, когда самое серьёзное нужно увидеть со стороны, и ко всем обращается на «вы».

— Дорогие собравшиеся, — произносит он с интонацией похоронного распорядителя. — Мы провожаем сегодня правило «Не расслабляйся». Оно верно служило своему хозяину тридцать лет. Оно не пропустило ни одного утра. Оно будило его в пять тридцать безо всякого будильника, бесплатно, в праздники и выходные. Благодаря ему наш дорогой Бен ни разу за тридцать лет не рисковал ничем таким опасным, как спокойный сон, отдых в отпуске или ощущение, что всё в порядке. Покойное правило было трудолюбивым, преданным и совершенно невыносимым. Покойся с миром. И, пожалуйста, не возвращайся.

Голос делает паузу и обращается к тому, кто держит эту книгу:

— А вас, уважаемый читатель, прошу проверить карманы. Там может лежать такое же правило. Его давно пора проводить.

Бен смеётся. Неожиданно, коротко, в голос. И от этого смеха что-то в груди отпускает, как узел, который долго тянули с двух сторон.

Он складывает бумажку вдвое и кладёт в гробик. Измира закрывает крышку и опускает крючок.

— Теперь оно здесь, — говорит она. — Не выброшено. Признано. Было. Но ты больше не носишь его в кармане.

Она ставит гробик обратно на полку.

# Практика: «Снять Часового с поста»

*Наука выше объясняла: если ребёнка мало утешали, система успокоения остаётся слабой, как мышца, которую не тренировали. Мышцу можно натренировать. Эта практика и есть такая тренировка: несколько минут, за которые тело учится, что пост можно оставить.*

Эту практику можно делать сидя, в тихом месте, лучше утром или перед сном. Она займёт пять-семь минут. Если в какой-то момент станет слишком, откройте глаза, посмотрите вокруг и назовите пять предметов, которые видите.

Шаг первый. Сядьте так, чтобы обе стопы стояли на полу. Почувствуйте пол. Он твёрдый. Он держит. Сделайте вдох на пять счётов и выдох на пять. Ещё раз. И ещё.

Шаг второй. Спросите тело: «Где во мне живёт тот, кто всё время следит?» Не думайте, просто подождите. Может быть, отзовётся грудь, или горло, или плечи, или затылок. Положите туда ладонь.

Шаг третий. Представьте его. Того, кто стоит на посту. Сколько ему лет? Во что он одет? Что у него в руках? Какое у него лицо? Не придумывайте специально, просто посмотрите, кто придёт.

Шаг четвёртый. Скажите ему, мысленно или шёпотом: «Спасибо. Я знаю, что ты следил, когда больше никто не следил. Я знаю, как тебе было страшно. Сейчас я взрослый. Я здесь. Ты можешь сесть».

Шаг пятый. Посмотрите, что он сделает. Может быть, сядет. Может быть, поставит фонарь. Может быть, пока не решится, и это тоже нормально: он стоял слишком долго, чтобы отпустить пост за один раз. Просто побудьте рядом с ним. Почувствуйте ладонь на теле. Почувствуйте, как она тёплая.

Шаг шестой. Скажите себе: *Я в безопасности. Сейчас. В этой комнате. В этом теле. Я могу отдохнуть.* Откройте глаза. Назовите про себя три предмета, которые видите. И спросите: «Что я выбираю сейчас?»

Нервная система учится не из книг, а из опыта: один раз, когда вы позволили себе сесть, значит для неё больше, чем десять прочитанных страниц.

# Мужчине можно

Мужчине можно бояться. Страх — это не слабость. Это старый часовой, которого забыли снять с поста.

Бен выходит из кабинета. Две ступеньки вверх. Дверь.

На улице солнце. Январское, низкое, но тёплое, как в его детстве бывало только в мае. Он идёт домой через рынок, где уже продают мимозу, и покупает маленький жёлтый букет, сам не зная зачем.

Дома Веллингтон ждёт его у миски с видом существа, которое серьёзно обижено задержкой обеда. Бен смеётся, насыпает корм и стоит у окна, пока кот ест. Между крышами блестит море, и оно уже не тёмное.

Плечи опущены. Он замечает это не сразу. А когда замечает, не поднимает их обратно.

*Тело запомнило страх раньше слов. Значит, и покой оно может запомнить раньше, чем вы в него поверите.*

*А о том, что делает мальчик, когда мама уходит из дома и говорит «выбирай сейчас», — читайте в следующей главе.*

# Глава 2. Миротворец

*Ребёнок не может сохранить семью. Но он может потратить на эту попытку всё своё детство.*

5:30

Сегодня Бен просыпается от ветра.

Февраль. Ветер с моря бьёт в окно короткими толчками, как будто кто-то стучит в стекло ладонью, просит впустить. Зелёные деревянные ставни на соседнем доме постукивают о стену. Где-то внизу, в переулке, катится по камням пустое ведро, гремит, затихает, снова гремит.

Сердце уже бьётся быстро. Не паника. Просто тело узнало звук. Стук, грохот, хлопок. В детстве за этими звуками всегда что-то следовало.

Веллингтон сидит на подоконнике, прижав уши, и смотрит в темноту.

— Это просто ветер, — говорит ему Бен. Вслух. И сам слышит, что говорит это не только коту.

Вдох на пять. Выдох на пять.

Он встаёт, ставит чайник. Пока вода шумит, стоит, упершись ладонями в край стола, и чувствует, как дерево холодит кожу. Ветер стучит. Чайник закипает. Мир не рушится.

Пора. До кабинета двадцать минут пешком вдоль моря, и сегодня море серое, в белых барашках.

# Кабинет

Дверь.

Две ступеньки вниз.

Тёплый свет лампы.

Два кресла и тишина, в которой никто не кричит.

Здесь можно.

Сегодня на низком столике между креслами лежит открытка. Старая, с загнутым уголком: длинная пустая дорога, уходящая к горизонту между голыми клёнами, конец осени, мокрые листья на асфальте. Измира нашла её на блошином рынке на площади у моря. Бен смотрит на неё и на секунду замирает.

— Это та дорога? — спрашивает он.

— Может быть, — говорит Измира. — Если хочешь, я её уберу.

— Нет. Не надо.

Он садится. Сегодня чуть глубже в кресло, чем в прошлый раз. Ненамного. На ладонь.

— В прошлый раз ты рассказал мне, что мама уходила, — говорит Измира. — После ссоры. Что говорила, что не вернётся. Я хочу спросить тебя об одном таком дне. Если ты готов.

Он кивает.

— Когда мама уходила и говорила, что не вернётся, — где ты стоял? Что делало твоё тело?

# Подвал

Это случалось много раз. И везде в доме. В кухне, в коридоре, в машине по дороге из гостей. Но один раз он помнит так, будто это было вчера.

Ему одиннадцать. Может быть, двенадцать.

Подвал. Низкий потолок с трубами, лампочка без абажура, которая светит слишком белым светом. Пахнет сыростью, стиральным порошком и старым ковролином, который положили на бетонный пол, чтобы было теплее, но теплее не стало. В углу гудит стиральная машина. Бен и Томас сидят на полу перед телевизором и играют в приставку. Томас выигрывает и смеётся, и Бен делает вид, что злится, а на самом деле рад, что брат смеётся. Это хороший вечер. Сверху какое-то время доносились голоса, но они затихли, и мальчики решили, что всё.

Потом на лестнице шаги.

Быстрые. Неправильные. Бен узнаёт их раньше, чем видит, кто идёт: так спускается человек, который не смотрит под ноги.

Папа.

Лицо белое. Глаза растерянные, как у ребёнка, потерявшегося в магазине. Он останавливается на последней ступеньке и говорит, и голос у него не папин, а чей-то чужой, высокий:

— Мама ушла. Она сказала, что, может быть, не вернётся.

Он говорит это им. Двум мальчикам. Одиннадцати и девяти лет. Как будто они могут что-то с этим сделать.

Мир останавливается.

Звук телевизора пропадает. Гул стиральной машины пропадает. Всё становится очень тихим и очень далёким, как будто Бен смотрит на подвал через толстое стекло.

А потом он бежит.

Он не решает бежать. Ноги решают за него. Вверх по лестнице, через две ступеньки, ударившись плечом о перила и не почувствовав. Через кухню, где на столе стоят недомытые тарелки. Через прихожую. Дверь. Крыльцо. Холодный воздух бьёт в лицо. Он в носках, но не замечает этого. Он выбегает на середину дороги.

И видит машину.

Мамина машина уже в конце улицы. Красные огни. Поворотник мигает. Секунда, две. И машина сворачивает за угол и исчезает.

Он стоит на дороге в носках. Мокрые листья липнут к ступням. Ветер. Где-то лает собака.

Он хочет крикнуть. Он открывает рот. Но горло сжимается так, будто кто-то схватил его за шею. Воздух не проходит. Он стоит, открыв рот, и не может ни крикнуть, ни вдохнуть, и в голове одна мысль, огромная, как это серое небо:

*Всё. Моя жизнь закончилась. Я не смог сохранить семью.*

Ему одиннадцать.

Мама вернулась. В тот раз она вернулась поздно вечером. Ничего не сказала. Поставила сумку в прихожей, прошла в спальню. Утром все завтракали как обычно. Никто не говорил о том, что было. Никто не спросил у мальчика, который стоял на дороге в носках, что он чувствовал.

Так было всегда. Буря. Потом тишина. Потом все делают вид, что ничего не было.

И были другие разы. Другие слова. Самые страшные слова его детства, которые мама говорила, стоя в дверях с ключами в руке:

— Выбирай сейчас.

Это значило: или ты едешь со мной, или остаёшься с ним. Но если остаёшься, ты, может быть, больше никогда меня не увидишь.

Мальчик не мог выбрать. Как можно выбрать между мамой и папой? Это всё равно что выбирать между правой рукой и левой. Он стоял между ними и чувствовал, как его разрывает пополам. И не выбирал. И это ощущалось как предательство обоих сразу.

# Снова кабинет

Бен открывает глаза. Его дыхание частое, короткое. Рука лежит на горле.

— Ты здесь, — говорит Измира. Голос спокойный, ровный, тёплый. — Ты в кабинете. Тебе тридцать с лишним. Посмотри на меня.

Он смотрит.

— Почувствуй кресло под собой. Спинку. Стопы на полу. Дыши со мной. Вдох на пять.

Он дышит.

— Выдох на пять.

Через минуту рука соскальзывает с горла на колено.

— Это было очень страшно, — говорит Измира. Не спрашивает. Говорит. — Мальчику на дороге было очень страшно. И никто не пришёл.

— Никто не пришёл, — повторяет Бен. Голос у него хриплый.

— Ты сказал, что подумал: я не смог сохранить семью. Бен, я хочу спросить тебя об одной вещи. Сколько тебе было лет?

— Одиннадцать.

— Одиннадцать. А чья это была работа, сохранять семью?

Он молчит.

— Не твоя, — говорит она мягко. — Это была работа мамы и папы. Взрослых. Двух людей, которые решили жить вместе и родить детей. Не одиннадцатилетнего мальчика в носках.

— Но они не справлялись.

— Не справлялись. И тогда кто-то должен был. И ты взял. Ты взял это на себя, потому что больше никто не взял. Расскажи мне, что ты делал, чтобы их помирить.

Бен рассказывает. Медленно, как будто впервые достаёт из шкафа вещи, которые много лет лежали в темноте.

Он старался просить как можно меньше. Ничего. Ни новую куртку, ни кроссовки, ни поездку в лагерь со всеми. Потому что он слышал, о чём кричат родители, и знал: если он попросит лишнего, станет обузой. А из-за обузы семья может развалиться. Он, ребёнок, вычеркнул себя из списка тех, кому что-то нужно.

Во время ссор он вмешивался. Входил на кухню и предлагал решение. Как маленький дипломат на переговорах. «Мама, а может, папа просто устал?» «Пап, а давай мы в воскресенье не поедем к тёте, а поедем к озеру?» Он старался разрядить обстановку. Шутил. Отвлекал. Становился между ними.

И ещё он стал тем, кому мама жаловалась. На папу. На брак. На свою жизнь. Она приходила к нему в комнату, садилась на край кровати и рассказывала, как ей тяжело. А он слушал. Кивал. Утешал её. Мальчик десяти лет утешал взрослую женщину, рассказывающую ему о том, как ей одиноко с его отцом.

— Я думал, это хорошо, — говорит Бен. — Я думал, я хороший сын. Что мама мне доверяет.

— Ты был очень хорошим сыном, — говорит Измира. — Даже слишком. Ты был сыном, другом, психологом, миротворцем, дипломатом и немного мужем. Одновременно. В десять лет.

Бен вздрагивает от слова «мужем».

— Я не в том смысле, — говорит она спокойно. — Я в том смысле, что место рядом с мамой, где она может пожаловаться, где её выслушают и утешат, это место взрослого мужчины.

Партнёра. А его занял ты. Не потому, что ты хотел. Потому что оно было пустым, а мама в нём нуждалась.

Большой Бен выходит на дорогу

— Я хочу вернуться с тобой на ту дорогу, — говорит Измира. — Но не так, как ты был там тогда. Не одного. Ты пойдёшь туда взрослым. Ты готов?

Бен смотрит на открытку. Там всё та же дорога, мокрые листья, низкое небо.

— Да.

— Закрой глаза. Ты стоишь на крыльце. Ты, взрослый, сегодняшний. Тебе тридцать с лишним. У тебя сильные ноги, ты играешь в футбол. У тебя широкие плечи. Ты знаешь, что такое паника, и знаешь, что она проходит. Ты стоишь на крыльце и смотришь на дорогу. Что ты видишь?

— Мальчика. Он стоит посередине. В носках. — Голос Бена ломается. — Он такой маленький. Я не помнил, что он такой маленький.

— Подойди к нему.

Тишина. Бен сидит с закрытыми глазами, и по его лицу видно, что он идёт.

— Я подошёл.

— Что он делает?

— Смотрит туда, где уехала машина. Он не видит меня.

— Встань так, чтобы он тебя увидел. Можешь присесть. Чтобы ваши глаза были на одном уровне.

Бен медленно наклоняется вперёд в кресле, как будто действительно присаживается на корточки на мокром асфальте.

— Он увидел меня.

— Что ты хочешь ему сказать?

Долгая пауза. Потом Бен говорит, и голос его звучит иначе, ниже и мягче:

— Это не твоя работа. Слышишь? Это не твоя работа, сохранять семью. Ты ребёнок. Ты не виноват, что мама уехала. Ты не виноват, что они ссорятся. Тебе не надо выбирать. Ты не должен выбирать.

— Что он делает?

— Плачет.

— Что ты хочешь сделать?

— Взять его. — Пауза. — Можно?

— Можно.

Бен сидит неподвижно, с закрытыми глазами, и обнимает воздух. Его руки сложены перед грудью так, как держат ребёнка. Плечи вздрагивают.

— Отведи его в дом, — говорит Измира тихо. — Надень на него сухие носки. Дай ему что-нибудь тёплое. Скажи ему то, что ему нужно услышать.

— Я с тобой, — говорит Бен шёпотом. — Я теперь всегда буду с тобой. Я взрослый. Я справлюсь. Ты можешь быть маленьким.

Он сидит так долго. Измира не торопит. Лампа горит. На открытке дорога, и на ней теперь никого нет. Машина уехала. Мальчик дома.

Бен открывает глаза. Взгляд падает на полку над книгами, на маленькую тёмную икону. Раньше он её не замечал.

— Что ты выбираешь сейчас? — спрашивает Измира.

Бен смотрит на свои ладони.

— Вернуть маме её ношу. Она её. Не моя.

# Голос Бена

*«Это было очень сильное ощущение, как будто меня душили. Я физически не мог нормально дышать. Абсолютный страх, что моя жизнь закончилась и что я не смог сохранить свою семью».*

*«Я старался просить как можно меньше, потому что, если я стану обузой для родителей, это может разрушить мою семью. Во время ссор я старался вмешиваться и предлагать решение. Я старался быть человеком, которому мама могла бы высказать свои обиды по поводу брака. И просто делать всё, что мог, чтобы разрядить обстановку».*

*«Мама, мне больно, что ты ссорилась с папой, а потом втягивала в это нас с братом. Нам не следовало угрожать, что нас бросят, если мы не выберем твою сторону. Вы должны были научить нас, что конфликт можно разрешить, а не что можно уйти и победить. Почему вы помирились с папой только тогда, когда я уехал из дома?»*

# ЗАМЕТКА НАБЛЮДАТЕЛЯ

Роль миротворца не выбирают. Её назначают, и не словами, а обстоятельствами: когда оба взрослых в буре, ребёнок решает, что держать придётся ему. Если вам до сих пор трудно попросить даже о мелочи, вспомните мальчика, который не попросил новую куртку. Он не был скромным. Он был на посту.

Что говорит наука. Ребёнок на должности взрослого

*Замирание и парентификация.* Для ребёнка угроза ухода матери переживается не как неприятность, а как угроза жизни, и тело отвечает по самой древней программе: перехватывает дыхание, сжимает горло, останавливает мир. Это реакция замирания: ни драться, ни убежать от того, что происходит со взрослыми, ребёнок не может. Маленькие дети к тому же уверены, что всё вокруг случается из-за них. У этой веры есть обратная сторона: если всё из-за меня, значит, я могу всё исправить, если буду очень хорошим, тихим и удобным. Когда ребёнок становится эмоциональной опорой для родителя, психологи называют это парентификацией. Термин ввёл венгерско-американский семейный терапевт Иван Бёсормень-Надь, а американский психолог Грегори Юркович подробно описал её в книге «Потерянное детство». Снаружи такой ребёнок выглядит зрелым и надёжным. Внутри он выучивает три правила: мои чувства не важны, я отвечаю за чувства других, я не имею права ни о чём просить.

*Как звучит манипуляция, которая держит мальчика.* Манипуляция — это когда взрослый закрывает свою тревогу, вину или страх через ребёнка: его страхом, его виной, его любовью. Ребёнок не может это распознать. Он просто начинает держать.

«Выбирай сейчас». Ребёнка ставят между двумя взрослыми. Любой выбор будет предательством, и он учится не выбирать себя никогда.

«Мама из-за тебя заболеет». Чувства взрослого становятся работой ребёнка.

«Ты же у нас взрослый». Похвала, за которой стоит должность, а не любовь.

«Никому не рассказывай, это семейное». Молчание называют верностью.

Как отличить: смотрите не на слова, а на действия. Любовь говорит «я с тобой» и остаётся. Манипуляция говорит «я тебя люблю» и оставляет ребёнка держать то, что должен держать взрослый.

*Что пишут о мужчинах.* Франкоканадский юнгианский аналитик Ги Корно в книге «Отсутствующий отец, потерянный сын» писал о мужчинах, чьи отцы были рядом физически, но отсутствовали эмоционально. Такой отец может быть добрым, трудолюбивым и каждый день приходить домой с работы. Но с ним нельзя поговорить о страхе, и сын, не получив от отца ключа к собственным чувствам, идёт с ними к маме. Американский поэт Роберт Блай в книге «Железный Джон» назвал эту тоску «отцовским голодом»: голод по мужчине, который покажет мальчику, как быть мужчиной, и при этом не будет его стыдить. Отец Бена хотел защитить семью. Но он не знал как. Он сам был мальчиком, которого никто не научил.

# Язык смысла. Дорога

Дорога в этой главе — место, где ребёнок остался один, когда взрослые уехали. Вернуться на неё взрослым и присесть перед собой маленьким — это не фантазия, а метод. Он называется рескриптингом образов, его развивает нидерландский психолог Арнуд Арнц с коллегами, и он хорошо изучен. Память о событии остаётся, но меняется её заряд: «тогда со мной не было никого, но сейчас со мной есть я». Глубокую работу с травмой этим методом лучше делать вместе со специалистом.

На полке в кабинете Измиры стоит икона святителя Иоанна Шанхайского. Он подбирал на улицах Шанхая брошенных детей и собрал для них приют. Для Измиры это икона о детях, за которыми никто не пришёл, и о взрослых, которые всё-таки приходят. У вас может быть свой образ: человек, место, море. Важно, чтобы на дороге кто-то появился.

# Провокативная терапия: голос Наблюдателя-Провокатора

— Внимание, внимание, — объявляет голос из угла кабинета тоном диктора на вокзале. — Объявляется вакансия. Требуется: генеральный директор семьи. Обязанности: предотвращение разводов, урегулирование конфликтов между взрослыми, психологическая поддержка матери в круглосуточном режиме, кризисное управление в подвале. Требования к кандидату: возраст от пяти до двенадцати лет, отсутствие собственных потребностей, умение не дышать в напряжённые моменты. Зарплата: отсутствует. Отпуск: не предусмотрен. Карьерный рост: панические атаки к двадцати трём годам. Обращаться в любое время. Особенно ночью.

Бен фыркает.

— Ну и вакансия.

— Ну и кандидат, — отвечает голос. — Вы прошли собеседование в четыре года. Без конкурса.

— Я не подавал резюме.

— Никто не подаёт, — голос становится чуть мягче. — Дети, которые берутся за эту работу, никогда не подают резюме. Их просто ставят на должность. Но хорошая новость в том, что с должности можно уволиться. Даже без двухнедельного предупреждения. И запомните: если любовь требует, чтобы вы выбирали между мамой и папой, это не любовь. Это вакансия.

Измира снова ставит гробик на столик. Откидывает крючок. Внутри лежит сложенная бумажка из прошлого раза.

— Какое правило выучил мальчик на дороге? — спрашивает она.

Бен долго думает. Потом пишет:

*Я должен сохранить семью. Если она развалится, это моя вина.*

Он смотрит на эти слова, и рука у него слегка дрожит.

— Прочитай вслух, — говорит Измира.

Он читает. Голос садится на слове «вина».

— А теперь скажи, что правда.

Он молчит. Потом говорит медленно, как будто пробует каждое слово на вес:

— Правда в том, что я был ребёнком. Сохранить семью была не моя работа. Если бы она развалилась, это была бы не моя вина.

— Ещё раз.

— Это была не моя работа. Это была не моя вина.

Он выдыхает, длинно, до конца, и рука перестаёт дрожать.

— Увольнение принято, — торжественно сообщает голос из угла. — Трудовую книжку можете забрать в гробике.

Бен складывает бумажку и кладёт её поверх первой. Две записки. Два правила. Крышка закрывается.

# Практика: «Вернуть ношу»

*Наука выше называла это парентификацией: ребёнок несёт то, что должны нести взрослые. Понять это мало, тело продолжает держать. Чужой груз отпускается, когда руки буквально опускаются. Для этого эта практика.*

Эта практика для тех, кто в детстве нёс то, что принадлежало взрослым. Она займёт около десяти минут. Можно сидя или стоя. Если станет слишком, опустите руки, откройте глаза и назовите пять предметов вокруг.

Шаг первый. Встаньте или сядьте ровно. Стопы на полу. Сделайте три медленных вдоха на пять и выдоха на пять. Почувствуйте, как стоите.

Шаг второй. Вытяните руки перед собой, ладонями вверх, как будто держите что-то тяжёлое. Спросите тело: «Что я несу, что не моё?» Подождите. Может быть, придёт образ: камень, мешок, ящик. Может быть, слово: «мамины слёзы», «папина злость», «брак родителей», «их ссоры». Почувствуйте вес этого в руках. Где в теле он отдаётся? В плечах? В пояснице? В шее?

Шаг третий. Представьте перед собой маму и папу. Не таких, какими они были, когда вам было плохо. Просто их. Взрослых.

Шаг четвёртый. Протяните им руки с этой тяжестью и скажите, мысленно или вслух:

*Мама, папа. Я нёс это очень долго. Я нёс это, потому что любил вас и потому что был маленьким и не знал, что можно иначе. Но это ваше. Ваш брак. Ваши ссоры. Ваша тревога. Ваша боль. Я возвращаю это вам. С любовью. И с уважением. Вы взрослые. Вы справитесь. А я ваш сын. Только сын.*

Шаг пятый. Представьте, как они берут это из ваших рук. Может быть, неохотно. Может быть, удивлённо. Неважно. Опустите руки. Почувствуйте, какими лёгкими они стали. Встряхните кистями, как стряхивают воду. Поведите плечами. Почувствуйте, как распрямляется спина.

Шаг шестой. Скажите себе: *Я сын, а не родитель своих родителей. Я могу просить. Я могу хотеть. Я могу быть маленьким рядом с теми, кто меня любит.* И спросите: «Что я выбираю сейчас?»

Когда тело хотя бы раз почувствует, как руки становятся лёгкими, оно запомнит: так тоже бывает.

# Мужчине можно

Мужчине можно не спасать всех. Можно быть сыном, а не мужем своей матери и не судьёй своим родителям.

Бен выходит. Две ступеньки вверх. Дверь.

Ветер стих, пока он был в кабинете. Дома на подоконнике спит Веллингтон, свернувшись рыжим кольцом. На столе остывший чай. Бен берёт чашку, пьёт холодный и не замечает, что холодный. Он думает о мальчике в сухих носках. О том, что мальчик сейчас дома. Что ему тепло.

Он берёт телефон, открывает переписку с мамой. Пишет: *Привет. Как ты? Как сердце?* Стирает. Пишет снова. Отправляет.

Не потому, что должен. Потому что хочет.

Потом пишет Томасу: *В субботу играем?* Почти каждую субботу они садятся за одну и ту же игру, каждый у себя дома, в наушниках, и болтают обо всём подряд. Как в подвале. Только теперь никто не спускается по лестнице с белым лицом.

Томас отвечает через минуту: *Готовься проиграть.*

*Ребёнок не может сохранить семью. Но взрослый может сохранить себя. И это первый шаг к тому, чтобы любить свою семью, а не служить ей.*

*А о мальчике, которого всё время сравнивали, о шепелявости, о школьных насмешках и о том, что значит «продать достоинство за подарки», — читайте в следующей главе.*

# Глава 3. Мальчик, которого сравнивали

*Стыд говорит: ты недостаточно хорош. Смех отвечает: а давай посмотрим на это вместе.*

5:30

Март. Сегодня суббота, и до встречи в кабинете ещё целое утро. Но он всё равно просыпается в пять тридцать. Тело не знает слова «выходной».

Он лежит и слушает дом. Холодильник гудит. Внизу, в переулке, булочник с грохотом поднимает железную штору. Веллингтон где-то на кухне гоняет по полу пробку от бутылки, и пробка стучит, отскакивая от плинтуса, и кот ворчит на неё басом, как старый сердитый дед.

Бен улыбается в темноте.

Вчера на футболе, в любительской команде, куда его позвали соседи по дому, он пропустил лёгкий мяч. Простой, катящийся, который взял бы любой школьник. И команда ничего не сказала, никто даже не посмотрел косо, только кто-то крикнул по-французски: «Pas grave!», ничего страшного. Но всю дорогу домой в голове звучало: *растяпа. Неудачник. Ничего не можешь как следует.* И голос был не его. Голос был знакомый. Чужой. Взрослый. Из детства.

Вдох на пять. Выдох на пять.

Чей это голос?

С этим вопросом он и идёт в кабинет.

# Кабинет

Дверь.

Две ступеньки вниз.

Тёплый свет лампы.

Два кресла и тишина, в которой никто не кричит.

Здесь можно.

Напротив кабинета, через переулок, начальная школа. По субботам она закрыта, и в окне под потолком видны её ворота и кусок пустого двора за решёткой. Асфальт ещё мокрый после ночного дождя, в лужах отражаются облака. У забора цветёт что-то белое. На качелях никого. Бен смотрит туда дольше, чем нужно, и ему кажется, что где-то далеко звенит звонок, тонкий и дребезжащий, как в его школе.

Бен садится. Сегодня он сразу откидывается на спинку кресла. Сам не замечает.

Измира замечает. Ничего не говорит.

— Ты сказал, что вчера пропустил мяч, — говорит она. — И что в голове зазвучал голос. Чей?

Бен трёт лоб.

— Не знаю. Много чьих. — Пауза. — Наверное, дяди. Мужа тёти.

— Хорошо. Мы до него дойдём. Но сначала я спрошу о другом. Над чем ты смеялся мальчиком? Что любил делать, когда никто не видел?

Бен удивлённо поднимает глаза. Он ждал другого вопроса. Тяжёлого.

И вдруг улыбается.

# Смех под одеялом

Ему девять. Томасу семь. Их двоюродный брат остался у них ночевать, и все трое лежат на полу в гостиной в спальных мешках. Уже поздно. Взрослые давно легли. Им нельзя шуметь.

И поэтому всё смешно.

Томас шёпотом изображает учителя математики, который говорит в нос и всё время поправляет очки. Бен подхватывает и изображает, как учитель пытается открыть окно, а окно не открывается. Кузен зажимает рот ладонью и трясётся. Бен трясётся тоже. Они смеются так, что больно в животе, так, что текут слёзы, так, что приходится засовывать голову в спальный мешок, чтобы не услышали наверху. И от этого ещё смешнее.

Бен помнит этот смех телом. Тёплый, щекочущий, снизу, из живота. Смех, в котором нет ни капли страха. Это одно из немногих мест в детстве, где часовой засыпал.

Ещё он любил комедии. Старые фильмы, где кто-то падает в торт, где полицейские гоняются за кем-то по крышам, где всё нелепо и громко и все в конце мирятся. Он смотрел их по вечерам и смеялся. И научился находить смешное во многом. Почти во всём. Даже в том, что смешным не было.

*Что говорит наука: смех — одно из древнейших средств саморегуляции. Когда человек смеётся, у него снижается уровень гормонов стресса, расслабляются мышцы, а мозг получает порцию эндорфинов. Совместный смех ещё и связывает людей: он говорит нервной системе, что рядом свои и опасности нет. Для детей, выросших в тревоге, юмор часто становится главным способом выжить. Он даёт то, чего не давали взрослые: короткие острова облегчения. Психологи иногда называют юмор зрелой защитой: она помогает выдерживать трудное, не отрицая его.*

— Видишь, — говорит Измира, когда он рассказывает. — У тебя было своё лекарство. Ты сам его нашёл. Тебе никто не дал, а ты нашёл.

— Я никогда не думал об этом так.

— А надо бы. Мы потом этим лекарством ещё воспользуемся. — Она улыбается. — А теперь давай посмотрим, от чего тебе нужно было лечиться. Расскажи мне про школу.

Улыбка Бена гаснет.

# Школа

Он шепелявил. С самого детства у него был дефект речи: «с» и «ш» сливались, и некоторые слова получались мягкими и смешными, как будто он говорил с конфетой во рту.

Дети это заметили сразу.

Они передразнивали его. Повторяли каждое слово с его выговором, нарочно, громко, на переменах и в коридорах. Придумывали прозвища. Подкарауливали у раздевалки. Когда учитель вызывал его к доске, класс замирал в ожидании, и он чувствовал эту тишину кожей, как чувствуют взгляд в спину. Он научился говорить мало. Выбирать слова, в которых нет трудных звуков. Молчать, когда можно было промолчать.

Над ним издевались довольно жёстко. Не один раз, а годами.

Дома об этом почти не говорили. Мама была слишком хрупкой. Бен это знал так же точно, как знал, что зимой холодно. Если рассказать маме, что его травят, она расстроится. Если она расстроится, может начаться. Поэтому он держал лицо. Не показывал ничего. Приходил из школы и говорил: «Нормально». Это было самое частое слово его детства. Нормально.

*Что говорит наука: исследования американских нейробиологов Наоми Айзенбергер и Мэттью Либермана показали, что социальная боль, когда человека отвергают, высмеивают, исключают из группы, активирует в мозге частично те же зоны, что и физическая боль. Мозг не очень отличает «меня ударили» от «меня высмеяли». Для ребёнка, которого травят годами, это значит, что ему годами больно. Буквально. И если дома некому об этом рассказать, эта боль копится в теле.*

# Воскресенья

По субботам они ездили с папой и дядей Филиппом к порту. Но по воскресеньям ездили к маминым сёстрам. И воскресенья Бен не любил.

В доме младшей тёти было красиво. Большой дом, светлая гостиная, дорогая посуда, которую ставили только по праздникам, а у них праздником было каждое воскресенье. Пахло жареным мясом, полиролью для мебели и духами старшей тёти, сладкими и тяжёлыми.

Муж младшей тёти был инженером. Он был успешным, громким, уверенным в себе. Его все слушали. Когда он говорил, за столом замолкали. И почти всё, что он говорил о папе Бена, было с усмешкой: папа работал на заводе, и это было как будто стыдно.

У дяди была дочь. Двоюродная сестра Бена. Её хвалили за всё. За каждую пятёрку. За каждую нарисованную открытку. За то, как она играет на пианино, за то, как красиво она сидит за столом. Бен учился хорошо. Очень хорошо. Но его успехи никогда не могли сравниться с её успехами. Его хорошо было «ну, нормально». Её хорошо было «вот, посмотрите, какая умница». Ему всегда было не достаточно.

Дядя любил спорт. Он играл в теннис почти профессионально и обожал играть с мальчиками. Играл в полную силу, как со взрослыми, не делая скидки на возраст. Обыгрывал их всухую. А потом насмехался. «Что, слабо? Ну и мужики растут». На прогулках по лесным тропам он всегда шёл первым, никого не ждал и бросал через плечо что-нибудь колкое тому, кто отставал. Когда они ездили куда-то вместе в отпуск, он брал машину и останавливался только там, где хотел он сам.

Позже, когда Бен поступит изучать политологию, дядя скажет, что гуманитарные науки для неудачников. Что их поколение ленивое и неблагодарное. Что настоящие мужчины идут в инженеры. Мальчики должны были чувствовать себя пустым местом. Разочарованием. Позором семьи.

Но было ещё одно. Самое тихое и самое тяжёлое.

Дядя был щедрым. Очень щедрым. Он оплачивал поездки, на которые родители Бена сами бы не решились. Дарил дорогие подарки. Помогал семье. И поэтому всё, что он говорил и делал, нужно было терпеть. Бену прямо говорили: будь благодарен. Не обижайся. Он же столько для нас делает. Терпи насмешки, чтобы сохранить мир. Молчи.

Мальчик выучил это правило очень хорошо. Позже, уже взрослым, он скажет его словами, от которых становится холодно:

*Мне говорили, что я должен продать своё достоинство в обмен на подарки от большой семьи.*

*Что говорит наука: американский психотерапевт Сьюзан Форвард описала механизм, который она назвала эмоциональным шантажом. В его основе три чувства, которыми один человек управляет другим: страх, обязательство и вина. По-английски это складывается в слово FOG, туман. В таком тумане человек перестаёт видеть, что с ним обращаются плохо, потому что всё время чувствует, что сам кому-то обязан. Бен, когда вырос, сам увидел этот туман в своей семье и назвал его теми же тремя словами. Он ничего не знал о книге Форвард. Он просто это прожил.*

## Снова кабинет

Бен замолкает. Он сидит, опустив голову, и смотрит на свои руки.

— Какое чувство сейчас? — спрашивает Измира.

— Стыд, — говорит он тихо. — Мне стыдно. Я не понимаю за что, но мне стыдно.

— Где?

Он показывает на лицо. На щёки. На шею.

— Горит.

— Это очень точно, — говорит Измира. — Стыд почти всегда горит именно здесь. Лицо, шея, уши. Как будто тело хочет спрятаться, а спрятаться некуда.

Она ждёт немного.

— Бен, я хочу показать тебе одну разницу. Очень важную. Есть вина. Вина говорит: я сделал плохо. И её можно исправить: извиниться, починить, сделать иначе. А есть стыд. Стыд говорит: я плохой. Весь. Целиком. И его нельзя исправить поступком, потому что дело не в поступке, а в тебе. Так кажется.

— Да. Так кажется.

— Когда тебя передразнивали в школе, ты что-то сделал плохо?

— Нет. Я просто шепелявил.

— Когда тебя сравнивали с кузиной, ты что-то сделал плохо?

— Нет. Я хорошо учился.

— Когда дядя обыгрывал тебя в теннис, взрослый мужчина ребёнка, и смеялся, ты что-то сделал плохо?

Бен молчит.

— Нет, — говорит он наконец. — Я просто был ребёнком.

— Значит, тот стыд, который горит у тебя на лице, не твой, — говорит Измира. — Ты его не заработал. Тебе его дали. Как поношенную одежду, которая тебе не по размеру. Ты носил её много лет и привык. Но она чужая.

*Что говорит наука: американский психолог Джун Тэнгни много лет изучала разницу между стыдом и виной. Её исследования показывают: вина обычно толкает человека к исправлению. Он извиняется, возмещает ущерб, меняет поведение. Стыд толкает к другому: спрятаться, исчезнуть, защититься или напасть. Люди, склонные к стыду, чаще страдают от тревоги и депрессии и чаще срываются в гнев. Ребёнок, которого долго стыдили, учится жить именно в стыде, а не в вине. Он не думает «я ошибся», он думает «со мной что-то не так».*

— Что ты выбираешь сейчас? — спрашивает Измира.

Бен проводит рукой по лицу, как будто стирает с него жар.

— Снять чужую одежду. Стыд не мой.

# Голос Бена

*«Надо мной довольно жёстко издевались в школе, потому что в детстве у меня была шепелявость и дефект речи».*

*«Моего двоюродного брата и сестру всегда хвалили за любые мелочи, и мои достижения никогда не могли с ними сравниться. У меня всё шло хорошо, но этого никогда не было достаточно».*

*«Мне советовали терпеть словесные оскорбления от родственников, чтобы сохранить мир. Мои тёти и дяди использовали подарки и покупки, чтобы оправдать своё жестокое поведение. Мои родители ничего не сделали, чтобы защитить меня. Я чувствовал себя беспомощным и униженным».*

*«Я смеялся над глупыми шутками с братом и двоюродным братом. Комедии тоже заставляли меня смеяться, и я старался находить юмор во многих вещах».*

Что происходит с мальчиком в этом возрасте

Как психолог, я хочу, чтобы вы посмотрели на эти годы внимательно. С семи до двенадцати лет.

Немецко-американский психолог Эрик Эриксон, который описал этапы развития личности, назвал главную задачу этого возраста так: трудолюбие против неполноценности. Это годы, когда ребёнок учится быть умелым. Он учится читать, считать, играть в команде, что-то мастерить, побеждать и проигрывать. И из всего этого складывается одно чувство, главное для дальнейшей жизни: я могу. Я справляюсь. Я достаточно хорош.

Если в эти годы ребёнка поддерживают, хвалят за усилия, а не только за результат, помогают пережить неудачу, у него появляется внутренняя опора. Он знает, что может ошибиться, и это не конец света.

Но если в эти же годы его высмеивают, сравнивают, стыдят, если его успехи «никогда не достаточно», ребёнок выносит другой вывод. Не «я плохо сыграл в теннис». А «я неполноценный». Не «у меня шепелявость, которую можно исправить». А «со мной что-то не так».

Этот вывод не остаётся в детстве. Он едет с мальчиком дальше. В университет, где он будет учиться изо всех сил, до изнеможения, потому что любая оценка ниже отличной будет казаться провалом. В профессию, где ему будет мучительно стыдно за «недостойную работу». В отношения, где он будет бояться, что однажды его увидят настоящим и разочаруются. И в пять тридцать утра, где голос внутри будет повторять дядиным тоном: растяпа, неудачник, ничего не можешь как следует.

И ещё одно. Посмотрите, как в этой истории связаны стыд и подарки. Мальчика научили, что за щедрость нужно платить. Чем? Молчанием. Терпением. Своим достоинством. Это очень опасный урок. Потому что ребёнок, который выучил, что его достоинство продаётся, становится беззащитным перед любым взрослым, который хоть что-то даёт его семье. Мы вернёмся к этому в пятой главе. Там этот урок обернётся самым страшным.

Если вас в детстве сравнивали, если вашего «хорошо» никогда не хватало, если вас стыдили при всех, вы можете заметить это в себе сегодня. Может быть, вы не умеете радоваться своим успехам: они кажутся случайными или незначительными. Может быть, любая ошибка вызывает у вас жгучий стыд, несоразмерный ей. Может быть, вам трудно принимать подарки и помощь, потому что кажется, что потом придётся платить. Может быть, вы до сих пор слышите в голове чужой голос, который говорит, что вы недостаточно хороши. Этот голос не ваш. Вы можете спросить его: «Чей ты?»

# Что пишут о мужчинах

Американская исследовательница Брене Браун двадцать лет изучает стыд и уязвимость. Сначала она говорила почти только с женщинами. И долго не понимала, почему. А потом один мужчина подошёл к ней после лекции и сказал примерно так: «Вы говорите о стыде. А как же мы? У моей жены и дочерей есть ваши книги. Они говорят, что хотят, чтобы я был открытым, чтобы показывал чувства. Но на самом деле они скорее увидели бы, как я погибаю на своём белом коне, чем как я с него падаю».

Этот разговор изменил её работу. Брене Браун начала исследовать мужской стыд. И нашла вот что. Женский стыд похож на паутину: множество противоречивых ожиданий, которые невозможно выполнить все сразу. Будь красивой, но не тщеславной. Работай, но не забывай о детях. А мужской стыд похож на коробку. Тесную. С одним главным правилом на крышке: *не будь слабым.* Не будь слабым. Никогда, ни при ком, ни в чём. Всё, что внутри коробки, мужчине разрешено. Всё, что за её стенками, страх, нежность, печаль, нужда, неуверенность, запрещено.

Мальчика, которого передразнивали за шепелявость, которого обыгрывали и высмеивали, которого сравнивали с «умницей», каждый раз заталкивали в эту коробку. Глубже и глубже. И он научился в ней жить. Он научился говорить «нормально».

Но Брене Браун нашла и выход. Стыд, писала она, не выдерживает трёх вещей: когда о нём говорят вслух, когда его слышат с сочувствием и когда ему дают имя. Стыд растёт в тайне, в молчании и в осуждении. И тает, когда его выносят на свет к человеку, который не отвернётся.

Именно это Бен сейчас и делает. В кабинете. На этих страницах.

# Наблюдатель-Провокатор

— Минуточку, — говорит голос из угла. — Давайте-ка я подведу итог. Значит, у нас тут был мальчик, который шепелявил, учился лучше всех в классе, мирил родителей, утешал маму, никогда ничего не просил, терпел насмешки дяди, обыгрывавшего детей в теннис, и после всего этого ему было «недостаточно». Я правильно понял?

— Ну… да, — говорит Бен.

— Прекрасно. А скажите, пожалуйста, дорогой Бен, кому именно было недостаточно? Вам, в девять лет? Или взрослому дяде, который самоутверждался, обыгрывая детей?

Бен открывает рот. Закрывает.

— Вот что я вам скажу, — продолжает голос с видом профессора на лекции. — Мужчина, который должен победить девятилетнего мальчика в теннис и потом посмеяться над ним, этот мужчина себе очень недостаточен. Это у него внутри дыра размером с теннисный корт. А вы тридцать лет носите его дыру у себя в груди и думаете, что она ваша. Вы, знаете ли, очень благородный человек. Вы даже чужие дыры носите бесплатно.

Бен смеётся. Сначала нехотя, потом громче.

— Он правда был… — говорит Бен. — Он правда всегда должен был идти первым. Даже на тропе. Даже если все отставали.

— Конечно, — отвечает голос. — Попробуйте-ка идти вторым, когда внутри у вас такая пустота. Страшно ведь. Вдруг кто-то заметит.

# Записка в гробик

Гробик снова на столике. Две бумажки внутри.

— Какое правило выучил мальчик на воскресных обедах? — спрашивает Измира.

На этот раз Бен пишет быстро, не задумываясь, как будто эти слова давно ждали, когда их выпустят:

*Мне никогда не будет достаточно. За то, что мне дают, я должен платить своим достоинством.*

Он смотрит на записку. Потом берёт ручку и, подумав, дописывает внизу, мелко:

*Это был не мой стыд.*

— Можно оставить последнюю строку? — спрашивает он.

— Можно, — говорит Измира. — Это ведь не правило. Это правда. Пусть лежит рядом.

Третья записка ложится в гробик.

# Практика: «Достаточно хороший»

*Наука выше объясняла: стыд говорит «я плохой», и мозг, которого часто стыдили, привыкает искать в себе ошибки. Спорить со стыдом бесполезно. Но внимание можно приучить замечать и то, что получилось. Эта практика и есть такая тренировка.*

Английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт придумал выражение «достаточно хорошая мать». Он говорил, что ребёнку нужна не идеальная мама, а достаточно хорошая. Та, которая иногда ошибается, но в целом рядом. Эта практика о том, чтобы стать достаточно хорошим для себя.

Шаг первый. Сядьте удобно. Сделайте три вдоха на пять и три выдоха на пять. Почувствуйте, как стоят ноги.

Шаг второй. Вспомните один момент из детства, когда вам сказали или дали понять, что вы недостаточно хороши. Не самый страшный. Средний. Спросите тело: «Где этот момент живёт сейчас?» Может быть, загорятся щёки. Может быть, сожмётся живот. Может быть, захочется опустить голову. Просто заметьте.

Шаг третий. Положите одну ладонь туда, где отозвалось. А вторую ладонь на сердце. Почувствуйте тепло обеих рук.

Шаг четвёртый. Вспомните того, кто вас тогда стыдил. Не нужно спорить с ним. Просто мысленно верните ему его слова, как возвращают чужую вещь: «Это твоё. Это твоя неудовлетворённость, твоя пустота, твой страх. Я возвращаю это тебе. Мне это не по размеру».

Шаг пятый. А теперь скажите себе, медленно, по одной фразе, и после каждой сделайте вдох и выдох:

*Я был ребёнком.*

*Я старался.*

*Я был достаточно хорошим.*

*Я и сейчас достаточно хороший. Не лучший. Не идеальный. Достаточный.*

Посидите с этим. Если внутри поднимается спор, «да какой ты достаточный», просто улыбнитесь ему. Это тоже старый голос. Он тоже чужой.

# Мужчине можно

Мужчине можно быть достаточно хорошим. Не лучшим. Не первым на тропе. Достаточным. И этого хватает.

Бен выходит. Две ступеньки вверх. Дверь.

После обеда он идёт на поле. Субботняя тренировка, мальчишки из детской команды, где он волонтёр. Десятилетний вратарь пропускает мяч и стоит, опустив голову, красный до ушей. Кто-то из ребят начинает было хихикать.

Бен подходит к вратарю. Присаживается на корточки, чтобы их глаза были на одном уровне.

— Слушай, — говорит он. — Я вчера пропустил точно такой же. Даже хуже. Взрослый дядя, представляешь?

Мальчик поднимает глаза. Недоверчиво.

— Правда?

— Правда. Знаешь, что я понял? Пропустить мяч — это не про тебя. Это просто про мяч. Пошли, следующий возьмёшь.

Мальчик улыбается. Криво, ещё неуверенно. Но улыбается.

И Бен, возвращаясь к краю поля, вдруг понимает, что только что сказал этому мальчику то, что ему самому никто никогда не сказал. И что, сказав это другому, он немножко сказал это и себе.

*Стыд передают по наследству. Но можно передать и другое. Можно присесть рядом с тем, кто пропустил мяч, и сказать: это не про тебя.*

*А о бабушке, которую в семье называли святой, о дяде Филиппе и о том, как одна история с котом показала Бену код его рода, — читайте в следующей главе.*

*Прежде чем перейти дальше, сделайте практику «Достаточно хороший» и вспомните одну вещь, которая сегодня вам удалась. Совсем маленькую. Мозг, который тридцать лет искал ошибки, нужно заново учить замечать то, что получилось. Это не самообман. Это тренировка внимания.*

# 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.