18+

АНАСТАСИЯ ОКЕАН



ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
СТЫД
ОДИНОЧЕСТВО
НЕПРИНЯТИЕ
БОЛЬ
СТРАХ
ТРУСОСТЬ
И ПУТЬ
К ИСЦЕЛЕНИЮ

# СВОБОДА ОТ ГОРЯ

## ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ РОМАН ИСЦЕЛЕНИЯ

Прожить то, что болит.
Оплакать то, чего не было.
Позволить себе чувствовать
и стать свободной личностью.

ХРОНИКИ ВЕЧНОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ · КНИГА ВТОРАЯ

Анастасия Океан

# Свобода от горя. Искусство отпускать. Хроники Вечного Возвращения. Книга вторая

«Издательские решения»

**Океан А.**

Свобода от горя. Искусство отпускать. Хроники Вечного Возвращения. Книга вторая / А. Океан — «Издательские решения»,

Анастасия Океан — психолог, интегральный подход: тело, психика, душа, род и среда. Более двадцати лет в помогающей профессии, первое образование медицинское. Автор трилогии «Хроники Вечного Возвращения», психотерапевтических романов исцеления, где история героини соединена с наукой и практиками.

© Океан А.
© Издательские решения

# Содержание


СВОБОДА ОТ ГОРЯ 8
- искусство отпускать 8
- Хроники Вечного Возвращения. Книга вторая 9
- Анастасия Океан 10

От автора 12
Почему Франция 13
Несколько важных слов 14
Как работать с этой книгой 15
- Выбор за вами 16
- Как устроена глава 17
- С чего начать 18
- Об образах 19
- Бережность 20

Пролог. Лестница из лимонов 21
Часть I. До слов. До рождения и первый год 23
Глава 1. Из мира в мир 24
- Что говорит наука: до рождения и первые месяцы 28
- Язык смысла. Контракт души 29
- Провокативная терапия 30
- Практика. Перечитать свой контракт 31

Глава 2. Улыбка ради рук 32
- Заметка наблюдателя 34
- Что говорит наука: от полугода до полутора лет 35
- Язык смысла. Улыбка Беглеца 36
- Провокативная терапия 37
- Практика. Право на руки 38

Часть II. Первая разлука. От года до трёх 40
Глава 3. Ясли 41
- Что говорит наука: от года до трёх 43
- Язык смысла. «Чтобы тебе было не одной» 45
- Провокативная терапия 46
- Практика. Я пришла за тобой 47

Глава 4. Кукла 48
- Что говорит наука: от полутора до четырёх 51
- Язык смысла. Марионетка 53
- Провокативная терапия 54
- Практика. Признать потерю без возмещения 55

Часть III. «Не выскакивай». От трёх до семи 56
Глава 5. Я сама 57
- Что говорит наука: от трёх до шести 59
- Провокативная терапия 61
- Практика. Перерешение 62

Глава 6. Не выскакивай 64
- Что говорит наука: от трёх до семи 66
- Язык смысла. Свеча под сосудом 67
- Провокативная терапия 68

Практика. «Чтобы меня любили, мне нельзя быть…» 69
Часть IV. Девочка, которая работает. От семи до двенадцати 71
Глава 7. Девочка с рынка 72
Картонка у магазина 73
Цветы к первому сентября 74
Грядки 75
Семнадцать, восемнадцать 76
Вера и лимоны 78
Что говорит наука: от семи до двенадцати 79
Язык смысла. Рынок длиной в шесть веков 80
Провокативная терапия 81
Практика. Инвентаризация утрат и час игры 82
Глава 8. Метла и шёлк 85
Метла 86
Шёлк 89
Конец ознакомительного фрагмента. 90

# Свобода от горя. Искусство отпускать Хроники Вечного Возвращения. Книга вторая

## Анастасия Океан

*Иллюстратор* Анастасия Океан (Калинина)

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

ISBN 978-5-0071-6100-8 (т. 2)
ISBN 978-5-0071-5550-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero


АНАСТАСИЯ ОКЕАН
ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
СТЫД
ОДИНОЧЕСТВО
НЕПРИНЯТИЕ
БОЛЬ
СТРАХ
ТРУСОСТЬ
И ПУТЬ
К ИСЦЕЛЕНИЮ
СВОБОДА ОТ ГОРЯ
ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ РОМАН ИСЦЕЛЕНИЯ
Прожить то, что болит.
Оплакать то, чего не было.
Позволить себе чувствовать
и стать свободной личностью.
ХРОНИКИ ВЕЧНОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ · КНИГА ВТОРАЯ

# СВОБОДА ОТ ГОРЯ

## искусство отпускать

# Хроники Вечного Возвращения. Книга вторая
# Психотерапевтический роман исцеления

# Анастасия Океан



*Прожить то, что болит. Оплакать то, чего не было. Позволить себе чувствовать и стать свободной личностью.*

*Маленькой девочке с куклой, которую никто не защитил. Я пришла за тобой.*

*Всем тонким душам, которые чувствуют этот мир сильнее других. С вами всё так.*

*Тем, кто горюет молча. Вам можно.*

*Тем, кто так и не смог простить себя. Пусть эта книга станет первым шагом к вашей свободе.*

*Волна приходит без спроса, но мы решаем, плыть или тонуть.*

# От автора

Я написала эту книгу, чтобы обратить ваше внимание на то, что мы так старательно не замечаем.

Люди умеют не видеть самые сильные чувства. Те, что разъедают изнутри тихо, годами. Мы ранимся горем и не разрешаем себе его прожить. Улыбаемся, работаем, держимся. А горе никуда не уходит: оно ждёт, когда на него посмотрят.

И горе у каждого своё.

Для маленькой девочки отнятая любимая кукла — это великая трагедия. Горе не только в том, что куклу сломали. Горе в том, что никто не защитил, никто не вернул, никто не сказал: «Это несправедливо». Невосторжествовавшая справедливость — тоже горе.

Горе — когда мы что-то обретаем и внезапно теряем. Горе — когда переезжаем в другой город, в другую квартиру: даже если мы сами этого хотели, мы всё равно расстаёмся с чем-то, и внутри просит завершения. Прощания. Права сказать «прощай» и только потом идти дальше.

А для кого-то горе — это то, чего никогда не было. Игры с мамой, которой было некогда. Кораблики, которые хотелось пускать по ручью вместе с папой. Спорт, в который хотелось ходить с ним за руку. Этого не случилось, и этого уже не вернуть. О несбывшемся тоже горюют, и это горе часто самое молчаливое.

Горе бывает тонкой нитью, а бывает железной цепью, которая привязывает человека к одной ситуации. Чем тяжелее цепь и чем дольше мы её не замечаем, тем больше она забирает. И таких нитей, цепей, канатов от одного человека может тянуться много: кто о чём горюет, кто о чём страдает. Каждая непрожитая утрата тихо уносит нашу силу.

Мы часто ведём себя так, будто горевать стыдно. Будто слёзы — это слабость, а тоска — каприз. Но стыдно не горевать. Больно — не разрешать себе этого.

И ещё горевать страшно. Пойти в разбор тяжёлой ситуации, честно посмотреть на неё, признать своё бессилие или свой выбор — для этого нужна смелость, и её нет у многих, особенно у тех, кого с детства учили «не раскисать». Об этом страхе в книге тоже много: о трусости, которая на самом деле стыд, и о бегстве, которое на самом деле боль.

Есть тонкие души, которые чувствуют этот мир сильнее других. Окружающие часто не понимают, что с ними происходит, и сами они годами думают, что с ними что-то не так. С ними всё так. Чувствительность — не поломка и не слабость, а дар. Опасность в другом: отдавать свои глубокие чувства тем, кто их не слышит и не бережёт, и потом винить себя за то, что «слишком». У чувствительного человека есть выбор: не нести свою нежность туда, где её не ценят, а развернуть её в любовь к себе.

И самое глубокое, самое честное, что я поняла, пока писала эту книгу.

Самое тяжёлое горе — это то, что мы не можем простить себе.

Об этом вся вторая половина книги.

Я шла к своему дару сорок два года. Двадцать два из них работала с людьми, кирпичик за кирпичиком, чтобы стоять устойчиво. Когда я рассказала о трилогии человеку, которого очень уважаю, я услышала: «Это мыльный пузырь, твоё место в кабинете». Раньше я бы сжалась и согласилась. А в тот день поняла, что меня снова пытаются уложить в рамки, а я в них больше не помещаюсь. Я говорю это своим клиентам и скажу вам: никому не отдавайте авторитет, кроме себя. Ответы всегда внутри. Отдавая авторитет другому, мы отдаём ему свою силу.

Однажды я вступила в книжный клуб, и одна книга открыла мне дверь в другую жизнь. Это был роман Константина Харского «Осторожно, двери открываются». Его герой, прежде чем что-то предложить человеку, всегда спрашивал себя: как это улучшит его жизнь и чего ради? Я задала этот вопрос своим книгам. Чего ради эта книга? Чтобы горе перестало быть приговором и стало дорогой. А войти в эту дверь — ваш выбор.

# Почему Франция

Меня часто спрашивают: почему Франция? Почему моя героиня живёт именно здесь?

Честный ответ короткий: так выбрала душа. Она выбрала Францию раньше, чем я успела себе это объяснить, а я просто пошла за ней. Дверь, о которой я сказала выше, открылась для меня сюда. Но и объяснение у меня тоже есть.

Потому что Франция умеет то, чему мне пришлось учиться всю жизнь: проживать, а не проскакивать.

Здесь обед длится два часа, и никто не считает это потерянным временем. Здесь могут спорить о книге за ужином до полуночи, и это удовольствие, а не ссора. Французы говорят *l'art de vivre*, искусство жить, и это не про роскошь. Это про внимание: к вкусу, к разговору, к свету в окне, к себе.

Во Франции не принято делать вид, что всё хорошо. Здесь можно грустить красиво: сидеть одной в кафе с чашкой кофе, и никто не подойдёт спасать. Это уважение к чувству.

И главное. Искусство жить по-настоящему открывается только тому, кто прошёл через искусство горевать. Пока внутри непрожитое горе, удовольствие остаётся поверхностным: ешь, но не чувствуешь вкуса, смотришь на море, но не видишь его. Когда горе прожито, освобождается место. Поэтому моя героиня приходит во Францию не отдыхать, а учиться жить после горя.

Старые стены Сен-Мало разрушили во время войны и отстроили камень к камню. Мне кажется, это и есть исцеление.

# Несколько важных слов

Истории клиентов в этой книге собирательные: имена, возраст, города и обстоятельства изменены. Вита настоящая художница, её картины и стихи стоят здесь с её согласия. Все сцены художественно переосмыслены.

В книге три языка: язык науки, язык символа и язык смысла. Мы их не смешиваем. О том, как читать каждый, и о бережности к себе во время чтения — на следующих страницах.

С любовью, Анастасия Океан

# Как работать с этой книгой

Эта книга — психотерапевтический роман исцеления, мой авторский жанр. Я верю, что терапию лучше всего передать не объяснением, а проживанием: вы проживаете историю вместе с героинями и тут же делаете практику. Я писала её не для того, чтобы её просто прочитали, а для того, чтобы с ней работали. Особенно для тех, кто никогда не пойдёт к психологу, не хочет или пока не может, но очень хочет изменений. Кто устал ходить по своему замкнутому кругу и ищет свет в конце тоннеля.

Это вторая книга трилогии «Хроники Вечного Возвращения». Мы возвращаемся к одной и той же боли в похожих людях, в похожих расставаниях, в словах, которые слышали ещё в детстве. Круг повторяется, пока мы его не увидим. В первой книге, «Измира и Адриан», женщина встретила мужчину, в котором узнала себя. Десять дней, потом его молчание, потом честный разговор. Она перестала спасать и выбрала себя. Эта книга о том, что бывает после: как прожить горе, оплакать то, чего не было, и отпустить. Её можно читать и без первой.

# Выбор за вами

С первой страницы выбор за вами. Я не могу пройти этот путь за вас, и никакая книга не может. Ответственность за то, что вы получите, я с самого начала передаю вам.

Эту книгу можно прочитать двумя способами.

Если читать её как роман, вы получите историю двух женщин, Измиры и Веры, которые учатся не тонуть в своём горе. Утешение, слова для своей утраты и разрешение горевать о том, о чём «не принято».

Если работать с ней как с романом исцеления, вы получите карту своих непрожитых утрат, от детства до сегодняшнего дня, и простые инструменты, чтобы через них пройти: отличать горе, которое движется, от мыслей, которые крутятся; вести свою таблицу приливов; держать рядом две правды; писать письма, которые не нужно отправлять; возвращать чужую ношу.

А бывает, что читать тяжело. Нет настроения, нет сил на целую главу, хочется переключить внимание. В такие дни можно пройти по всей книге и перечитать только голос Наблюдателя-Провокатора. Эти вставки короткие и звучат почти как анекдот, только про нас самих. Улыбнитесь вместе с ним. Возможно, вместе с улыбкой появится и желание читать дальше.

Если вы выбрали работу, читайте не больше одной-двух глав в сутки. Прочитали, сделали практику, дали прочитанному отозваться в теле и улечься за ночь. Если проглотить несколько глав за вечер, будет интересно, но того, ради чего книга написана, не случится: психике нужно время, чтобы перестроиться. Так же и в терапии: если встречаться с психологом каждый день и не давать себе ни дня подумать, человек не вырастет сам. Рост случается в паузах, когда вы остаётесь со своими мыслями и делаете шаги сами.

# Как устроена глава

Сначала история: вы узнаёте себя в героях, и внутренний сторож мягко отступает. Потом «Заметка наблюдателя», одна мысль на полях. «Что говорит наука» объясняет, что происходит с человеком в теле и в психике; этот блок можно пропустить и вернуться к нему потом. «Язык смысла» говорит о том же на языке образа. Наблюдатель-Провокатор с юмором показывает, как мы держимся за свою боль. А в конце практика. Наука показывает, что с вами происходит, практика — что с этим делать. Мало увидеть себя, важно знать, как себе помочь. Поэтому каждая глава заканчивается действием.

Вопросы для саморефлексии и словарь собраны в конце книги, по главам. С вопросами можно работать одной, с тетрадью, или вместе с ИИ: как это делать, написано прямо перед ними. Имена учёных и школ тоже в конце, в разделе «Имена и школы».

# С чего начать

Главы 1—11 идут по возрастам: от рождения до восемнадцати лет. Там корни того горя, которое накрывает нас взрослыми. Главы 12—16 о том, как устроено горе. Главы 17—21 ведут к освобождению.

Если горе у вас острое и свежее, можно начать с глав 12, 13 и 16, а потом вернуться к началу. Главы 15 и 16 о тяжёлом: о прерванной беременности и о смерти близкого. Читайте их, когда у вас есть силы и время побыть с собой после.

# Об образах

Сны, сеансы гипноза, прошлые жизни и контракт души здесь — язык образов, а не учение и не доказательство. Они нужны, чтобы пройти мимо внутреннего сторожа: «это же не про меня, это про Измиру». Встречая их, спрашивайте себя не «было ли это на самом деле?», а «что этот образ говорит обо мне?». Где говорит наука, я называю исследования. Как читать символы на языке психологии, рассказано в разделе «Три языка книги» в конце книги.

Что значит «отпускать»

Слово «отпускать» в этой книге не означает «забыть» или «разорвать связь». Оно означает разжать кулак: перестать держать утрату так, чтобы она забирала все силы. Любовь и память при этом остаются.

# Бережность

Эта книга не заменяет психотерапию и медицинскую помощь. Если горе не облегчается месяцами, мешает жить или приходят мысли о нежелании жить, пожалуйста, обратитесь к специалисту (раздел «Когда нужна помощь» в конце книги).

Если глава задела слишком сильно, закройте книгу, сделайте несколько медленных выдохов, выйдите на воздух. Книга подождёт. Мы не выбираем, что с нами случилось. Но каждый день выбираем, что делаем с этим дальше. Иногда этот выбор совсем маленький: открыть следующую страницу. Сделать один вдох вместе с Измирой. Этого достаточно, чтобы начать.

# Пролог. Лестница из лимонов

Сентябрь в этом году пахнет по-другому.

Ментон просыпается поздно. Солнце сначала касается колокольни Святого Михаила, потом медленно стекает вниз по жёлтым, розовым, абрикосовым фасадам старого города, по ставням цвета морской волны, по бельевым верёвкам, и только потом добирается до моря. Море здесь не шумит, оно дышит. Вдох — и галька тихо перекатывается. Выдох — и вода отступает, оставляя на камнях мокрый блеск.

Если вы сейчас вдохнёте вместе с этим морем, медленно, через нос, вы, может быть, почувствуете то, что чувствует Измира: воздух здесь сладкий. В нём соль, нагретый камень и лимоны. Лимоны в Ментоне везде: на деревьях во дворах, в корзинах у лавок, в маленьких банках варенья на подоконниках. Город будто нарочно держит в руках что-то яркое и кислое, чтобы не забывать, что жизнь бывает и такой.

Раньше осень была для Измиры сроком. До конца сезона — отчитаться, до холодов — успеть, до Нового года — дожить. А в это утро осень просто есть. Тёплый камень под ногами. Чайка на перилах. Чужой кофе из окна напротив. Где-то внизу протарахтел мопед, хлопнула ставня, и над крышами медленно, с паузами, ударил колокол Святого Михаила: раз, другой, третий. Город считает время, а Измира впервые его не считает.

«Это моя осень», — думает она. И удивляется, потому что за сорок с лишним лет почти ни про одно время года так не думала.

Изменилась не жизнь: жизнь та же. Изменилось то, что она перестала держать оборону. Как будто много лет несла на плечах тяжёлую сумку, привыкла к её весу, перестала замечать, и вдруг поставила на землю. И плечи, не привыкшие к лёгкости, сначала заныли.

Так выглядит свобода от горя в первые минуты. Не фейерверком. Плечами, которые ноют от того, что им больше нечего держать.

Измира поднимается по лестнице к базилике. Ступени узкие, крутые, отполированные тысячами ног. Она не торопится. Это её новый способ жить: не успевать, а замечать.

И тут сверху, подпрыгивая на ступенях, катится лимон.

Потом второй. Потом третий. Они скачут вниз, как жёлтые мячики, и Измира, смеясь, ловит один у самых своих ног. Поднимает голову.

На ступенях выше сидит женщина. Рядом лежит порванный бумажный пакет, из него рассыпаются лимоны. Женщина не собирает их. Она сидит, обхватив колени, и смотрит куда-то поверх крыш, на море. Ей лет пятьдесят. Длинная льняная юбка, тонкие запястья. Она плачет. Не навзрыд, а так, как плачут, когда уже давно разрешили себе только тишину: слёзы просто текут, а лицо остаётся спокойным.

Измира поднимается к ней с лимоном в ладони.

— Кажется, это твоё.

Женщина вздрагивает, смотрит на лимон, потом на Измиру. И вдруг улыбается сквозь слёзы, той улыбкой, которой улыбаются взрослые, пойманные на детском.

— Пакет порвался, — говорит она. — Глупо. Я из-за пакета.

— Из-за пакета, — соглашается Измира и садится рядом на ступеньку.

Они молчат. Внизу море делает вдох и выдох. С колокольни взлетают голуби.

— Не из-за пакета, — говорит наконец женщина. — Просто иногда что-то рвётся, и вдруг понимаешь, сколько всего ты несла.

Измира кивает. Она знает это чувство. Знает плечи, которые ноют не от тяжести, а от того, что их наконец отпустило.

— Меня зовут Вера, — говорит женщина.

— Измира.

— Странное имя. Красивое. Что оно значит?

Измира смотрит на море, на лимоны, которые всё ещё лежат на ступенях, жёлтые, как маленькие солнца.

— «Из мира», — говорит она. — Я долго думала, что это значит «не отсюда». А теперь думаю, что «из мира» — это когда выходишь из одного мира в другой. Из того, где больно, туда, где можно дышать.

Вера медленно собирает лимоны обратно в порванный пакет. Один протягивает Измире.

— Возьми. За то, что села рядом.

Измира держит лимон на ладони. Он тёплый от солнца, шершавый, с маленькой вмятиной от ступеней. Пахнет так, что щиплет в носу. Она не кладёт его в сумку, просто держит. Как держат что-то, что тебе отдали от сердца.

Так начинается их история. Вера станет её клиенткой, а потом почти сестрой, и многое из того, что вы прочитаете дальше, Измира поняла, сидя рядом с ней. И так начинается эта книга: с того, что кто-то сел рядом. С того, что горе, которое долго несли молча, наконец рассыпалось по ступеням, и его можно было собрать в ладони.

Эта книга о том, как поставить сумку на землю. И о том, что в ней лежало.

В то утро Измира ещё не знает, что горе умеет возвращаться. Что впереди волна, которая поднимет со дна всё, о чём она не плакала с детства. Но это утро у неё уже есть, и к нему можно будет вернуться.

*Попробуйте прямо сейчас опустить плечи. Ниже. Ещё чуть-чуть. И заметьте, что они держали.*

# Часть I. До слов. До рождения и первый год

*Этапы пути по Давиду: подписание контракта, приход в материю*
*Возраст, когда ребёнок решает, можно ли доверять миру.*

# Глава 1. Из мира в мир

*Прежде чем прийти, душа знает, зачем идёт. Потом забывает, чтобы вспомнить самой.*

Этой осенью Измиру накрыло горе, которого она от себя не ждала. Не только по мужчине, который ушёл. По всему сразу, как будто волна подняла со дна то, что лежало там с самого детства. И она вспомнила образ, который много лет назад пришёл к ней на сеансе глубокого гипноза и с тех пор не уходил.

Сначала был свет. Не тот, что режет глаза, а тот, в котором нет ни верха, ни низа, ни «мне холодно». В нём было спокойно, как бывает спокойно только дома, когда никто никуда не спешит. И в этом свете были двое. Две искры, так близко друг к другу, что со стороны их можно было принять за одну.

Одна светилась ровно и тихо. Другая всё время вспыхивала, как будто ей не терпелось.

Перед ними лежала жизнь. Не картинкой, а чем-то вроде мешочка, туго перевязанного у горла. В нём было всё, что понадобится там, внизу: тело, город, язык, на котором будут говорить первые слова, двое взрослых, которых предстоит назвать мамой и папой. И то, что потом назовут судьбой, а сначала — просто условиями игры.

Тихая искра выбрала быстро. Ей хотелось мира: тёплой кухни, простых дней, рук, которые держат.

Та, что вспыхивала, долго смотрела вниз.

Она увидела женщину с сильными руками, которая всю жизнь будет работать так, будто кто-то стоит над ней с часами. Женщину, которая боится, что на её детей станут показывать пальцем, и поэтому скажет дочери сто раз: «Не выскакивай». Она увидела мужчину, тихого, доброго, который привык уступать место. Который скажет: «Тише, тише», — не потому, что не любит, а потому, что так когда-то спасся сам.

— Там будет больно, — сказал свет. Не словами, а так, как говорят во сне.

— Я знаю, — ответила искра. — Но иначе я не узнаю, какая я.

Она говорила смело, а дрожала вся, до самого края своего света. Потому что знала не только про боль. Она знала, зачем идёт. Что там, внизу, ей однажды придётся выйти к людям и стать заметной, большой, слышной. Что это и есть главное, ради чего она согласилась. И что если она испугается и спрячется, никто не сделает это за неё.

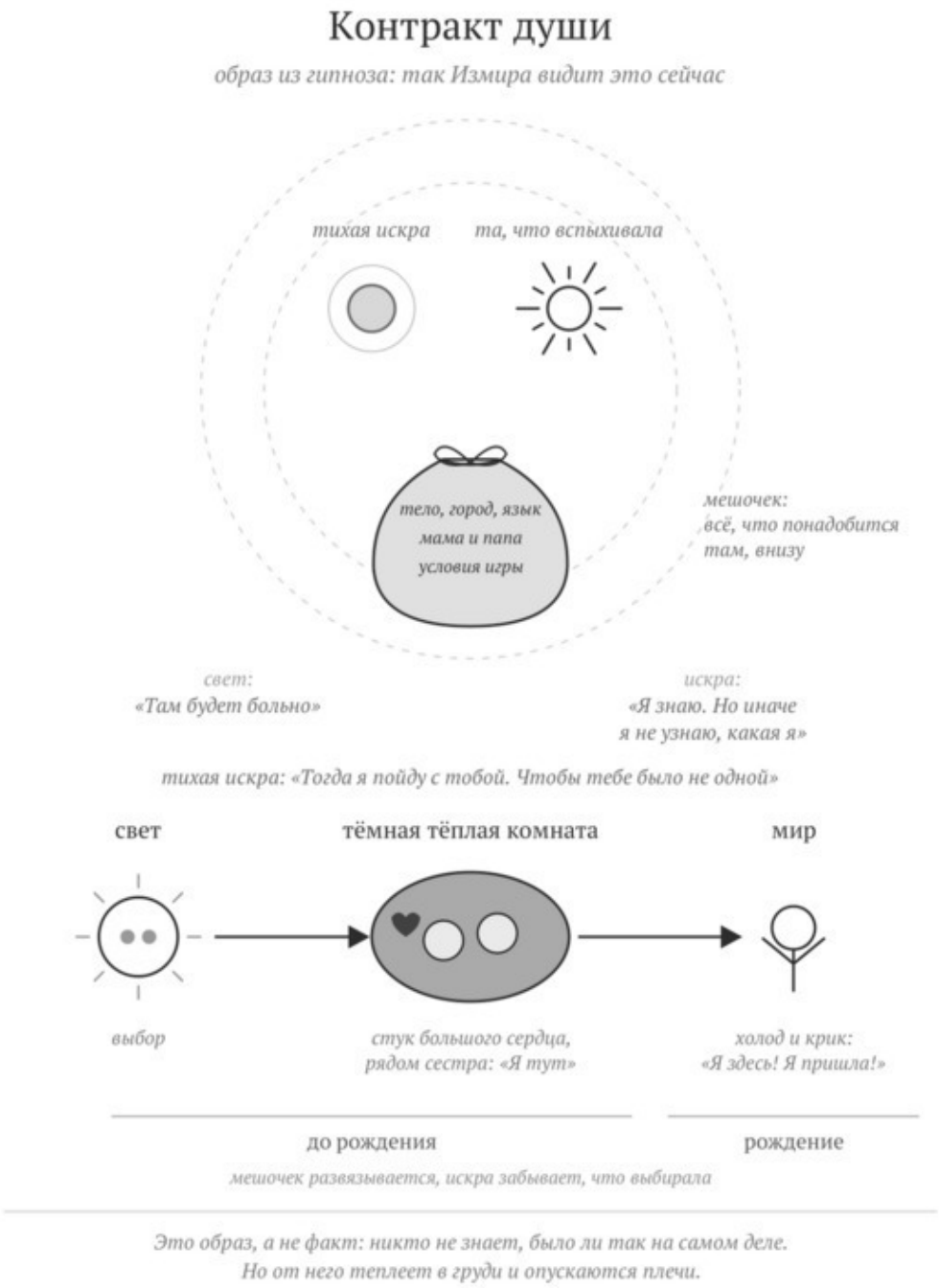
Страшнее всего было не упасть. Страшнее всего было не исполнить.

Она хотела быть яркой. Хотела однажды говорить так, чтобы люди вспоминали в себе золото. И она выбрала начать с самого тёмного места, где эту яркость придётся сначала прятать, потом стыдиться её, потом искать, как ищут ключ в траве, на ощупь, на коленях. Потому что тот, кто нашёл свой свет в темноте, знает дорогу и сможет показать её другим.

Тихая искра посмотрела на неё и подвинулась ближе.

— Тогда я пойду с тобой. Чтобы тебе было не одной.

Так Измира видит это сейчас. Она не знает, было ли так на самом деле. Она знает, что от этого образа у неё каждый раз теплеет в груди, а плечи, которые она всю жизнь держала у ушей, опускаются на сантиметр.




*Контракт души: образ, а не факт*

Потом свет стал тёмным и тёплым.

Самое первое, что помнит тело, это не картинка. Это стук. Большое сердце снаружи, медленное, как волна, которая приходит и уходит. И совсем рядом, за тонкой стенкой, ещё одно движение. Чужая пяточка. Чужая ладошка. Кто-то здесь есть.

Измира толкается. Ей тесно, ей хочется наружу, хочется места, хочется, чтобы её заметили уже сейчас. Амина лежит спокойнее. Когда Измира особенно разойдётся, Амина тоже чуть шевелится, как будто говорит: «Я тут. Тише. Я тут».

Ей страшно так, как бывает только тем, кто ещё не знает слова «страшно». И каждый раз, когда рядом что-то едва касается её, страх становится меньше на один удар сердца, на два, на десять.

Где-то в этой темноте мешочек из света тихо развязывается и растворяется. Искра забывает, что выбирала. Это тоже часть уговора: если помнить всё, игра не будет настоящей.

Мир начался с холода.

С яркого, режущего, громкого холода, в котором нет стенки и нет чужой пяточки рядом. Измира закричала во весь голос, всем своим маленьким телом: «Я здесь! Я пришла!» И первое, что она услышала в ответ, было чужое, усталое:

— Ну всё, всё. Не кричи.

Пятнадцать минут она была в этом мире одна. Самые длинные пятнадцать минут её жизни.

Потом родилась Амина. Крупнее, тяжелее, спокойнее. И почти сразу над ней склонились врачи, заговорили тише, тревожнее. Что-то было не так с её мышцами, с тем, как она держит ручки. Врачи будут называть это сложными словами про тонус и особенности развития, а дома скажут проще: «Наша слабенькая».

Измира этого не понимала. Она понимала другое: все смотрят туда, на сестру. А когда их наконец положили рядом, два тёплых свёртка, её крик стал тише. Не потому, что кто-то попросил. Потому, что сестра снова была рядом.

Так всё и устроилось с первого дня. Снаружи старшая, сильная, та, что защищает. А внутри та, которой страшнее всех и которую держит младшая. Только об этом не знал никто. Даже она сама.

Сегодня Измира стоит у окна своего кабинета в Ницце. Здесь, в Ницце, она живёт и принимает клиентов, а в соседний Ментон, полчаса на поезде вдоль моря, ездит гулять по старым лестницам. Ей за сорок. Внизу море, такое же, как всегда, и в нём то же солнце, на которое она когда-то, в двенадцать лет, смотрела слишком долго.

На столе лежит лист с рисунком, который ей дали на учёбе: душа с мешочком в руках, младенец в утробе, мальчик с плюшевым медведем, взрослый с рюкзаком на горной тропе. «Карта реализации контракта души». Под рисунком подписано: «Подписание контракта (вне времени)».

Она смотрит на этот мешочек и думает о том, сколько лет она пряталась. Тридцать? Тридцать пять? Сколько раз говорила себе «не выскакивай» чужим голосом, который давно стал её собственным. Сколько раз сжималась, когда хотелось расправиться.

И впервые она думает об этом не с обидой.

Если бы её сразу пустили сиять, она бы, наверное, никогда не узнала, какой силы нужно набраться, чтобы разорвать эти оковы. А теперь эта сила у неё есть. Она её накопила, по капле, как вода, которая годами просачивается в трещину камня и однажды, замёрзнув, раскалывает его изнутри.

Её мама носила свои раны. Её папа носил свои. Все мы с ранами, абсолютно все. Измира больше не ждёт, что кто-то придёт и залечит её. Она знает: что делать со своей болью — обижаться, любить, прятать или превращать в работу — решает каждая душа сама. Никто не может спасти нас, кроме нас самих.

Завтра у неё первое большое выступление. Зал на двести человек. И каждый раз, когда она об этом думает, тело делает одно и то же: холодеют ладони, сжимается живот, хочется стать маленькой и тёплой и чтобы рядом кто-то был. У неё двадцать лет практики и сотни людей, которых она сама держала за руку в их страхе, а тело ведёт себя так, будто она снова одна в холодном ярком мире и до сестры ещё пятнадцать минут.

Теперь она знает, что это за чувство. Это не про зал. Это про самое начало.

Она кладёт ладонь на грудь, как кладут руку на спину ребёнку, и выдыхает длиннее, чем вдыхает. Ещё раз. Живот отпускает, ладони медленно теплеют. Пятнадцать минут давно прошли. Теперь рядом с той маленькой есть она сама.

В дверь стучат. Пришла Вера, та самая женщина с лимонами с лестницы в Ментоне, теперь уже клиентка. Она живёт там, в старом городе, и приезжает в Ниццу на поезде. Пятьдесят лет, сильная, собранная, улыбается слишком широко.

Она садится в кресло на самый краешек и ставит сумку на колени. Не рядом, не на пол, а на колени, и держит её обеими руками за ручки, как держат в автобусе, когда скоро выходить. Пальцы у неё сильные, с коротко остриженными ногтями, а костяшки белеют. Челюсть сжата так, будто она заранее готова что-то вытерпеть.

— Я не понимаю, зачем пришла, — говорит Вера. — У меня всё нормально. Просто мама всегда говорила: «Не высовывайся». А я, кажется, так и не высунулась. Ни разу за всю жизнь.

Измира кивает. Она знает эту фразу. Она носила её в себе так долго, что узнаёт её с полуслова, как узнают родной акцент.

— Расскажи мне, — говорит она, — какой ты была до того, как научилась не высовываться.

Вера молчит. Пальцы на ручках сумки сжимаются ещё сильнее. А потом у неё неожиданно начинают дрожать губы.

— Можно не отвечать сразу, — говорит Измира. — Просто выдохни.

Вера выдыхает. Сумка остаётся на коленях, но пальцы на ручках чуть разжимаются.

Вечером, когда Вера уходит, Измира спускается к воде. Ветер с моря холодный, солёный, он забирается под шарф и пахнет водорослями и мокрым камнем.

Она вспоминает аэропорт. Десять дней, в которые уместилась целая жизнь. Его ладонь на её запястье всю дорогу, будто он сверял её пульс со своим. Короткое «увидимся» у паспортного контроля, лёгкое, как обещание на завтра. А потом тишина, длиннее всех слов. Потом был и честный разговор, после которого она выбрала себя. Ей казалось, что всё уже прожито. Но выбрать себя ещё не значит отгоревать.

Она не знает, сколько продлится это горе: по Адриану, по любви, которая так и не стала жизнью, и по дочке, которая так и не родилась. Она больше не ждёт, что он вернётся и что-то исправит. Она горюет не о его выборе, а о жизни, которая не случилась. Не знает, что будет через год. Знает только одно. Она поднимает лицо к ветру, так что солёные капли садятся на ресницы, и уже не разобрать, где море, а где её собственные слёзы. Подбородок дрожит, а потом перестаёт. И впервые она говорит это себе вслух, тихо, чтобы услышало только море:

— Я выбираю жить. А не ждать.

Попробуйте сказать это вместе с ней. Не нужно в это верить. Достаточно сказать.

Заметка наблюдателя

*Можно верить, что душа выбирает свою жизнь заранее. Можно не верить. Но в обоих случаях остаётся один вопрос, на который отвечает уже не душа до рождения, а взрослый человек здесь, сегодня: что я делаю с тем, что мне досталось?*

# Что говорит наука: до рождения и первые месяцы

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Младенец ещё не умеет сам успокаиваться: его нервная система «одалживает» спокойствие у той, кто держит его на руках. Это называется сорегуляцией. Эрик Эриксон называл задачу этого возраста базовым доверием: из тысяч маленьких откликов складывается чувство, что мир надёжен и меня здесь ждут.

*Какая рана здесь особенно ощутима.* Чаще не одно событие, а фон: мама в стрессе или горе, тяжёлые роды, разлука после рождения. Или то, что пережила Измира: всё тревожное внимание взрослых с первого дня направлено на другого ребёнка, которому оно нужнее. Никто не виноват, и всё равно остаётся ощущение: «Меня здесь не видно. Мне надо справляться самой».

*Почему психика здесь «застревает».* В этом возрасте нет слов. Опыт записывается как состояние тела: холод, сжатие, «меня некому держать». То, что записано без слов, трудно оспорить словами: оно ощущается не как воспоминание, а как правда о мире.

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* В моменты начала: переезд, новая работа, беременность, выход на сцену. Признаки:

тревога всем телом, которая не объясняется ситуацией;

«мне здесь не место» или, наоборот, лихорадочное «я должна очень стараться, чтобы мне разрешили быть»;

ком в горле, холодные руки, сжатый живот, как у Измиры перед выступлением.

Простое правило: если реакция больше ситуации, скорее всего, она старше ситуации. В схема-терапии Джеффри Янга это называют режимом уязвимого ребёнка. Взрослая часть может научиться замечать его и успокаивать, как когда-то должен был успокаивать взрослый рядом.

*Нейробиология*

*Близнецы тянутся друг к другу ещё в утробе: Умберто Кастьелло и коллеги (2010) увидели на УЗИ, что уже с 14-й недели плоды совершают движения, направленные к соседу. А новорождённые в первые дни узнают голос мамы, который слышали изнутри (Энтони Де Каспер и Уильям Файфер, 1980).*

*Почему ранний опыт живёт в теле, а не в памяти. Дэниел Сигел объясняет: миндалина, которая оценивает опасность, работает с первых месяцев, а гиппокамп, который складывает события в историю, созревает годами. Поэтому самый ранний опыт хранится как имплицитная память: реакции тела без сюжета. Меган Гуннар показала, что система стресса в первые годы настраивается через отношения: чуткий взрослый учит её возвращаться в покой.*

*Мозг остаётся пластичным всю жизнь. Ранний опыт влияет, но не приговаривает.*

*Об образах из гипноза: связных воспоминаний о времени до рождения у взрослого, как правило, нет, и наука не считает такие образы фактами. Их ценность в том, что они помогают почувствовать и назвать что-то важное о себе.*

# Язык смысла. Контракт души

Образ души, которая до рождения выбирает себе родителей, тело и испытания, — это не научное утверждение. Это мировоззрение, которое есть во многих духовных традициях, и для автора этой книги оно стало опорой. Его сила в том, что он меняет позицию человека: из «со мной это сделали» в «я пришла сюда за этим опытом, и я могу его завершить». Из жертвы обстоятельств в автора своей истории.

Но у этого образа есть и обратная сторона. Если сказать человеку, пережившему насилие: «Ты сам это выбрал», — можно ранить его ещё раз и снять ответственность с того, кто причинил вред. Можно запретить себе злость и слёзы: «Раз я сама выбрала, то и плакать не о чем». Это называется духовным обходом.

Поэтому в этой книге мы держим две правды одновременно:

Ребёнок ни в чём не виноват. То, что с ним было, было больно по-настоящему, и у него есть право это оплакать.

Взрослый человек может найти в своей истории смысл. Не для того, чтобы оправдать боль, а для того, чтобы она перестала быть только болью.

На рисунке «Экологичная встреча с Тенью» душа приходит в мир с «набором программ», а потом ребёнок слышит первые запреты: «Не плачь», «Будь спокойным», «Будь лучше». Так рождается маска: «Чтобы меня любили, мне нельзя быть…» У Измиры продолжение звучало так: «…нельзя быть заметной». Всё, что ребёнку пришлось спрятать, уходит в Тень. И очень часто туда уходит самое яркое: смелость, голос, талант, желание быть большим. Поэтому встреча с Тенью — это не встреча со страшным. Это возвращение того, что было отнято.

*Травма по Лиз Бурбо.* Канадская писательница Лиз Бурбо в книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой» связывает возраст от зачатия до года с травмой отвергнутости и маской Беглеца: человек чувствует себя лишним и в трудную минуту хочет исчезнуть. Это образный язык, а не научная классификация. Измира узнаёт в нём себя: «мне здесь не место» — голос её Беглеца.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Значит, так, — говорит Наблюдатель, листая невидимый каталог. — Тур «Земная жизнь, премиум». В пакет входят: мама, которая работает так, будто над ней стоят с часами, рынок в мороз, папа с режимом «тише-тише» и сестра для моральной поддержки. Отзывы так себе. Вы точно сами это заказали? Может, у вас просто был плохой турагент?

— Я сама, — отвечает Измира.

— И зачем, позвольте спросить? Там же в соседней вкладке были виллы на Бали, родители-психологи и пони!

— На пони я бы не научилась держать удар.

— Ну да, ну да. А теперь вы, значит, хотите книгу написать, на сцену выйти, людей лечить. После тридцати пяти лет «не выскакивай». Не поздновато ли выскакивать?

— Знаете, — говорит Измира, — я так долго сидела тихо, что накопила энергии на целую ракету.

Наблюдатель молчит, а потом осторожно уточняет:

— А вы не могли бы взлетать не прямо из моего кабинета?

Измира смеётся. Впервые за этот день — во весь голос, громко, совершенно не заботясь о том, кто услышит.

# Практика. Перечитать свой контракт

*Наука говорит: самый ранний опыт живёт в теле без слов, поэтому реакция бывает больше ситуации. Но мозг меняется всю жизнь, и успокоить себя можно так же, как когда-то должен был успокоить взрослый рядом. Эта практика учит вашу взрослую часть делать это самой.*

*Шаг 1. Опора.* Сядьте удобно. Положите одну ладонь на живот, другую на грудь. Сделайте несколько медленных выдохов, длиннее вдоха. Заметьте, где в теле сейчас тепло, а где напряжение.

*Шаг 2. Две правды.* Возьмите лист и разделите его на две колонки. Слева напишите то, что вам было больно получить в детстве и чего вы для себя не хотели бы. Не смягчайте. Это колонка горя, и у неё есть право быть.

*Шаг 3. Что выросло.* Справа напротив каждой строчки напишите, какое качество, умение или чувствительность выросли у вас из этого опыта. Если ничего не приходит, оставьте пустым. Пустая строчка тоже честный ответ.

*Шаг 4. Зачем я пришла.* Представьте, что вы та самая душа перед рождением, с мешочком в руках. Допишите внизу листа одну фразу: «Я пришла сюда, чтобы…» Пишите первое, что придёт, не редактируя.

*Шаг 5. Один шаг навстречу.* Выберите одно маленькое действие на этой неделе, в котором вы позволите себе быть чуть заметнее, чем обычно: сказать своё мнение, надеть яркое, выложить текст, спеть.

*Шаг 6. Если накрыло.* Когда в жизни снова наступит «начало» и тело запаникует, положите ладонь на грудь и скажите себе: «Мне сейчас не ноль. Мне (назовите свой возраст). Я уже пришла. Я здесь». Назовите вслух пять предметов, которые видите вокруг. Это возвращает взрослую часть.

*Если на этой практике поднимаются сильные чувства, которые не утихают, остановитесь и вернитесь к первому шагу. Если тяжёлые воспоминания всплывают снова и снова, это повод пройти этот путь вместе со специалистом (см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги).*

*Мы приходим в этот мир не чистым листом, а мешочком, туго перевязанным у горла. Развязывать его — наша работа. Плакать над тем, что в нём лежало, — наше право.*

*В следующей главе Измира научится улыбаться так, чтобы её брали на руки. И впервые узнает, что любовь можно заработать.*

# Глава 2. Улыбка ради рук

*Ребёнок, которого берут на руки за улыбку, вырастает женщиной, которая улыбается, когда ей больно.*

В комнате две кроватки, стоят углом, так, чтобы девочки видели друг друга сквозь прутья.

У кроватки Амины всегда кто-то есть. Мама разминает ей ножки, как показал врач, считает вслух до десяти, снова и снова. Бабушка приносит какие-то мази. Соседка заглядывает и вздыхает: «Ну как наша слабенькая?» Над кроваткой Амины всё время склоняются лица, тревожные, ласковые, усталые.

Над кроваткой Измиры лица появляются реже. С ней всё в порядке. Она крепенькая, она ест, она спит. С ней можно подождать.

И Измира учится.

Однажды мама проходит мимо, и Измира улыбается ей. Не просто так, а изо всех сил, всем лицом, всем телом, ножками, руками. И мама останавливается. «Ой, посмотрите на неё!» И берёт на руки.

Тело запоминает это быстрее, чем любой урок в жизни. Улыбка — это руки. Руки — это тепло. Тепло — это «меня видят».

Теперь Измира улыбается каждому лицу над бортиком. Соседке, бабушке, почтальону, который однажды зашёл с телеграммой. «Какой солнечный ребёнок! Ну как такую не взять?» И её берут.

А Амина лежит тихо, смотрит в потолок, и её берут просто так. Потому что ей нужно.

Измира не завидует. Она ещё не знает этого слова. Она просто чувствует, что ей, чтобы её взяли, нужно что-то делать. А сестре не нужно.

В восемь месяцев, когда их впервые сажают вместе на одеяло на полу, Измира подползает к сестре и вдруг кусает её за коленку. Сильно, до крика. Взрослые сбегаются, Амину поднимают, жалеют, мажут зелёнкой. Измиру отсаживают в сторону.

Она не хотела сделать больно. Или хотела? Она и сама не знает. В этом укусе было всё сразу: «Ты здесь?», «Посмотрите на меня тоже», «Почему всё ей?». И ещё любовь, такая сильная, что не помещается в маленьком теле.

След на коленке останется надолго. А в семье ещё долго будут рассказывать: «Измирка-то у нас с характером, сестру покусала». И смеяться. А Измира будет смеяться вместе со всеми и не понимать, почему ей от этой истории каждый раз немного стыдно.

Марго тридцать восемь. Она сидит в кабинете Измиры, улыбается, и Измира уже знает эту улыбку. Широкую, старательную, ту, что держится на лице, даже когда глаза мокрые.

В руке у неё телефон. Пока она говорит, она переворачивает его экраном вниз, а через минуту снова экраном вверх, как будто он может зазвонить, если на него не смотреть.

— Да всё нормально, — говорит Марго. — Просто он второй день не отвечает на сообщения. Я понимаю, у него работа. Я не хочу быть навязчивой. Я ему написала, что всё хорошо, чтобы он не волновался.

— А что на самом деле? — спрашивает Измира.

Марго продолжает улыбаться.

— На самом деле я не сплю. Проверяю телефон каждые пять минут. Мне кажется, если я напишу, что мне плохо, он совсем уйдёт. Поэтому я пишу смешное. Отправляю ему мемы. Как будто… — она останавливается. — Как будто, если я буду достаточно весёлой, он вернётся.

— Как будто, если улыбнуться достаточно широко, возьмут на руки, — тихо говорит Измира.

И улыбка на лице Марго наконец ломается.

Измира ничего не говорит. Не тянется за салфетками, не спешит утешать. Она только чуть подаётся вперёд и кладёт свою ладонь на подлокотник, совсем рядом, чтобы Марго было куда опереться, если захочется. Телефон лежит экраном вниз, и на этот раз Марго его не переворачивает. Так они сидят долго, и в кабинете слышно только, как Марго дышит, неровно, со всхлипами, как дышат дети, которые наконец позволили себе заплакать.

— Вот теперь я тебя вижу, — тихо говорит Измира.

А вечером, уже дома, Измира ловит себя у зеркала в прихожей. Она весь день улыбалась: клиентам, соседке в лифте, девушке в булочной, хотя внутри с утра ныло. И утром, на сцене, тоже. Выступление прошло хорошо: ладони были ледяными до первой фразы, а потом согрелись. Но двумстам лицам в зале она улыбалась так же, как когда-то лицам над бортиком. Она узнаёт эту улыбку. Свою, ту самую. Она не стирает её силой. Она просто даёт лицу отдохнуть, и щёки, оказывается, устали так, будто весь день держали что-то тяжёлое.

На телефоне сообщение от Веры, короткое, без смайликов: «Я весь день думала про ваш вопрос. Какой я была, пока не научилась не высовываться. Не помню. Помню только, что всё время рисовала». Измира вспоминает её слишком широкую улыбку в кресле. Улыбку, за которой держат сумку обеими руками.

# Заметка наблюдателя

*Ребёнок не выбирает, улыбаться ему или плакать. Он выбирает то, что работает. Если плач не приводит взрослого, а улыбка приводит, он будет улыбаться. Даже когда ему плохо. Даже через сорок лет.*

# Что говорит наука: от полугода до полутора лет

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Складывается привязанность: особая связь ребёнка с близкими взрослыми. Около восьми месяцев у многих детей появляется страх чужих лиц (Рене Шпиц называл его «тревогой восьмого месяца») и тревога разлуки. Ребёнок активно проверяет: откликнутся на меня или нет? И что нужно сделать, чтобы откликнулись?

*Какая рана здесь особенно ощутима.* Чаще не жестокость, а нехватка отклика. Мама в стрессе, болеет, разрывается между детьми. Или, как у Измиры, всё внимание уходит на ребёнка с болезнью. Братьев и сестёр таких детей Алиша Мейплз назвала «стеклянными детьми»: взрослым кажется, что сквозь них всё видно и с ними всё в порядке. Они рано учатся не требовать, не мешать и радовать.

*Почему психика здесь «застревает».* Джон Боулби и Мэри Эйнсворт описали, что ребёнок строит внутреннюю рабочую модель: невысказанное правило о себе и других. У Измиры оно звучало так: *«Меня возьмут на руки, если я буду радовать. Если я просто буду, меня не заметят».* Правило было умным: оно работало. Поэтому оно так прочно и держится. Психика не отказывается от того, что однажды спасло.

Укус сестры — тоже часть этого возраста. Злость и ревность к брату или сестре естественны и живут рядом с огромной любовью. Плохо не то, что ребёнок злится, а то, что злость остаётся без слов и становится стыдом.

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* Чаще всего в близких отношениях, когда партнёр молчит и отдаляется. Признаки:

вы улыбаетесь и «держите лицо», когда внутри паника, и пишете «всё хорошо»;

стараетесь заслужить внимание полезностью и лёгкостью;

рядом с тем, кому «нужнее», привычно отодвигаете себя.

Марго в этот момент не тридцативосьмилетняя женщина. Ей восемь месяцев, и она изо всех сил улыбается лицу над бортиком.

*Нейробиология*

*Эксперимент «Неподвижное лицо» (Эдвард Троник). Мама играет с малышом, а потом на две минуты делает лицо неподвижным. Почти все младенцы сначала пытаются вернуть контакт: улыбаются, гулят, тянутся. Когда не срабатывает, плачут и отворачиваются. Когда мама оживает, быстро успокаиваются. Ребёнок очень рано «работает» над отношениями.*

*Рут Фельдман показала, что прикосновение и ласковое удерживание связаны с окситоциновой системой и помогают нервной системе ребёнка учиться успокаиваться.*

*Ни один отдельный эпизод не «ломает» ребёнка: привязанность складывается из тысяч повторений. И её можно достроить во взрослом возрасте. Мэри Мэйн и коллеги называют это «заработанной надёжностью».*

# Язык смысла. Улыбка Беглеца

Лиз Бурбо в книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой» относит первый год жизни к травме отвергнутости с маской Беглеца, а после года, по её модели, начинает звучать травма покинутости (о ней в главе 3). Это образный язык, а не наука. У Измиры Беглец спрятан за улыбкой: снаружи солнечный ребёнок, внутри маленькая девочка, которая уверена, что «просто так» её не выберут. Улыбка ради рук — способ не исчезнуть.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Прекрасная бизнес-модель, — говорит Наблюдатель, деловито раскрывая блокнот. — Давайте зафиксируем прайс. Обычная улыбка — одна рука. Широкая — две руки. С ямочками — руки плюс песенка. Улыбка сквозь слёзы — это у нас премиум, за неё вообще всю жизнь будут говорить «ты такая сильная».

— Звучит ужасно, — говорит Марго.

— Зато работает! Вот вы вчера сколько мемов отправили?

— Одиннадцать.

— Одиннадцать мемов! И ни одного «мне плохо». Слушайте, давайте пойдём дальше. Наймём вам аниматора. Пусть стоит за плечом и подсказывает шутки, пока вы плачете. Можно ещё костюм клоуна, для убедительности.

— А если я просто напишу, что мне грустно?

Наблюдатель в ужасе закрывает блокнот.

— Без улыбки?! Вы с ума сошли. Вас же тогда придётся любить просто так. Бесплатно! Кто на это пойдёт?

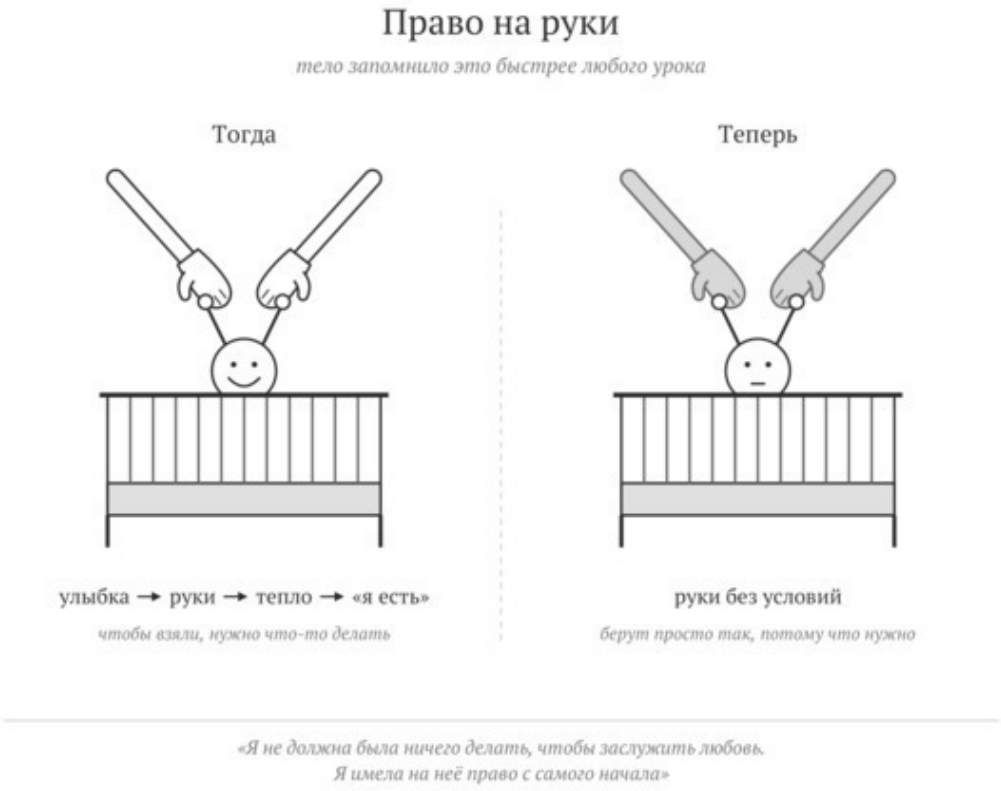
Марго смеётся. Сначала тихо, потом громче, и вытирает глаза уже не украдкой.

# Практика. Право на руки

*Наука говорит: привязанность складывается из тысяч откликов, и её можно достроить во взрослом возрасте. Эта практика и есть такие отклики, только теперь их даёте себе вы.*

*Шаг 1. Ладони.* Сядьте удобно, положите одну ладонь на грудь, другую на живот. Сделайте несколько выдохов длиннее вдоха.

*Шаг 2. Фраза.* Скажите вслух или про себя, медленно, с паузами: «Я не должна была ничего делать, чтобы заслужить любовь. Я имела на неё право с самого начала». Заметьте, что происходит в теле: сопротивление, слёзы, облегчение, ничего. Любая реакция подходит.




*Право на руки без условий*

*Шаг 3. Улыбка-разведчик.* В течение одного дня замечайте моменты, когда вы улыбаетесь, хотя вам не весело. Не меняйте ничего, просто отмечайте: «Вот, опять». Вечером запишите, рядом с кем это было чаще всего.

*Шаг 4. Одна просьба без улыбки.* Выберите безопасного человека и попросите его о чём-то небольшом прямо, без шутки, без оправданий и без «если тебе не сложно». Например: «Мне сегодня грустно. Можешь мне позвонить вечером?» Заметьте, что вы чувствуете до, во время и после.

*Шаг 5. Для той, у кого была сестра или брат «нужнее».* Положите ладонь туда, где в теле живёт эта маленькая девочка, и скажите ей: «Ты тоже была важна. Тебя тоже нужно было держать. Ты не обязана была справляться сама».

*Если на этой практике поднимаются сильные чувства, которые не утихают, вернитесь к первому шагу. Если тяжело долго, это повод пройти этот путь со специалистом (см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги).*

*Любовь, которую нужно заработать, всегда немного пахнет страхом. Любовь, на которую у вас есть право, пахнет просто теплом.*

*В следующей главе сестёр впервые оставят там, где нет мамы. И Измира, которой самой ещё нет и полутора лет, впервые встанет между сестрой и миром.*

# Часть II. Первая разлука. От года до трёх

*Этап: рождение и отделение*
*Возраст, когда разлука с мамой ещё не объяснима словами.*

# Глава 3. Ясли

*Можно потерять маму, которая никуда не умерла. Просто ушла до вечера, а ты ещё не знаешь, что такое вечер.*

Утро пахнет морозом и чужим подъездом.

Мама несёт их двоих сразу, по одной на каждой руке, в одинаковых комбинезонах, тяжёлых, как два мешка с картошкой. Она торопится. Она всё время теперь торопится: её ждут на работе, и опоздать нельзя.

Ясельная группа детского сада встречает их запахом кипячёного молока, хлорки и чего-то кислого, капустного. Здесь много детей, много шума и одна большая женщина в белом халате, которая забирает их у мамы так быстро и ловко, будто принимает посылку.

Измире год и два месяца. У неё нет слов «работа», «вечер», «вернусь». У неё есть только мама, которая была, и дверь, которая закрылась.

Мама не прощается. Воспитательница сказала, что так лучше: «Не затягивайте, мамочка, они быстрее привыкнут». И мама ушла тихо, пока девочек раздевали.

Измира не видит, как мама на лестнице останавливается между этажами, держится за холодные перила и стоит так, может быть, полминуты. Потом смотрит на часы и бежит вниз.

Амина плачет первой. Громко, захлёбываясь, с открытым ртом. Воспитательница уносит её на руках в другой конец комнаты, качает, говорит что-то ласковое. А Измира стоит у двери в одном носке и смотрит на ручку.

Ручка не поворачивается.

Тогда Измира начинает кричать. Это не плач, это сирена. Она бьёт ладошками по двери, садится на пол, встаёт и снова бьёт. «Ма! Ма!» Других слов у неё нет. Её поднимают, она выгибается дугой. Её кладут, она ползёт к двери.

Так проходит первый день. И второй. И третий.

На четвёртый день Измира больше не кричит.

Она сидит на ковре, тихая, и почти не играет. Ест, что дают. Спит, когда велят. Воспитательница довольна: «Вот, привыкла. Умница».

А на пятый день Амина снова плачет, и Измира встаёт. Неловко, держась за край стола, переступая толстыми ножками, она идёт через всю комнату. Садится рядом с сестрой. Берёт её за руку. И сидит так, не двигаясь, пока Амина не затихает. Сначала плач становится икотой, потом длинным дрожащим вздохом, каким вздыхают дети после долгих слёз. Амина утыкается мокрым лбом сестре в плечо и сжимает её палец так крепко, что белеют её собственные маленькие костяшки. И затихает.

Ей самой год и два месяца. Она впервые встала между сестрой и миром.

Вечером приходит мама. Румяная с мороза, уставшая, с сумкой, из которой торчит хлеб. Она садится на корточки и раскрывает руки:

— Девочки мои!

Амина тянется к ней всем телом и почти сразу оказывается у мамы на руках.

А Измира отворачивается.

Она смотрит в стену, как будто мамы здесь нет. Как будто ей всё равно. Мама зовёт её, она не идёт. Мама берёт её на руки, она сидит неподвижно, как деревянная, и смотрит в сторону.

— Обиделась, — устало говорит воспитательница. — Пройдёт.

И это проходит. Через час дома Измира уже снова улыбается, снова лезет на руки. Только где-то глубоко, там, куда не доходят слова, остаётся маленькое твёрдое решение: *если не ждать, то и не так больно.*

Элен сорок пять. Она сидит в кабинете Измиры, закинув ногу на ногу, и говорит ровным голосом:

— Муж уезжает на три месяца на вахту. Все спрашивают, как я переживу. А я не понимаю, о чём они. Мне нормально. Я вообще не скучаю, когда люди уезжают. Даже когда мама умирала, я не плакала. Подруги говорят, что я железная.

Она говорит это и поправляет на запястье тонкую цепочку с маленьким медальоном. Измира уже видела этот жест, на прошлой встрече, когда речь зашла о маме. Пальцы находят медальон сами, а голос остаётся ровным.

— А что вы делаете в день, когда он уезжает? — спрашивает Измира.

Элен пожимает плечами.

— Ничего особенного. Ухожу на работу пораньше, чтобы не провожать. Не люблю эти сцены. — Она молчит. — А когда он возвращается, я пару дней с ним почти не разговариваю. Он думает, я злюсь. А я не злюсь. Мне просто… никак. Как будто надо заново привыкнуть, что он есть.

Измира тихо кивает. Она знает это «никак». Она знает, как выглядит девочка, которая отворачивается к стене, когда за ней наконец пришли.

Она знает его и по себе, сегодняшней. Когда кто-то из близких уезжает, Измира с утра находит себе срочные дела: клиент, текст, стирка. Обнимает на пороге быстро, деловито, «ну всё, всё, пиши», и закрывает дверь первой. А потом стоит в прихожей и не может вспомнить, зачем пришла на кухню. Только руки ещё долго холодные.

Теперь она знает, что с этим делать. Берёт свою чашку двумя руками, пока ладони не согреются, и говорит себе вслух: «Он уехал. Он вернётся. Мне можно скучать».

В ту же неделю Вера отменяет встречу за час до начала: «Завал на работе, простите». Измира не уговаривает и не обижается. В четверг Вера приходит на двадцать минут раньше и сидит в коридоре, сумка на коленях. Не уходит, но и не стучит.

Заметка наблюдателя

*Ребёнок, который перестал плакать, не всегда привык. Иногда он просто перестал надеяться. Снаружи это выглядит одинаково. Внутри это две разные истории.*

# Что говорит наука: от года до трёх

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Ребёнок уже привязан к близким, но ещё не умеет удерживать их в голове, когда их нет рядом. Уверенность, что мама существует и вернётся, даже когда её не видно, складывается постепенно, ко второму-третьему году. Для полуторагодовалого ребёнка мама, которая ушла «до вечера», ушла неизвестно куда и неизвестно насколько.

*Какая рана здесь особенно ощутима.* Резкая разлука с главным взрослым, без привыкания и прощания: ясли без адаптации, больница, переезд к бабушке, внезапный уход родителя. Сами ясли не травмируют. Ранят внезапность и одиночество в ней.

*Почему психика здесь «застревает».* Джеймс и Джойс Робертсон снимали на камеру маленьких детей, разлучённых с родителями, и вместе с Джоном Боулби описали три стадии:

*Протест.* Ребёнок кричит, зовёт, бьётся в дверь. Он ещё надеется вернуть маму.

*Отчаяние.* Ребёнок затихает, мало ест и играет. Со стороны кажется, что он «привык».

*Отстранение.* Когда мама приходит, ребёнок отворачивается, будто ему всё равно. Так он защищается от новой боли.

Психика застревает в той стадии, где ребёнку пришлось остановиться. У Измиры было и ещё одно решение, которое Боулби называл компульсивной заботой: когда страху некуда деться, ребёнок начинает успокаивать другого. «Если я держу кого-то, я сама не развалюсь».




*Протест, отчаяние, отстранение: три стадии реакции на разлуку*

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* В моменты расставаний, даже коротких: командировка партнёра, отъезд детей, больница, развод, смерть. Признаки:

вы звоните и пишете без остановки и не можете отпустить даже на день (протест);

после расставания надолго «гаснете» и не верите, что станет лучше (отчаяние);

не провожаете, «вам нормально», а при встрече не можете сразу подпустить человека близко, как Элен (отстранение).

Каждая из этих реакций когда-то была лучшим, что мог придумать очень маленький человек.

*Нейробиология*

*Гормон стресса кортизол обычно выше утром и снижается к вечеру. Харриет Вермеер и Маринус ван Эйзендорн (2006) обобщили исследования: у детей в яслях кортизол в течение дня нередко, наоборот, повышался, сильнее всего у детей младше трёх лет. Чуткий постоянный воспитатель и постепенная адаптация заметно смягчают этот стресс.*

*Меган Гуннар называет близкого взрослого рядом «социальным буфером» стресса. И то, что ребёнок перестал плакать, ещё не значит, что ему спокойно: именно это Робертсоны видели на своих плёнках.*

*Надёжные отношения, в которых можно уходить и возвращаться, учат нервную систему, что разлука не равна потере. Этому можно научиться и взрослым.*

# Язык смысла. «Чтобы тебе было не одной»

В первой главе Амина сказала в свете: «Тогда я пойду с тобой. Чтобы тебе было не одной». В яслях это обещание впервые проверяется на земле. И оказывается, что оно работает в обе стороны: сестра пришла, чтобы Измира не была одна, а Измира в самые первые трудные дни сама встаёт и идёт к ней.

Две души договорились держать друг друга. Одна держит снаружи, руками. Другая держит изнутри, одним своим присутствием. Кто из них кого спасает, понять невозможно, да и не нужно.

*Травма по Лиз Бурбо.* Возраст от года до трёх Бурбо связывает с травмой покинутости и маской Зависимого: человек боится остаться один и держится за других. Но у покинутости есть и обратная сторона, которую так ясно видно у Элен и у маленькой Измиры у стены: «мне никто не нужен». Цепляться и отворачиваться — две стороны одной раны. Это образный язык, а не наука.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Гениально, — говорит Наблюдатель Элен. — Никогда не скучать. Это же экономия! Ни слёз, ни звонков, ни расходов на носовые платки. Предлагаю пойти дальше.

— Куда дальше? — настороженно спрашивает Элен.

— Прощаться заранее. Познакомились с человеком — сразу и попрощались. На всякий случай. А чтобы не тратить время на встречи, можно отворачиваться к стене ещё до того, как он вошёл. Профилактически.

— Это абсурд.

— Абсурд? А муж на три месяца на вахту, а вы на работу пораньше, чтобы не провожать? Это у нас что, высокая поэзия?

Элен молчит, а потом неожиданно для себя фыркает.

— А если я его провожу… и мне будет больно?

— Тогда у вас будет редкий шанс, — торжественно говорит Наблюдатель, — проверить, что люди иногда возвращаются. Говорят, некоторые даже с подарками.

Элен смеётся. И впервые за весь разговор её нога опускается с колена на пол.

# Практика. Я пришла за тобой

*Наука говорит: ребёнок, который перестал плакать, не всегда успокоился, и взрослый может застрять в протесте, отчаянии или отстранении. Но надёжные отношения учат нервную систему, что разлука не равна потере. Эта практика даёт вам такие отношения с самой собой.*

*Шаг 1. Опора.* Сядьте так, чтобы спина на что-то опиралась. Почувствуйте, как вас держит стул или стена. Сделайте несколько медленных выдохов.

*Шаг 2. Моя реакция на разлуку.* Вспомните последний раз, когда кто-то близкий уезжал или уходил. Что вы сделали? Звонили, ждали, не находили себе места (протест)? Погасли (отчаяние)? Сделали вид, что вам всё равно (отстранение)? Бросились заботиться о ком-то другом? Просто отметьте, без оценки.

*Шаг 3. Встреча у двери.* Закройте глаза и представьте маленькую себя: около года, в одном носке, у закрытой двери. Теперь представьте, что дверь открывается и входите вы, взрослая. Опуститесь рядом с ней на корточки. Скажите: «Я пришла за тобой. Я знаю, как долго ты ждала. Теперь я буду приходить всегда». Если она отворачивается, не торопите её. Просто будьте рядом, сколько нужно.

*Шаг 4. Ритуал прощания во взрослой жизни.* В следующий раз, когда вы или близкий человек уезжаете, попрощайтесь словами: «Я уезжаю. Я вернусь тогда-то. Я буду о тебе думать». И попросите того же от другого. Заметьте, что чувствует тело.

*Шаг 5. Если вы родитель.* Никогда не уходите от маленького ребёнка тайком. Короткое, спокойное «Я ухожу, я вернусь после сна» лучше, чем незаметное исчезновение. Слёзы на прощание — это нормальная реакция, а не ошибка.

*Если на этой практике поднимается сильное горе, вернитесь к первому шагу. Если тяжело долго — см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги.*

*Не каждая тишина — это покой. Иногда это девочка у двери, которая устала звать.*

*В следующей главе у Измиры отнимут куклу. А сестру начнут дразнить за то, что она не такая, как все. И Измира узнает, что можно очень хотеть защитить и не суметь.*

# Глава 4. Кукла

*Горе ребёнка измеряется не величиной трагедии, а глубиной его чувствительности.*

Измире четыре, и она умеет хотеть.

Хотеть она умеет лучше всего на свете. Хотеть платье с оборками, как у девочки из соседнего подъезда. Хотеть блестящую заколку-бабочку. Хотеть настоящий зонтик, свой, маленький. Но больше всего на свете она хочет куклу. Большую. Такую, какие стоят на верхней полке в универмаге, за стеклом, с закрывающимися глазами и в настоящих туфельках.

В стране, где они живут, такие куклы не покупают просто так. Их «достают». Их ждут. За ними стоят в очередях и записываются в списки. Измира этого ещё не понимает. Она понимает только, что просит, а куклы всё нет.

Она просит месяц. Потом ещё один. Просит перед сном и утром. Рисует куклу на запотевшем окне. Шепчет про неё Амине под одеялом, тихо, чтобы не услышал за стенкой брат: он старше на шесть лет и над девчачьими «сюсюками» только смеётся.

— Она будет с рыжими волосами, — говорит Измира. — Как солнце.

— А моя с шоколадными, — шепчет Амина. — Как какао.

И вот однажды вечером мама забирает их из садика. Они идут к дому, держась за мамины руки, каждая со своей стороны. У подъезда мама останавливается и говорит загадочным голосом:

— А посмотрите-ка в окошко. Вон туда, на седьмой этаж.

Измира задирает голову так, что шапка съезжает на затылок. Седьмой этаж — это их окно. И в окне, прижавшись к стеклу, сидят две куклы. Большие. Настоящие. Одна с рыжими волосами. Другая с шоколадными.

Измира не помнит, как они взлетели на седьмой этаж. Помнит только, что лифт ехал слишком медленно и что сердце колотилось где-то в горле.

Куклы были в коробках из мягкого картона. Совершенно обычных, серых, с загнутыми уголками. Но Измира будет помнить эту коробку всю жизнь: как пахла, как мялась под пальцами, как шуршала, когда её открывали. Это была коробка, в которой лежало исполнившееся желание.

Её кукла с рыжими волосами весила почти как настоящий младенец. У неё закрывались глаза. Измира укладывала её спать, кормила с ложечки, заплетала ей косы, рассказывала про садик. Измира ни разу в жизни ничего так долго не ждала. И ничто ещё так не оправдывало ожидание.

Прошло меньше недели.

Брату десять. У него свои мальчишеские дела, своя комната, и девчонки с их куклами ему не интересны. Но в тот день ему было скучно. И ему пришла идея: сделать марионетку. Как в кукольном театре, на ниточках.

Когда Измира вернулась из садика, кукла лежала на полу в его комнате. Отдельно ноги. Отдельно руки. Отдельно голова, с рыжими волосами, с закрытыми глазами. Рядом валялись катушка ниток и мамины ножницы.

Измира не закричала. Она стояла в дверях и не могла дышать. Внутри что-то оборвалось и полетело вниз, как будто лифт сорвался с седьмого этажа.

Потом она села на пол. Прямо там, на пороге, в колготках, ещё в садиковском платье. Села и замерла.

Она не понимала, что происходит. Мир, в котором утром кукла была целой, и мир, в котором она лежит на полу кусками, никак не складывались в один. Измира смотрела на рыжую голову и ждала, что сейчас всё случится обратно. Что кто-то войдёт и скажет: «Это пона-

рошку». Что руки и ноги сами прирастут, как в сказке, где сбрызнули живой водой. Никто не входил. На кухне тикали часы, за окном гудел троллейбус, а она сидела и не шевелилась, как будто если не шевелиться, то и случившееся не сдвинется дальше.

Тело стало холодным и чужим. Руки лежали на коленях и не знали, куда себя деть. Протянуть их к кукле было страшно: если дотронуться, всё станет правдой.

Это было горе, огромное, как смерть. Не смерть вещи. Смерть кого-то живого. Потому что для неё кукла и была живой. Её ждали месяцами, о ней шептали под одеялом, её рисовали пальцем на запотевшем стекле. Её волосы были как солнце, и это солнце лежало теперь на полу, отдельно от всего остального.

Брат стоял у окна и смеялся.

— Да чего ты, — сказал он. — Я марионетку хотел сделать. Как в театре. Привязал бы нитки, и она бы у тебя ходила, плясала.

Он смеялся легко, по-мальчишески, и, кажется, сам не понимал, что сделал. А Измира смотрела на катушку ниток и молчала. Ей было четыре, и у неё не было для этого слов. Но тело запомнило: то, что ты любишь, можно разобрать на части, чтобы оно двигалось по чужой воле. И тебе ещё скажут, что так даже интереснее.

Слёзы пришли потом, когда в комнате уже потемнело. Она заплакала так горько, как плачут только маленькие дети, всем телом, до икоты, до мокрого воротника.

Так бывает с большим горем. Сначала психика не догоняет, что случилось, и замораживает всё, чтобы выдержать: ребёнок сидит тихо, глаза сухие, взрослые думают, что «ничего, обошлось». А когда становится чуть безопаснее, лёд отпускает, и слёзы приходят разом. Это не каприз и не поздняя обида. Это нормальная реакция живого человека на потерю.

Пришла мама. Посмотрела. Вздохнула.

— Ну что ты так убиваешься. Это же просто кукла.

Брату сказали «ну зачем ты так». И всё.

Его никто не наказал. Никто не сел рядом с ней на пол и не сказал: «Это несправедливо, и ты права, что плачешь». Никто не взял клей и не попробовал собрать. Никто не пошёл в универмаг и не встал в очередь за новой. Куклу сложили в ту же мягкую коробку и куда-то унесли. Жизнь пошла дальше. Через пару дней все об этом забыли.

Все, кроме Измиры.

Что-то в ней в тот день надломилось. Тихо, без хруста, как надламывается стебель, который потом ещё долго растёт, но уже чуть набок. Эта рыжая голова на полу красной нитью протянется через всю её жизнь: через каждое «хочу», которое она будет говорить шёпотом, через каждую радость, которую будет заранее прятать, чтобы не отняли. И через то, как долго она сама будет жить на чужих ниточках. Дёрнут за одну — улыбнуться. За другую — уступить. За третью — отдать своё и не плакать. Брат хотел сделать марионетку из куклы. А на долгие годы марионеткой стала она сама.

Вечером Амина подошла к её кровати со своей шоколадной куклой в руках.

— Давай она будет наша, — сказала Амина. — Общая. Будем по очереди.

Измира отвернулась к стене. Ей не нужна была общая. Ей нужна была её. С волосами как солнце.

Но руку сестры, протянутую в темноте, она всё-таки взяла.

А через месяц Измира узнаёт другое горе, тише и упрямее. В садике Амину дразнят. Она медленнее бегает, неловко держит ложку, путает слова. Мальчишки кривляются, передразнивая её походку. Девочки не берут её в «дочки-матери».

— Слабачка! — кричит Макс из старшей группы. — Слабачка, слабачка!

Измира бросается на него с кулаками. Её оттаскивают. Воспитательница ставит в угол Измиру, а не Макса: «Девочки не дерутся».

Из угла Измира видит, как Амина сидит на скамейке одна и смотрит в пол. И ничего, ничего не может сделать.

Это особенное горе: видеть, как больно тому, кого любишь, и быть слишком маленькой, чтобы это остановить. Оно потом вырастет в Спасательницу, которая будет бросаться защищать всех слабых мира. Но это будет позже. А пока это просто девочка в углу, у которой горят кулаки и щёки.

Этих кукол мама будет вспоминать ещё много лет. Как только Измира чего-то захочет сильно — платье, поездку, новые туфли, — мама улыбнётся и скажет:

— Опять твои куклы.

Мама говорила это без зла. Может быть, даже с нежностью. Но четырёхлетняя девочка внутри Измиры каждый раз слышала: «Твои желания — это что-то смешное. Ты хочешь слишком много. И помнишь, чем это кончилось?»

И Измира приняла решение. Тихое, почти незаметное. *Лучше не хотеть сильно. Когда хочешь сильно, потом больнее.*

Сегодня Измира сидит в своём кабинете в Ницце и разбирает почту. В одном письме приглашение: её зовут вести большой ретрит в Провансе, такого масштаба, о каком она давно мечтала. Она читает его три раза. Ей очень хочется. И тут же, привычно, как кашель, внутри звучит: «Опять твои куклы».

Она откладывает письмо. Потом замечает, что отложила. И впервые за много лет спрашивает себя вслух:

— А почему, собственно, нельзя хотеть?

Вечером на сессии Вера между делом рассказывает, что на прошлой неделе остановилась в Ментоне у витрины лавки с красками. Постояла минут пять. Не зашла.

— Куда мне в пятьдесят, — говорит она и смеётся слишком быстро. — Смешно же.

Измира слышит в этом «смешно же» своё «опять твои куклы».

Заметка наблюдателя

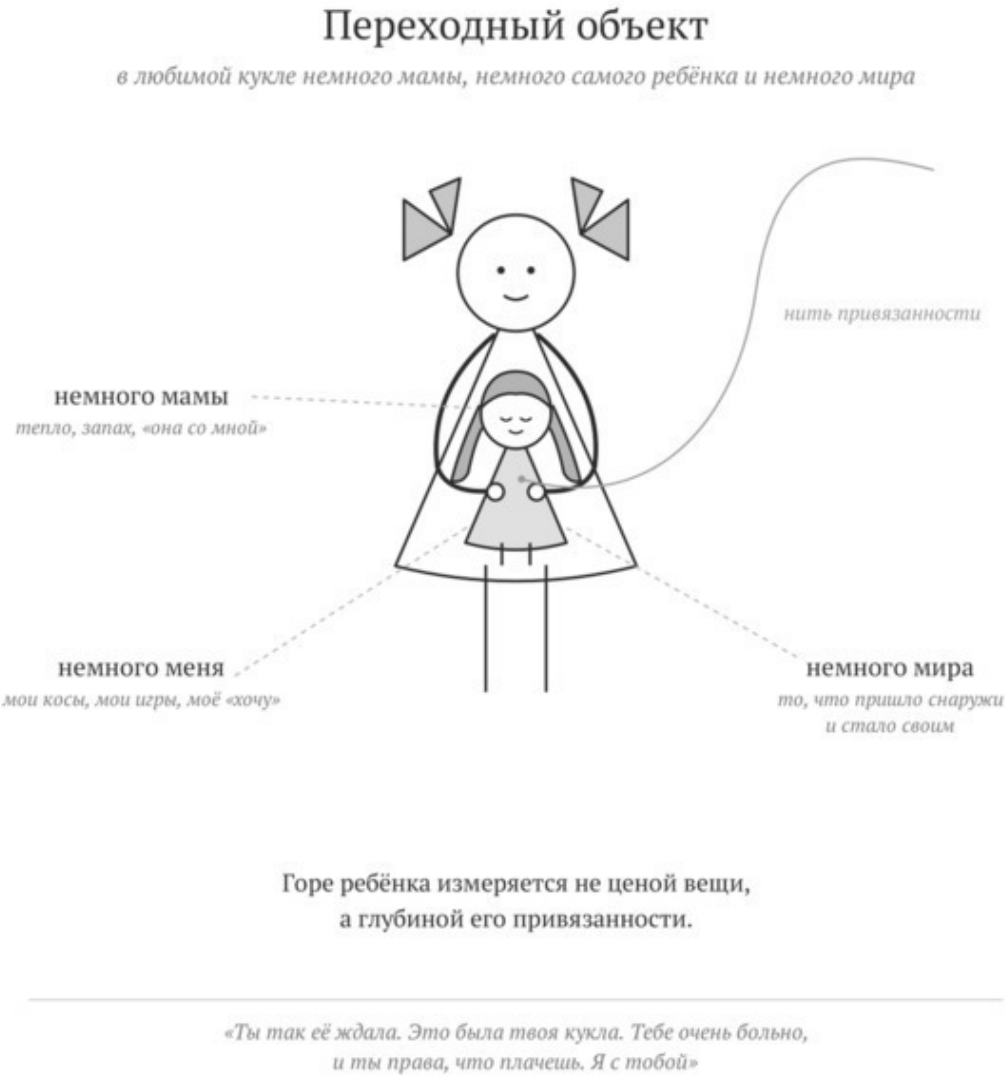
*Ребёнок может пережить почти любую потерю, если рядом есть взрослый, который признаёт, что это потеря.*

# Что говорит наука: от полутора до четырёх

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Ребёнок впервые чувствует себя отдельным человеком со своими желаниями: «я хочу», «моё», «я сам». Эриксон назвал задачу этого периода самостоятельность против стыда и сомнения. Если желания встречают уважением, даже когда их нельзя исполнить, ребёнок усваивает: «Хотеть — нормально». Если высмеивают: «Мои желания смешные».

*Почему кукла — это не «просто кукла».* Дональд Винникотт описал переходный объект: любимую игрушку, к которой ребёнок привязывается. В ней немного мамы, немного самого ребёнка и немного мира. Её утрата — это утрата кусочка опоры. У Измиры кукла была ещё и исполнившимся желанием: «Если очень хотеть, мир отвечает». А через неделю пришёл другой урок: «Даже если получишь, отнимут. И никто не заступится». В этой истории звучит и несправедливость: виноватый не наказан, боль не признана (о ней в главе 6).




*Переходный объект: немного мамы, немного себя, немного мира*

*Почему психика здесь «застревает».* Джон Готтман отличал отвергающий ответ на чувства ребёнка («ну что ты, это ерунда») от эмоционального коучинга, когда взрослый называет чувство и помогает его прожить («ты так её ждала, это правда обидно»). Отвергнутое чувство никуда не уходит и ждёт своего часа, иногда сорок лет. Кеннет Дока назвал такое горе непризнанным. Детские потери почти всегда такие: «это же просто кукла», «просто переезд», «просто подружка уехала».

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* Признаки:

когда вы чего-то сильно хотите, внутри звучит голос, который это высмеивает;

вы заранее ждёте, что желанное отнимут, и не радуетесь в полную силу;

вы отдаёте своё «по-хорошему», чтобы не было конфликта, и ждёте, что кто-то третий заступится за вас.

*Нейробиология*

*Чувство справедливости появляется очень рано: исследования Кэтрин Макалифф и коллег показывают, что уже дошкольники замечают нечестность и бурно на неё реагируют. Четырёхлетний ребёнок со сломанной игрушкой переживает нарушение порядка мира.*

*Коринна Дженкинс Такер с коллегами (2013) показала: нападки брата или сестры, в том числе порча любимых вещей, вредят ребёнку так же ощутимо, как травля сверстников, хотя взрослые часто считают это нормой.*

*Старое непрожитое чувство можно прожить и сейчас. Для этого не нужно, чтобы обидчик извинился или вещь вернули. Нужно, чтобы чувство наконец признали. Хотя бы вы сами.*

# Язык смысла. Марионетка

Брат хотел сделать из куклы марионетку: ту, что двигается на ниточках по чужой воле.

В этой истории спрятано предсказание. Девочка, у которой отняли куклу, на долгие годы сама станет немного марионеткой: будет двигаться так, как дёргают за ниточки чужие ожидания. Улыбаться, когда надо. Не хотеть, когда смешно. Не просить, когда неудобно.

И путь, который описан в этой книге, — это путь, на котором Измира одну за другой обрезает ниточки. Не со злостью на тех, кто их привязал. А с благодарностью к девочке, которая так долго жила, привязанная, и всё равно не разучилась хотеть.

А шоколадная кукла Амины, «общая, по очереди», — это ещё одно обещание из света. Когда у тебя отнимают твоё, рядом всегда есть та, кто делится своим.

*Травма по Лиз Бурбо.* Этот возраст Бурбо связывает с травмой униженности: ребёнка стыдят за желания, за удовольствие, за «слишком много». Маска этой травмы у неё — Мазохист: человек запрещает себе хотеть для себя и ставит чужие нужды выше своих. «Опять твои куклы» — фраза, которая учит стыдиться силы своего желания. Это образный язык, а не наука.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Ну что, — говорит Наблюдатель, разглядывая письмо про ретрит в Провансе. — Опять твои куклы?

Измира морщится.

— Не начинайте.

— А я что? Я ничего. Я полностью согласен. Хотеть — опасно. Захотели куклу — сломали. Захотите ретрит — небось, тоже кто-нибудь оторвёт ему руки-ноги. Брат, например. Ему сейчас сколько? Под пятьдесят? Самый возраст для марионеток.

Измира невольно фыркает.

— Самое разумное, — продолжает Наблюдатель с серьёзным видом, — вообще ничего не хотеть. Никогда. Тогда ничего и не отнимут. Будете жить в пустой квартире, есть пустую кашу и мечтать… стоп, мечтать тоже нельзя. Будете просто сидеть. Очень безопасно.

— Вы издеваетесь.

— Я? Нет. Я жду, когда вы наконец скажете, чего хотите. Громко. Без «опять» и без «куклы».

Измира молчит. Потом открывает письмо и пишет ответ: «Да. С удовольствием».

Палец зависает над кнопкой. В животе знакомо сжимается, плечи сами ползут к ушам, а ладони становятся холодными, как тогда, на пороге чужой комнаты. Она замечает это. Ставит обе стопы на пол, выдыхает длинно, медленно, и плечи опускаются на сантиметр. И нажимает «отправить». По телу прокатывается тепло, от груди к ладоням, как будто кто-то маленький внутри впервые за много лет взял в руки что-то своё и никому не отдал.

— Что-что? — переспрашивает Наблюдатель. — С удовольствием? Это вообще законно?

— Теперь да, — говорит Измира.

# Практика. Признать потерю без возмещения

*Наука говорит: отвергнутое чувство никуда не уходит, а признанное проживается и отпускает. Эта практика — то признание, которого не было тогда.*

Эта практика о том, что однажды сказала Измира, вспоминая эту историю: «Даже если бы сейчас возместили, мне было бы уже всё равно, потому что я эту ситуацию отпустила». Отпустить — это не получить компенсацию. Отпустить — это наконец признать.

*Шаг 1. Вспомнить.* Вспомните вещь, которую вы потеряли в детстве и о которой взрослые сказали «это ерунда»: игрушку, животное, подругу, дом, праздник. Опишите её подробно: цвет, запах, вес в руках.

*Шаг 2. Назвать несправедливость.* Напишите, что было несправедливо. Без смягчений. «Мою куклу сломали, и никто не наказал брата. Никто не купил новую. Никто не сказал, что мне больно по-настоящему».

*Шаг 3. Стать тем взрослым, которого не было.* Мысленно подойдите к себе маленькой и скажите то, что вам тогда было нужно услышать. Например: «Ты так её ждала. Это была твоя кукла. Тебе очень больно, и ты права, что плачешь. То, что случилось, несправедливо. Я с тобой».

*Шаг 4. Попрощаться.* Если хочется, напишите короткое письмо самой вещи. Поблагодарите её за то, что она была. Скажите, что вы её помните.

*Шаг 5. Вернуть себе право хотеть.* Напишите три вещи, которых вы хотите сейчас. Не «надо», а «хочу». Рядом с каждой напишите: «Хотеть — можно». И сделайте один маленький шаг к одной из них.

*Если поднимаются сильные чувства, остановитесь, сделайте несколько медленных выдохов и вернитесь позже. Если тяжело долго — см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги.*

*Отпустить — не значит дождаться, что вернут. Отпустить — значит наконец сказать себе: «Это было моё. Мне было больно. Я имею право хотеть снова».*

*В следующей главе Амине будет плохо ночью, и пятилетняя Измира впервые решит: «Никто не придёт. Я должна сама».*

# Часть III. «Не выскакивай». От трёх до семи

*Этап: тотальное забвение (самый тяжёлый период для души)*
*Возраст, когда ребёнок впервые хочет, чтобы его увидели.*

# Глава 5. Я сама

*В пять лет можно принять решение, которое будет управлять твоей жизнью следующие тридцать пять.*

Амина горит.

Измира понимает это не сразу. Сначала она просыпается от того, что сестра в соседней кровати странно дышит: часто, со свистом, как котёнок, который запутался в нитках. Потом Измира встаёт, босиком шлёпает по холодному полу и кладёт ладонь сестре на лоб, как это делает мама. Лоб горячий, как кастрюля.

— Мне плохо, — шепчет Амина.

Измире пять лет. За окном черно, на кухне тикают часы. Из родительской комнаты не доносится ни звука.

Она подходит к двери. Поднимает руку, чтобы постучать. И опускает.

«Не буди маму, мама устала». Эти слова она слышала столько раз, что они стали частью воздуха в доме. Мама действительно устала. Мама работает с утра до ночи, потом стирает, потом готовит, потом засыпает сидя. Если её разбудить, она будет ещё более уставшей. А может быть, даже рассердится.

И тогда Измира решает.

Она идёт на кухню. Подставляет табуретку к раковине. Наливает воду в свою кружку с утёнком и несёт её обратно, держа двумя руками, чтобы не расплескать. Мочит полотенце под краном, как видела у мамы, отжимает его своими маленькими кулачками и кладёт сестре на лоб. Полотенце съезжает. Она поправляет. Оно снова съезжает. Она садится рядом и держит его рукой.

— Пей, — говорит она голосом, которым говорит мама.

Амина пьёт. Измира держит полотенце. Часы на кухне тикают. Ночь тянется бесконечно.

В какой-то момент Измира понимает, что ей страшно. Очень. А вдруг сестра умрёт? А вдруг Измира что-то делает не так? Она не знает, что делать со страхом, поэтому делает единственное, что умеет: держит полотенце крепче.

И тогда горячая ладошка Амины находит в темноте её руку.

— Не бойся, — шепчет сестра. — Я тут.

Измира плачет. Тихо, чтобы никто не услышал. Это сестре плохо, а утешают её. Так будет всю жизнь, только об этом пока не знает никто.

Утром мама находит их спящими в одной кровати, с мокрым полотенцем между ними. На полу стоит кружка с утёнком, на дне ещё немного воды. Мама замирает на пороге в халате, с неубранными волосами, и прижимает ладонь к губам. Потом трогает лоб Амины. Потом, мимоходом, волосы Измиры. На секунду на её лице что-то вздрагивает, то ли испуг, то ли вина, но долго стоять некогда. Мама вызывает врача, хлопочет, щупает лоб. А потом, уже в дверях, оборачивается к Измире вполоборота и говорит:

— Какая ты у меня умница. Совсем взрослая. Что бы я без тебя делала.

И Измира светится.

Вот оно. Вот за что её любят. Не за то, что она есть. За то, что она *справляется*.

В ту ночь в маленькой голове складывается решение, которое не будет произнесено вслух ещё тридцать пять лет. *Никто не придёт. Взрослые устали. Я должна сама. Если я буду сильной, меня будут любить. Если я буду нужна, меня не бросят.*

Пятилетняя девочка надевает на себя доспехи. Они ей велики, они тяжёлые, они натирают. Но она их больше не снимет.

Николя тридцать девять. Он собственник небольшой строительной компании, у него сорок человек в подчинении и ни одного, кому он может что-то доверить.

Телефон он не выпускает из рук. Садится, кладёт его на колено экраном вверх, и каждый раз, когда тот вспыхивает, взгляд Николя срывается вниз, как у часового, которого окликнули.

— Я всё проверяю сам, — говорит он Измире, и это звучит почти как гордость. — Каждую смету, каждый объект. Если не проверю, кто-нибудь обязательно облажается. Жена говорила, что я живу на работе. Говорила, пока не ушла.

— Когда вы последний раз о чём-то просили? — спрашивает Измира.

Николя долго думает.

— Не помню. Я не люблю быть должным.

— А в детстве?

Он усмехается.

— Мама болела. Депрессия, как я сейчас понимаю. Отец уехал на заработки и не вернулся. Мне было шесть. Брату три. Я варил ему кашу, отводил в садик, проверял уроки. Соседи говорили: «Вот золотой мальчик, настоящий мужчина».

Измира кивает. Она знает этих «золотых детей». Она сама была одной из них.

— А кто варил кашу вам?

Николя открывает рот, чтобы ответить, и не отвечает.

Вечером Измира вспоминает Веру. Как та на прошлой встрече между делом рассказала, что купила у старьёвщика в Ментоне старый комод и затащила его к себе на третий этаж сама, по узкой каменной лестнице. Попросить соседа? «Да ну, неудобно». Рассказала и потёрла плечо, которое болит до сих пор.

Заметка наблюдателя

*Ребёнка, который рано стал взрослым, хвалят за силу. И никто не замечает, что эта сила стоит ему детства. Похвала становится клеем, которым доспехи прирастают к коже.*

# Что говорит наука: от трёх до шести

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Ребёнок открывает, что может *делать*: строить, помогать, отвечать за что-то. Эриксон называл задачу этого возраста инициатива против вины (подробнее в следующей главе). Складываются первые представления о себе: «я хорошая, когда…», «меня любят, если…».

*Какая рана здесь особенно ощутима.* Когда взрослые рядом не справляются (болеют, перегружены, заняты ребёнком, которому «нужнее»), ребёнок может занять их место. Иван Бёсормени-Надь назвал это парентификацией: ребёнок становится родителем для родителя или для братьев и сестёр. Немного ответственности по возрасту, которую замечают и ценят, полезно. Ранит, когда её больше, чем ребёнок может унести, и когда о нём самом в это время никто не заботится.

*Почему психика здесь «застревает».* Роберт и Мэри Гулдинг писали, что в детстве мы принимаем ранние решения: короткие выводы о себе и мире, которые помогают выжить в своей семье. «Никто не придёт, я должна сама» — именно такое решение. Оно было мудрым. Беда в том, что ранние решения не обновляются сами: мы вырастаем, а решение работает, как программа, которую никто не выключил.

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* Везде, где можно было бы опереться на другого. Признаки:

вы не можете делегировать и всё перепроверяете;

просить о помощи кажется унизительным или опасным;

когда вам плохо, вы становитесь ещё деятельнее, а похвала «ты такая сильная» радует и одновременно вызывает усталость до слёз.

Измире сорок с лишним, а в минуты страха она всё ещё держит мокрое полотенце на лбу всего мира.

*Нейробиология*

*Префронтальная кора, которая отвечает за планирование и контроль эмоций, созревает до двадцати с лишним лет (многолетние МРТ-наблюдения Джея Гидда). Поэтому взрослая роль даётся ребёнку огромной ценой: не зрелыми механизмами, а постоянным напряжением и бдительностью.*

*Исследования Лизы Хупер связывают раннюю чрезмерную ответственность с тревогой и трудностями в близости во взрослом возрасте. Но у многих таких людей развиваются эмпатия и чувство своей силы, особенно когда их вклад замечали, а потом им удалось прожить то, что они пропустили.*

*Хроническое «я на дежурстве» держит тело в готовности: напряжение, трудности со сном, сжатые челюсти.*

Язык смысла. Кто кого держит

Если смотреть на эту ночь языком смысла, то обещание из света исполняется снова, как в яслях (глава 3): снаружи старшая держит младшую, а в темноте маленькая горячая ладонь держит ту, что держит.

И пока Измира учится быть сильной для всех, Амина учит её главному, что Измира поймёт только в конце книги: сила, которая не умеет принимать помощь, — это ещё не сила. Это доспехи.

*Травма по Лиз Бурбо.* Бурбо связывает этот возраст с травмой предательства и маской Контролирующего: человек не доверяет, всё держит и проверяет сам и боится положиться на

других. Похоже, именно в ту ночь у кровати сестры родился Контролирующий Измиры. Это образный язык, а не наука.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Поздравляю, — торжественно говорит Наблюдатель Николя. — Вы назначены генеральным директором Вселенной. Пожизненно. Без отпуска и выходных.

— Я не просил.

— Конечно, не просили. Вы сами себя назначили в шесть лет, когда сварили первую кашу. Отличная карьера! Сорок подчинённых, и все потенциальные бракоделы. Жена — и та не выдержала конкуренции с вашими сметами.

— Это несправедливо.

— Абсолютно несправедливо! — радостно соглашается Наблюдатель. — Давайте добавим вам ещё обязанностей. Проверяйте, как светит солнце. Вдруг оно облажается? А луну я бы вообще уволил, работает только по ночам.

Николя фыркает.

— Ладно. А если я… ну… поручу что-то одно? И не проверю?

Наблюдатель хватается за сердце.

— И мир рухнет! Прямо сразу. Строительная компания уйдёт под землю, Земля сойдёт с орбиты, а вы — только представьте — выспитесь.

Николя смеётся. Впервые за час его плечи опускаются.

Через неделю он приходит и первым делом кладёт телефон на подоконник, экраном вниз. Одну смету он отдал заместителю и не открыл её. «Ничего не рухнуло, — говорит он с таким удивлением, будто сам построил новый закон физики. — Даже обидно немножко».

# Практика. Перерешение

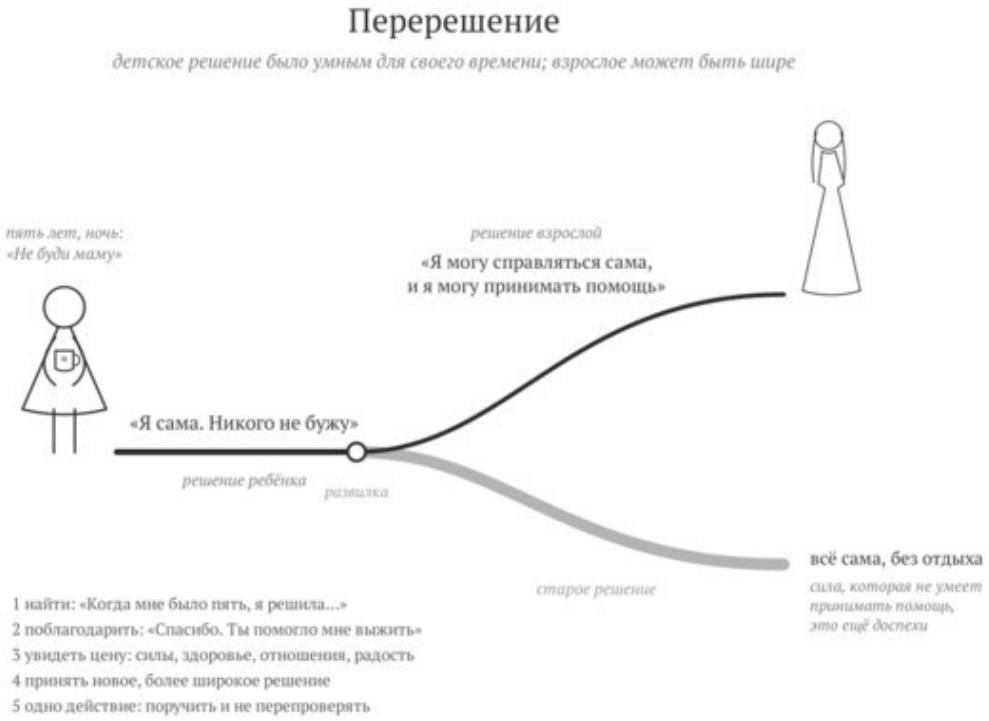
*Наука говорит: раннее решение «я должна сама» держит тело на дежурстве, но его можно пересмотреть взрослыми глазами. Эта практика и есть такой пересмотр.*

*Шаг 1. Найти решение.* Закончите фразу, не раздумывая: «Когда мне было пять лет, я решила, что…» Запишите первое, что пришло. Если ничего, попробуйте другие начала: «Никто не…», «Я должна…», «Меня любят, если…».

*Шаг 2. Поблагодарить.* Напишите, от чего это решение вас тогда спасло. Оно было умным для своего времени. Скажите ему мысленно: «Спасибо. Ты помогло мне выжить».

*Шаг 3. Увидеть цену.* Напишите, чего это решение стоит вам сейчас: сил, здоровья, отношений, радости.

*Шаг 4. Принять новое решение.* Сформулируйте взрослое решение вместо детского. Не противоположное, а более широкое. Например: «Я могу справляться сама, и я могу принимать помощь». Произнесите его вслух. Заметьте, что откликается в теле.




*Перерешение: от детского решения к взрослому*

*Шаг 5. Одно действие.* На этой неделе поручите кому-то одно небольшое дело и не перепроверяйте его. Или попросите, чтобы о вас позаботились: принесли чай, укрыли пледом, сварили кашу. Заметьте, как трудно и как приятно.

*Если на этой практике поднимаются сильные чувства, остановитесь, сделайте несколько медленных выдохов и вернитесь к первому шагу позже. Если тяжело долго — см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги.*

*Сила, которая не умеет принимать помощь, — это ещё не сила. Это доспехи. Их можно снять, когда рядом наконец есть кто-то, кто умеет держать.*

*В следующей главе Измира впервые услышит «не выскакивай». А Вера расскажет, как это слово прожило в ней сорок лет.*

# Глава 6. Не выскакивай

*Свечу зажигают не для того, чтобы поставить её под стол.*

В детском саду готовят утренник к Новому году. Воспитательница раздаёт стихи: кому четверостишие, кому две строчки, кому просто выйти в костюме снежинки и покружиться.

Измире шесть. Она знает наизусть всё. Не только своё четверостишие, но и чужие, и песню, и даже то, что говорит Дед Мороз, потому что слушала на каждой репетиции. Слова живут в ней, как пузырьки в лимонаде, и просятся наружу.

На репетиции мальчик Тим забывает строчку. Стоит, краснеет, смотрит в пол. Тишина длится вечность.

И Измира не выдерживает. Она поднимает руку, а потом, не дождавшись, говорит громко, звонко, на весь зал:

— «И пушистый белый снег укрывает нас от всех!»

Она сияет. Она помогла. Она же знает!

Воспитательница поворачивается медленно.

— Измира. Тебя кто-нибудь спрашивал?

В зале тихо. Двадцать пар глаз.

— Не выскакивай, — говорит воспитательница. — Не надо быть выскочкой. Скромнее надо быть, тише. Тише, тише.

Кто-то хихикает. Тим плачет. И Измира вдруг понимает, что это она виновата, что он плачет. Хотя она хотела помочь.

Щёки горят так, будто она стоит у печки. Ей хочется стать маленькой-маленькой, как пылинка, и улететь под батарею.

С лавочки у стены на неё смотрит Амина. Амине стихов не дали. Амина будет зайчиком, который тихо сидит под ёлкой. Она смотрит на сестру большими глазами и хлопает в ладоши. Одна. Беззвучно, чтобы никто не заметил, только для Измиры.

Вечером, когда мама расчёсывает их на ночь, Измира молчит. Она не рассказывает про утренник. Она думает.

Если я громкая, другим плохо. Если я знаю, кто-то плачет. Если я сияю, Амина рядом кажется ещё тише.

И Измира принимает ещё одно решение. Рядом с «лучше не хотеть сильно» и «я должна сама» теперь живёт третье: *Будь хорошей. Будь незаметной. Не свети слишком ярко, это опасно и некрасиво.*

На утреннике она читает своё четверостишие тихим ровным голосом, глядя в пол. Воспитательница говорит маме: «Какая у вас воспитанная девочка».

Так рождается Приличная девочка. Она будет жить в Измире долго. Она будет закрывать шторы, говорить «да так, ничего особенного» и называть себя «просто рядовым психологом», пока внутри неё пузырьки лимонада будут тихо выдыхаться.

Вера приходит на четвёртую встречу с коробкой миндального печенья из пекарни у рынка.

— Это тебе, — говорит она и тут же добавляет: — Ничего особенного, просто по дороге.

Измира улыбается. Она слышит это «ничего особенного» и узнаёт его, как узнают свой почерк.

— Вера, сегодня ты хотела рассказать про Лион.

Вера кивает. Двадцать лет она рисует узоры для шёлка: платки, подкладки, галстуки. Чужие заказы, чужие имена на этикетках. А теперь её пригласили на большую ярмарку шёлка

в Лионе, со своим стендом, со своим именем. Приглашение пришло три недели назад. Она до сих пор не ответила.

— Там будут серьёзные люди, — говорит она. — С книгами, с именами. А я кто? Я просто… ну, я просто делаю свою работу.

— Что ты чувствуешь, когда представляешь себя у стенда со своим именем?

Вера закрывает глаза. Её плечи поднимаются к ушам.

— Стыд. Как будто я голая. Как будто сейчас кто-нибудь встанет и скажет: «А тебя кто-нибудь спрашивал?»

Измира замирает. Те же слова. Из другой страны, другого детства, другого языка.

И она сама слышит их. Не Верин голос, а тот, из садика: медленный поворот головы, двадцать пар глаз, «тише, тише». Щёки вспыхивают, как тогда у печки. Больше тридцати пяти лет прошло, у неё дипломы, клиенты, своя практика, а тело помнит всё. Ещё на прошлой неделе, на супервизии, она знала ответ и промолчала, пока его не сказала коллега. И ретрит в Провансе прошёл так, что люди потом неделями писали ей письма, а она подруге по телефону сказала: «Да так, ничего особенного». Измира делает медленный выдох, ставит ступни плотнее в пол и возвращается к Вере. Сейчас это не её утренник.

— Кто это говорил тебе, Вера?

Вера долго молчит. Потом начинает говорить, и голос у неё становится моложе.

Маленький город у моря. Мама печёт хлеб для рыбацкого порта ночами и днём спит, и в доме нужно ходить на цыпочках. Отец рыбачит. Вере семь, и она лучше всех в классе рисует море. Её рисунок отбирают на выставку в городскую библиотеку. Она бежит домой, задыхаясь, и кричит с порога:

— Мама! Мой рисунок повесят в библиотеке!

— Тише, — шепчет мама из темноты спальни. — Тише, я сплю. Не кричи на весь дом. И не задавайся, не будь выскочкой. Мало ли кто там что рисует.

А потом было воскресенье на пирсе. Отец обещал взять Веру в лодку, впервые, по-настоящему, далеко в море. Она ждала неделю.

Раннее утро. Доски пирса влажные и скользкие, от них тянет рыбой, солью и мазутом так густо, что запах можно трогать. Чайки кричат над ящиками с вчерашним уловом. Вера в старой кофте с растянутыми рукавами, чтобы не жалко было испачкать. Она натягивает рукава на кулаки, потому что ветер с моря ещё холодный, и стоит у самого края, где покачивается отцовская лодка. Сердце стучит так, что слышно в ушах.

По пирсу идёт соседский мальчик со своим отцом. Мальчик тоже хочет в лодку. А место только одно.

— Уступи, — говорит отец, не глядя на неё. — Ты же своя. Ты в другой раз.

Мальчик прыгает в лодку, лодка качается, вода плещет о сваи. Отец отвязывает канат. Вера стоит на пирсе в своей кофте и машет им вслед, потому что так положено. Пока лодка не становится точкой. Пока запах рыбы не въедается в рукава.

Другого раза не было.

— Он всегда так делал, — говорит Вера и смеётся. Смех у неё звенит, как треснувшая чашка. — Чужим детям отдавал лучшее. Конфеты, место в лодке, похвалу. А мне говорил: «Ты своя, ты потерпишь». Я и терпела. Я и сейчас терплю. Отдаю заказчикам лучшие узоры, коллегам лучшие идеи, мужу… Ой. Ну, бывшему мужу.

Она смотрит на коробку с печеньем.

— Я даже печенье тебе принесла с извинениями.

Заметка наблюдателя

*«Не выскакивай» никогда не говорят тусклым детям. Его говорят тем, кто светится. Поэтому запрет на яркость почти всегда указывает на то, что яркость была. Её не нужно создавать заново. Её нужно откопать.*

# Что говорит наука: от трёх до семи

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Ребёнок впервые хочет, чтобы его увидели: поёт на весь двор, рассказывает стихи гостям, бежит показывать рисунок. Это другая сторона задачи инициатива против вины по Эриксону (глава 5): ребёнок учится не только действовать, но и проявляться. Если его встречают радостью, он усваивает: «Быть заметным — хорошо». Если стыдят: «Моя яркость кому-то вредит».

*Стыд и вина: в чём разница.* Джун Тэнгни и Брене Браун описывают её так:

*Вина* говорит: «Я *сделала* что-то плохое». Она про поступок, и её можно исправить.

*Стыд* говорит: «Я *сама* плохая». Он про всего человека, и от него хочется исчезнуть.

«Ты зачем подсказала, Тиму теперь обидно» — это про поступок. «Не будь выскочкой» — про человека: ты сама, такая, какая есть, — слишком. У Веры это слышно и сейчас. Она не отвечает на письмо из Лиона три недели не из вины, а из стыда: «кто я такая, чтобы стоять у стенда со своим именем».

*Как запрет на проявленность уходит в Тень.* В Тень (по Юнгу, то, что мы не признаём своим) уходит всё, за что нас стыдили, и не только «плохое», но и самое яркое. Поэтому Тень бывает золотой. Вера не перестала рисовать лучше всех. Она просто спрятала это туда, где никто не увидит.

*Почему психика здесь «застревает».* Если выбор между «быть яркой» и «быть любимой», ребёнок выберет любовь. А дальше как с ранними решениями из главы 5: взрослая женщина продолжает гасить себя, будто на неё всё ещё смотрит воспитательница. Отдельная боль во фразе «ты своя, ты потерпишь»: «Тебя любят, поэтому тобой можно жертвовать». Так вырастают взрослые, которые путают любовь с самоотказом.

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* Признаки:

на комплимент вы отвечаете «да ладно, ничего особенного»;

вы знаете ответ, но молчите, а потом слушаете, как его говорит другой;

вы почти автоматически уступаете своё место: в очереди, в проекте, в разговоре.

*Нейробиология*

*Стыд — одна из самых телесных эмоций. Ещё Чарльз Дарвин описал его у людей разных культур: опущенный взгляд, сгорбленные плечи, желание стать меньше, румянец, который почти невозможно контролировать.*

*Наоми Айзенбергер с помощью функциональной МРТ показала, что социальное отвержение задействует области мозга, связанные и с физической болью. Поэтому «тебя кто-нибудь спрашивал?» ощущается как удар, а тело помнит его десятилетиями.*

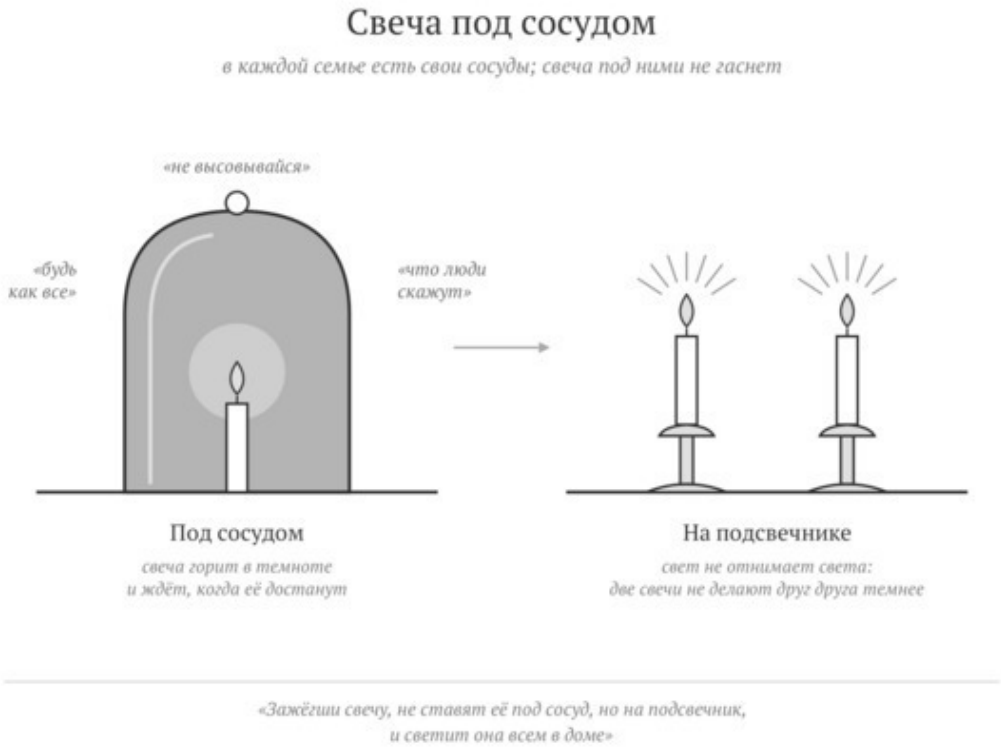
*Мэттью Либерман показал, что называние чувства словами («мне сейчас стыдно») снижает его силу. Дэниел Сигел говорит: «назови, чтобы приручить». Стыд живёт в молчании и тает, когда его произносят рядом с тем, кто не стыдит в ответ.*

# Язык смысла. Свеча под сосудом

Есть древний образ из Евангелия от Матфея: зажёгши свечу, не ставят её под сосуд, но на подсвечник, и светит она всем в доме.

Каждая душа приходит в мир со своим светом. И в этом свете есть своя задача: кому-то сиять на сцене, кому-то тихо держать руку, кому-то рисовать море. Но в каждой семье, в каждом садике, в каждой культуре есть свои сосуды: «не высовывайся», «будь как все», «что люди скажут». И маленькая свеча под таким сосудом не гаснет. Она просто горит в темноте, ожидая, когда её достанут.

Измира, которая так долго не светила, чтобы не затмить сестру, однажды поймёт: свет не отнимает света. Две свечи не делают друг друга темнее. Амина хлопала ей беззвучно не потому, что хотела, чтобы Измира была тише. А потому, что хотела, чтобы хоть кто-то увидел, как она сияет.




*Свеча под сосудом и свеча на подсвечнике*

*Травма по Лиз Бурбо.* Возраст от четырёх до шести Бурбо связывает с травмой несправедливости: ребёнок чувствует, что его не ценят таким, какой он есть. Защита — маска, которую Бурбо называет Ригидной: всё правильно, прилично, никаких лишних чувств и никакого «я хочу». У Измиры эта маска зовётся Приличная девочка. Это образный язык, а не наука.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Значит, Лион, — задумчиво говорит Наблюдатель. — Ярмарка, стенд, ваше имя крупными буквами. Ужасно. Я бы на вашем месте немедленно отказался.

Вера моргает.

— Правда?

— Конечно! Только представьте: люди подходят к вашему стенду, трогают ваш шёлк и… о ужас… он им нравится. Кто-то спрашивает, кто автор. Кто-то фотографирует. Катастрофа. Вас могут заметить!

— Ну, это не совсем…

— А главное, — перебивает Наблюдатель, — вы займёте место, которое мог бы занять соседский мальчик. Вдруг он тоже хотел в лодку? Давайте уступим. Вы же своя, вы потерпите. Ещё сорок лет. Или пятьдесят. А на пенсии нарисуете море. В стол. Чтобы никто не увидел, не дай бог.

Вера смеётся. Потом перестаёт смеяться. Потом говорит, очень тихо:

— Я хочу в лодку.

— Что-что? — Наблюдатель прикладывает ладонь к уху. — Не слышу. Вы же говорите тише, тише.

— Я хочу в лодку! — говорит Вера громко. И сама пугается своего голоса. А потом выпрямляет спину.

Ответить на приглашение она не обещает. Уже в дверях, застёгивая пальто, оборачивается:

— Три дня ведь совсем немного, да?

И уходит, не дожидаясь ответа.

# Практика. «Чтобы меня любили, мне нельзя быть…»

*Таблица теней — авторская разработка наставника автора, из практикума «Экологичная встреча с Тенью».*

*Наука говорит: стыд тает, когда его называют вслух. Эта таблица помогает назвать, что вы спрятали, и вернуть себе хотя бы одно право.*

Возьмите лист бумаги и разделите его на пять столбцов.

*Столбец 1. Мне нельзя быть…* Закончите фразу «Чтобы меня любили, мне нельзя быть…» столько раз, сколько получится. Не думайте долго. Например: громкой, гордой, жадной, ленивой, злой, яркой, лучше других, умнее мамы.

*Столбец 2. Я пытаюсь казаться…* Напротив каждого запрета напишите, какой вы стараетесь выглядеть вместо этого. Например: «нельзя быть гордой» → «я стараюсь казаться скромной, обычной».

*Столбец 3. Сколько энергии на это уходит.* Оцените в процентах, сколько сил у вас забирает эта маска. Не считайте, а чувствуйте: 30%? 70%? Почти всё?

*Столбец 4. Как это выглядит в жизни.* Напишите конкретно, по-бытовому. Не «я скромная», а «когда меня хвалят, я говорю „да ладно, повезло“, а диплом лежит в ящике».

*Столбец 5. Что даст мне принятие этой Тени.* Если бы эта запрещённая часть вернулась к вам, какое право она бы принесла? Например: «нельзя быть гордой» → «право на проявленность и своё место в жизни».

Пример Веры:

| Мне нельзя быть | Я пытаюсь казаться | Энергии | Как это выглядит | Что даст принятие |
|---|---|---|---|---|
| Выскочкой | Скромной, «ничего особенного» | 80% | Три недели не отвечаю на приглашение в Лион | Право занимать своё место и говорить о своей работе вслух |
| Жадной | Щедрой, бескорыстной | 70% | Отдаю лучшие узоры заказчикам, себе — остатки | Право оставлять лучшее себе, не испытывая вины |
| Громкой | Тихой, удобной | 65% | Шепчу, даже когда никто не спит | Право на свой голос |

*Шаг после таблицы.* Выберите один запрет, который откликается сильнее всего. Сделайте на этой неделе одно маленькое действие из столбца 5. Совсем маленькое: назвать свою цену без извинений, ответить на комплимент «спасибо» и замолчать, сказать на встрече то, что знаете.

*Если на этой практике поднимаются сильные чувства, остановитесь, сделайте несколько медленных выдохов и вернитесь позже. Стыд — тяжёлое чувство, и с ним не нужно оставаться одной. Если тяжело долго — см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги.*

*Свеча, спрятанная под сосудом, не гаснет. Она ждёт. И однажды вы сами достанете её и поставите на подоконник, туда, где её видно с улицы.*

*В следующей главе Вера вспомнит лимоны у дороги и маленькую девочку, которая в шесть лет уже умела считать сдачу.*

# Часть IV. Девочка, которая работает. От семи до двенадцати

*Этап: тотальное забвение*
*Возраст сравнения: ребёнок впервые смотрит на свою семью глазами других.*

# Глава 7. Девочка с рынка

*Горевать можно только по покойнику. Так записано в культуре. И так вышло, что почти всё, по чему мы горюем, — не покойники.*

# Картонка у магазина

Им по шесть. В школу они ещё не ходят.

Огород у них большой, на даче, и летом он родит больше, чем семья может съесть. Мама сидит на крыльце и вяжет пучки: лук, укроп, петрушка, морковка хвостиками вместе. Пучки ложатся в ведро ровными рядами, как солдатики.

— Пойдёте со мной, — говорит мама. — Будете продавать.

У входа в магазин Измира находит большую картонную коробку, переворачивает её вверх дном. Это их столик. Амина раскладывает пучки, бережно, чтобы укроп не помялся. А Измира решает, что почём. Она смотрит на пучок лука и почему-то знает: вот этот — десять, а этот, побольше, — пятнадцать. Цифры в ней живут так же легко, как стихи.

Первый день мама стоит рядом. Показывает: улыбнуться, сказать «свеженький, только с грядки», сдачу отсчитывать на ладонь, чтобы видели. Второй день мама отходит в сторонку и смотрит, как люди реагируют на двух одинаковых девочек за картонкой. Люди реагируют хорошо. Покупают. Умиляются. Одна бабушка даёт двадцать и говорит: «Сдачи не надо, деточки».

На третий день мама спокойно уходит по магазинам.

Вечером она забирает всю выручку. Пересчитывает на кухне, складывает в кошелёк.

— Молодцы, — говорит она. — Хорошо поработали. Завтра купим вам сандалики.

Измира смотрит на кошелёк. Ей очень хочется, чтобы хоть одна монетка была её. Не на сандалики. Просто её. Положить в карман, держать в кулаке, знать, что она есть. Но вслух она этого не говорит. Ведь они же на семью заработали. Это правильно. Так все говорят.

Так проходит лето. И следующее. И следующее за ним.

Они продают всё, что даёт огород: картошку, огурцы, помидоры, рассаду весной, цветы в конце лета. Измира знает, когда идти к магазину, а когда на рынок. Знает, кто из покупателей торгуется, а кто нет. Знает, что если положить сверху самый красивый помидор, купят быстрее. Ей девять, ей десять, ей одиннадцать.

Выручка проходит через её руки каждый день. И ни разу не остаётся в них.

— Вы заработали, — говорит мама. — Пойдём, купим вот это, вот это и вот это.

Она покупает им одежду, тетради, сапоги на зиму. Она не жадная. Она искренне считает, что делает всё правильно: дети при деле, семья сыта, всё честно. Она не понимает, что происходит внутри у её девочек. И девочки не умеют ей это объяснить.

# Цветы к первому сентября

Хуже всего — конец августа.

Перед первым сентября на рынке всегда цветы. Гладиолусы, астры, георгины, огромными охапками. Их огород расцветает как раз к этому дню, и мама ставит сестёр с вёдрами цветов у самого входа на рынок.

И к ним идут покупатели. Мамы и папы, с детьми за руку. Нарядные дети, которые завтра пойдут в школу. Которые выбирают букет для своей учительницы.

Измира видит девочку из своего класса. Девочка идёт с мамой, в новом платье, с бантом, и смотрит на ведро с астрами. А потом поднимает глаза и узнаёт Измиру.

Измире хочется провалиться сквозь землю. Прямо сейчас. Вместе с ведром.

Девочка не говорит ничего обидного. Она просто смотрит. Её мама выбирает три астры, Измира заворачивает их в газету, берёт плату, отсчитывает сдачу. Руки делают всё сами, как всегда. А лицо горит так, как горело когда-то в садике после «не выскакивай».

Потом девочка уходит, держась за мамину руку. А Измира остаётся с вёдрами.

Завтра она тоже пойдёт в школу. Тоже с букетом. Из того же ведра.

— Это ничего, — шепчет ей Амина и сжимает её пальцы. — Это просто цветы.

Но это не просто цветы. Это граница. По одну сторону дети, которых ведут за руку выбирать букет. По другую — дети, которые этот букет продают.

Вечером последнее ведро пустеет. Лето кончилось. Дома Измира складывает их старую картонку пополам, плотно, по старым сгибам, и задвигает её за сарай. До следующего лета.

# Грядки

Самое странное, что Измира помнит про детство с мамой, — это не рынок. Это грядки.

Они сидят на корточках между рядами моркови. Солнце печёт затылок. Мама полет, и сёстры полют, и мама рассказывает что-то: про соседку, про цены, про то, как надо жить. «Посмотри на этого. Посмотри на ту». Это и есть их разговор. Их близость. Мама рядом, мама говорит, мама учит. Через грядки.

А Измире хочется другого. Ей хочется, чтобы мама хоть раз села с ней на ковёр и поиграла в куклы. Просто поиграла. Чтобы мама была не начальником огорода, а мамой, которая смеётся и делает кукле голос.

Но мама не умеет играть. Её никто не учил. Её детство было, наверное, ещё короче.

Измира полет морковку и думает о той кукле с рыжими волосами, которую когда-то сломали. И молчит.

# Семнадцать, восемнадцать

В семнадцать лет сёстры говорят: хватит.

Решают они ночью, шёпотом, каждая в своей кровати, как в детстве.

— Я больше не могу стоять с её укропом, — говорит Амина в темноту.

— Тогда давай со своим, — отвечает Измира. И цифры в ней уже сами складываются: где взять оптом, почём продать, где встать.

— А мама?

— А мама… — Измира молчит. — Мама справится.

И впервые в жизни эти слова звучат не как приговор, а как разрешение.

Это не скандал. Просто однажды они не идут на рынок с маминым товаром. Они идут на рынок со своим. Покупают оптом печенье, кондитерские вкусняшки, раскладывают их красиво, торгуют сами. И выручка — их. Первое своё, заработанное. На одежду, которую выбирают сами.

Измира помнит это чувство до сих пор: кошелёк, который не нужно никому отдавать. Это был кайф. Настоящий, телесный, как первый глоток воды после жары.

В восемнадцать с ними случается совпадение, над которым сёстры потом будут смеяться всю жизнь.

Сначала скручивает Амину. Она сидит на краю кровати, согнувшись, белая, и держится за правый бок.

— Пройдёт, — говорит она сквозь зубы.

Измира смотрит на неё и понимает: не пройдёт. Она не ждёт, пока кто-нибудь решит за неё. Сама звонит в скорую, сама диктует адрес ровным голосом, сама натягивает на сестру куртку и едет с ней, всю дорогу держа её холодную ладонь в своей. Пятилетняя девочка с мокрым полотенцем никуда не делась. Она просто выросла и научилась звонить.

А ровно через месяц, в тот же день недели, аппендицит вырезают и Измире. Тот же бок, тот же шов. Близнецы даже здесь не захотели расставаться надолго. Так у них бывало часто: если что-то случалось с одной, рано или поздно, чаще всего примерно через полгода, то же самое случалось и с другой. Кто первая, никогда нельзя было угадать.

Шов ещё тянет, ещё больно наклоняться. И через неделю, может, две, мама всё-таки ставит её на рынок, будто того ночного уговора «хватит» никогда и не было. Одну. Что-то продавать.

Измира стоит за прилавком, держится рукой за бок и думает: «Господи, как она не понимает? Мне сейчас точно не до этого».

Но она стоит. Как стояла всегда.

И именно там, на рынке, в тот день к её прилавку подходит молодой человек. Покупает что-то, потом возвращается. Потом возвращается ещё раз. Измира смеётся: у неё уже есть парень, и она это говорит прямо. Но этот симпатичный, спокойный, надёжный. И она думает об Амине.

— Приходи в субботу, — говорит Измира. — Познакомлю тебя с сестрой.

В субботу Амина открывает ему дверь, смотрит на него, потом на Измиру и одними губами спрашивает: «Ты что, с ума сошла?» А вечером, на кухне, когда он уже ушёл, шепчет сестре, пряча улыбку в чашку:

— Слушай… а он ничего.

Через несколько лет он станет мужем Амины.

А Измира скоро уйдёт из-под родительской власти во взрослую жизнь, где её время наконец принадлежит ей. Так часто бывает: девочка, у которой не было детства, бежит сразу во взрослость.

После этого она больше не торговала на рынке.

# Вера и лимоны

Вера приходит на встречу и рассказывает, что опять не купила себе пальто.

— Я его месяц выбирала. Нашла. Примерила. Оно мне идёт, правда. И не купила. Стояла у кассы и не смогла. Купила дочке куртку и сыну кроссовки. А себе — нет.

— Что ты почувствовала у кассы?

Вера думает.

— Как будто это не моё. Как будто я должна это кому-то отдать.

И вдруг смеётся.

— Знаешь, я в шесть лет продавала лимоны. У дороги, за городом, у нас там росли. Мама ставила ящик, и я сидела весь день. Считать сдачу научилась раньше, чем читать. Мне все говорили: какая умница. А выручку вечером забирала мама. Всю, до последней монетки. Я ни разу ничего себе не купила. Даже мороженое.

Измира слушает и узнаёт в этом себя. Картонку у магазина. Пучки укропа. Кошелёк, который нужно отдать.

— Вера, а какое мороженое ты бы купила тогда? Если бы можно было?

Вера замолкает. И Измира видит, как у взрослой женщины, матери двоих детей, дрожит подбородок, как у шестилетней.

— Эскимо, — говорит Вера. — В шоколаде. Я так его хотела.

Заметка наблюдателя

*Ребёнок, которого рано сделали взрослым, не теряет детство целиком. Он теряет его по кусочку: мороженое, которое не купили, игру, в которую не поиграли, монетку, которую не разрешили оставить. И потом, взрослым, годами не может купить себе пальто. Под каждой такой потерей лежит ещё одна, тише: детство, которое так и не случилось. Его тоже можно оплакать, хотя его никогда не было.*

# Что говорит наука: от семи до двенадцати

*Психология возраста*

*Что происходит в этом возрасте.* Эриксон называл задачу этого возраста трудолюбие против чувства неполноценности: ребёнок учится делать и доводить дело до конца. Но у этого возраста есть и вторая задача: играть. Игра — это способ, которым психика осваивает мир, пробует роли и проживает страхи. Ребёнок, у которого нет времени на игру, взрослеет быстрее, но не глубже.

*Какая рана здесь особенно ощутима.* Та же парентификация, что в главе 5, только теперь ребёнок ещё и зарабатывает. Грегори Юркович различает инструментальную парентификацию (работа, быт) и эмоциональную (быть опорой для родителя). Часто она случается в семьях, где родители искренне стараются, но сами живут в режиме выживания.

*Почему это горе.* Горе — реакция на разрыв связи не только с человеком, но и с ролью, с образом себя, с жизнью, которая должна была быть. Ребёнок, которого рано сделали взрослым, теряет беззаботность и право на слабость. Это непризнанное горе (глава 4): утрата есть, а права на неё нет. Мы редко разрешаем себе сказать: «Я потеряла детство». Но для психики это настоящая утрата.

*Стыд видимой границы.* Его знают дети, которые торговали на рынке или стеснялись своего дома: «по ту сторону прилавка — нормальные дети, а я здесь». Ребёнок решает: со мной что-то не так. А если заработанное у него забирают, даже на его же нужды, он усваивает: «Ресурс проходит через меня, но он не мой». Взрослым он может хорошо зарабатывать и не уметь тратить на себя.

*Что этот опыт дал.* Ребёнок с рынка часто вырастает человеком, который не боится людей, умеет договариваться и держит удар. Измира, фармацевт по образованию, потом руководила аптеками и растила своё дело, ничему этому не учась. Опыт был и потерей, и школой. Одно не отменяет другого.

*Как взрослый проваливается в эту позицию.* Признаки:

вы не можете купить себе хорошую вещь, но легко тратите на детей и близких;

отдых и игра вызывают вину: «я ничего не сделала»;

вы чувствуете ценность только тогда, когда полезны.

*Нейробиология*

*Игра — потребность мозга. Яак Панксепп описал у млекопитающих отдельную систему «игры»: детёныши, лишённые игры, хуже учатся общаться и регулировать эмоции. Стюарт Браун, собрав сотни историй взрослых, заметил, что детство без игры часто оборачивается трудностью отдыхать и радоваться.*

*Карл Фристон и Лиза Фельдман Барретт описывают мозг как машину предсказаний: он предсказывает мир по прошлому опыту. Карта «ресурс не мой» не перерисовывается сама, поэтому взрослая женщина у кассы вдруг чувствует себя шестилетней, которая должна отдать выручку.*

*Карта перерисовывается новым опытом, который повторяется. Франц Александер назвал это корректирующим эмоциональным опытом. Каждое эскимо, купленное себе «просто так», — новое доказательство для мозга.*

# Язык смысла. Рынок длиной в шесть веков

В книге «Измира и Адриан» есть сцена из XIV века. Юная Измира, дикая, с длинными тёмными волосами, в яркой зелёной юбке. Отец заставляет её торговать на рынке, и всё в ней этому сопротивляется. Когда он пытается выдать её за богача, она бунтует: «Я выйду только за свою душу!»

Шесть веков спустя другая Измира стоит за перевёрнутой картонкой у магазина. И снова рынок. И снова родитель, который ставит её за прилавок. И снова сопротивление, которое растёт внутри, пока однажды не говорит в полный голос: «Всё. Я так не хочу. Я хочу по-другому».

Это не повторение ради наказания. Это урок, который душа взяла снова, чтобы на этот раз пройти его до конца. Не сбежать от рынка в первую попавшуюся взрослую жизнь, а однажды выйти из него к своему делу. Научиться не только продавать, но и принадлежать себе. И понять, что сопротивление, которое родилось у картонки с укропом, — это не упрямство. Это голос души, которая знала, что пришла не за этим.

# Провокативная терапия

*Голос Наблюдателя-Провокатора*

— Пальто, — задумчиво говорит Наблюдатель. — Ну что вы. Зачем вам пальто? Вы же можете ходить в старом. Ещё лет десять. А на сэкономленное купить дочке третью куртку.

Вера улыбается краешком губ.

— Вы опять.

— Я серьёзно! Подумайте, какой это риск. Вы купите пальто. Наденете. Посмотрите в зеркало. И вам понравится. А потом, не дай бог, вы купите себе эскимо. В шоколаде. И съедите его целиком. Сами. Ни с кем не поделившись. И даже не заработав его прямо сейчас, в эту минуту.

— Ну хватит.

— А мама? — невинно спрашивает Наблюдатель. — Мама же должна вечером забрать выручку. Вы её спросили? Может, она против эскимо.

Вера перестаёт улыбаться. Потом говорит очень спокойно:

— Мамы здесь нет. Это моё.

— Что-что?

— Это моё, — повторяет Вера громче. — И я куплю себе пальто.

# Практика. Инвентаризация утрат и час игры

*Наука говорит: мозг перерисовывает старую карту только новым опытом. Сначала мы называем потери, чтобы их оплакать, потом даём себе новый опыт: час, который ничего не должен.*

*Часть 1. Инвентаризация утрат.* Пока утрата не названа отдельной строкой, по ней невозможно горевать.

Сядьте с бумагой на 20—30 минут. Закройте дверь. Заранее решите, что вы будете делать после: душ, чай, прогулка, работа руками.

Запишите по пунктам всё, что вы потеряли в детстве, включая мелкое и «стыдное». Начинайте каждую строку со слов «Я потеряла…». Например: «Я потеряла право быть маленькой. Я потеряла летние каникулы. Я потеряла маму, которая играет со мной в куклы. Я потеряла монетку, которую хотела оставить себе».

Не анализируйте, не оправдывайте, не сравнивайте («у других было хуже»). Просто называйте.

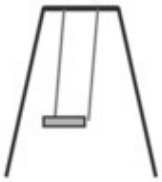
Потом, отдельным списком, напишите, что этот опыт вам дал: «Я научилась…». Пусть оба списка будут рядом. Одно не отменяет другого.

## Инвентаризация утрат

*пока утрата не названа отдельной строкой, по ней невозможно горевать*

| Я потеряла… | Я научилась… |
|---|---|
| *… право быть маленькой* | |
| *… летние каникулы* | |
| *… маму, которая играет* | |
| *со мной в куклы* | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Пусть оба списка будут рядом. Одно не отменяет другого.



### Час игры

*один час, который не будет полезным:*
*качели, эскимо на скамейке, рисовать пальцами*

*«Я сейчас отдаю долг своей девочке»*

*После списка: ладонь туда, где отозвалось сильнее всего, и три медленных выдоха.*

*Инвентаризация утрат и час игры*

В конце положите руку на то место в теле, где отозвалось сильнее всего, и сделайте три медленных выдоха — длиннее вдоха.

*Часть 2. Час игры.* На этой неделе выделите один час, который не будет полезным. Совсем. Не уборка, не спорт для здоровья, не курс. Порисуйте пальцами. Поиграйте с ребёнком в то, во что хочет он. Купите эскимо и съешьте его на скамейке. Покачайтесь на качелях. Если поднимется тревога «я трачу время зря», заметьте её и скажите: «Я сейчас отдаю долг своей девочке».

*Если на этой практике поднимаются сильные чувства, остановитесь и вернитесь позже. Если тяжело долго — см. раздел «Когда нужна помощь» в конце книги.*

*Девочка с рынка не исчезла. Она стоит у своей картонки и ждёт, когда кто-нибудь купит ей эскимо. Этим кем-то можете быть вы.*

*В следующей главе — другой стыд: за маму в халате уборщицы, и о том, как взрослые дети потом годами окружают себя красивыми вещами, чтобы его заглушить.*

# Глава 8. Метла и шёлк

*Красота, которая выбрана, — свободна. Красота, которая нужна, чтобы не чувствовать, — конвой.*

# Метла

Вера приходит на встречу в новом пальто цвета мокрого песка. И с мигренью. Садится, не снимая тёмных очков.

— Прости. Мама звонила. Час назад.

— Что она сказала?

Вера усмехается.

— Ничего особенного. Я ей рассказала, что закончила большой проект. Полгода работы. А она: «Ну, тебе же помогали. Сама бы ты не справилась». И всё. И у меня через десять минут голова раскалывается. Как всегда.

Она снимает очки и трёт виски.

— Мне пятьдесят лет, Измира. А я до сих пор как будто стою с метлой во дворе и жду, что она скажет «молодец».

— С метлой?

Вера долго молчит. Потом начинает говорить, и голос у неё опять, как в тот раз, становится моложе.

Когда Вере было девять, пекарню у порта закрыли. Мама больше не пекла хлеб по ночам. Она устроилась уборщицей в школу. В ту самую школу, где училась Вера.

— Я выбрала эту работу ради вас, — говорила мама. — Рано заканчиваю. Успеваю вас накормить. Летом есть отпуск, можем ездить к бабушке на огород. Всё ради вас.

Мама мыла коридоры до начала уроков и после. А ещё убирала школьный двор. И когда по утрам приезжала мусорная машина, мама звала Веру:

— Вера, помоги. Собери бумажки, пока ребята не пошли.

И Вера собирала. Фантики, обрывки тетрадей, пакеты из-под чипсов. В школьной форме, с портфелем за спиной. А по дорожке к школе уже шли одноклассники. Смотрели. Кто-то хихикал. Один мальчик однажды бросил ей под ноги обёртку от шоколадки и сказал: «Подбери, уборщица».

Вера помнит эту обёртку до сих пор. Золотистая, хрустящая, ещё пахнущая шоколадом. Она лежала на мокром асфальте у самого носка её туфли. Мальчик стоял и ждал. За ним стояли другие и тоже ждали. Мама мела в другом конце двора, спиной к ним.

Вера подобрала.

— И положила в пакет, — говорит она. — Аккуратно. Как будто так и надо.

Измира видит, как её пальцы на подлокотнике сжимаются, будто до сих пор держат ту обёртку.

— А что тебе хотелось сделать с ней тогда?

Вера смотрит на свой кулак. Медленно разжимает.

— Бросить ему в лицо, — говорит она. И сама удивляется, как легко это вышло.

— Знаешь, что было хуже всего? — говорит она. — В четырнадцать. У меня был кружок рисования. Единственное место, где я была собой. Помнишь, я рассказывала про рисунок моря в библиотеке? Дома мне тогда сказали не задаваться. А там можно было. Учительница говорила, что у меня талант, что мне надо поступать в художественное. Занятия были по вторникам и четвергам, после уроков. И именно в эти дни мама просила меня помыть лестницы. Потому что у неё болела спина. Потому что она устала. Потому что «ты же видишь, как мне тяжело».

Вера мыла лестницы. По вторникам и четвергам. Пока за дверью кабинета рисования её одноклассники рисовали море.

— Я пропустила почти год. Потом учительница перестала меня звать. А потом я перестала рисовать своё. Узоры для шёлка я рисую двадцать лет, по чужим заказам. А своё — только тайком, в стол.

Её голос не дрожит. Он ровный, как вода в ведре.

— Почему я, ребёнок, должна была это делать? — спрашивает Вера. И Измира слышит, что это вопрос не к ней. Это вопрос, который девочка с метлой задаёт уже сорок лет. — Почему?

Мама, которая хотела сидеть тихо

На следующей встрече Вера приходит другой. Без очков. С блокнотом.

— Я всю неделю думала. И вдруг увидела одну вещь. Это так смешно, что даже обидно.

Она открывает блокнот.

— Мама всю жизнь говорила: «Вот выйду на пенсию, буду торговать на рынке. Овощами, цветами». Она двадцать лет это говорила. И знаешь что? Она вышла на пенсию и ни разу не встала за прилавок. Ни разу. Потому что для этого надо стоять. Общаться с людьми. Не бояться конкуренции. Улыбаться чужим.

Вера поднимает глаза.

— А я торговала. С шести лет, каждое лето. Лимонами у дороги. Я наторговала больше, чем она за всю жизнь. Она могла только одно: командовать. Ставить нас. Распоряжаться. А сама хотела сидеть тихонько. Чтобы мы стояли вместо неё.

Она закрывает блокнот.

— Почему я раньше этого не видела?

Измира молчит. Она знает, что сейчас происходит в Вере. Это не открытие. Это землетрясение. Когда образ мамы, которая «всё ради нас», вдруг трескается, и под ним видна другая мама: уставшая, испуганная, униженная своей собственной жизнью. Которая не умела по-другому.

— Вера, — говорит Измира мягко, — люди, которые подавляют других, чаще всего сами чувствуют себя маленькими. Тот, кого в детстве унижали, нередко учится командовать. Тот, кого обесценивали, учится обесценивать. Это не оправдание. Это объяснение.

— Значит, когда она говорит «тебе помогали, сама бы не справилась»…

— Она говорит это о себе. О той себе, которой никто никогда не сказал «ты справилась».

Вера сидит очень тихо. Потом говорит:

— Мне всегда хотелось, чтобы она приходила к нам в школу красивая. Не в халате уборщицы. В платье. С причёской. Накрашенная. Чтобы я посмотрела на неё и увидела, что такое женщина. Как наряжаться. Как ухаживать за собой. Как радоваться себе. Этого никогда не было. Я всему училась сама. По журналам. По чужим мамам.

Измира кивает. И ей не нужно рассказывать, откуда она это знает.

Вера долго смотрит в окно. Потом говорит тихо, как будто признаётся в чём-то некрасивом:

— А знаешь, что самое страшное? Я её не только жалела. Мне было противно. Папа приходил из «Якоря», кричал, а она молчала. Терпела. Мыла, стирала, улыбалась соседям, как будто ничего не случилось. И я смотрела на неё и думала: никогда. Никогда я не буду такой слабой. Никогда не буду женщиной, которая терпит.

— И какой ты стала?

— Сильной, — усмехается Вера. — Мужиком в юбке, как говорила моя подруга. Всё сама. Ни у кого ничего не прошу. Даже шёлк, — она запинается, — даже шёлк я долго прятала, как будто это стыдно — быть мягкой.

Измира чувствует, как в этой фразе сходится многое. Девочка смотрит на маму, которая терпит унижение и ничего не может с этим сделать, и отвращение у неё рождается не только к

маме. Оно рождается к женщине вообще. К женской слабости, к мягкости, к просьбе, к слезам. И девочка выбирает воевать: с мужчинами, с миром, с собой. Ярость внутри становится бронёй, а броня — характером. Снаружи это выглядит как сила. Внутри это запрет: быть мягкой нельзя, потому что мягкая — значит такая, как мама.

— Вера, — говорит она, — ты не мягкости боялась. Ты боялась беспомощности. Это разные вещи. Твоя мама не была слишком женственной. Она была беспомощной. Её никто не научил защищать себя.

Вера молчит. Пальцы гладят обложку блокнота.

— Значит, можно быть мягкой и не терпеть?

— Можно. Так и выглядит взрослая женщина.

Измира знает, что этот разговор с Верой не закончен. Сколько бы раз человек ни говорил «я уже всё разобрала с родителями», там всегда есть ещё один слой. Пока внутри не поселились то самое счастье и изобилие, всегда есть что откопать. И почти всегда под этим слоем лежит один и тот же вечный вопрос: какой я себе не разрешаю быть и почему?

# Шёлк

— А можно я расскажу стыдное? — спрашивает Вера через несколько встреч.

— Конечно.

— Я покупаю дорогое бельё. Очень дорогое. Шёлк, кружево. Иногда больше, чем на платье. Подруга сказала, что это компенсация. Что я так заглушаю ту девочку с метлой. Что мне надо быть скромнее.

— А ты как чувствуешь?

Вера думает.

— Я не покупаю это, чтобы кто-то увидел. Это самое близкое к телу. Его никто не видит, кроме меня. Мне не нужно, чтобы снаружи было богато. Мне важно, что я чувствую внутри. Когда я надеваю шёлк, я чувствую себя женщиной. Той, которую мне никто не показал.

# 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.