

Здравствуйте, меня зовут Том Сандерс. Я психотерапевт и работаю в центре для взрослых детей. Последние пять лет я специализируюсь в лечении химически зависимых и терапии Взрослых Детей из алкогольных семей. Не хочется признаваться, но я занимаюсь психологией уже 19 лет. Ужасно долго.

Во время выступления я буду ходить туда-сюда. Я понимаю, что для многих из вас такая манера достаточно неприятна и вызывает беспокойство. Но таким способом я снижаю свою собственную тревожность.

Сегодня я расскажу вам о страхе и контроле, психотерапии и духовности, а также затрону проблемы близких отношений и привязанности, развития индивидуальности и отделения друг от друга. Надеюсь, в ходе моего рассказа мне удастся прояснить все эти моменты.

Тревожность не бесполезна. Она важна для каждого из нас. Все мы время от времени тревожимся. Тревогой наше тело сигнализирует нам: что-то происходит, обрати внимание.

Тревожность проявляется болями в пояснице, головными болями, мышечными спазмами, теснением в груди или просто несварением желудка. Иногда это сухость во рту, вот как раз сейчас я сам это чувствую. И это нормально. Я достаточно много выступал, чтобы ожидать именно такой реакции. Как только я признаю — что именно я чувствую, я успокаиваюсь, и тревожность уходит.

Однако зачастую трудно обнаружить источник тревожности, потому что она исходит из нашего бессознательного. Я неоднократно выступал на публике, поэтому точно знаю, что моя тревожность связана с ожиданием провала. Почему-то и сегодня я пришёл сюда с мыслью, что всё испорчу. Я выступал уже столько раз, что шансы оплошать крайне малы, и всё же, ощущение неудачи по-прежнему со мной.

Тревожность похожа на страх. Если бы сейчас в эту комнату вошёл человек в балаклаве, велика вероятность, что все мы испугались бы. И если бы нас спросили: «А чего это вы, ребята, напугались так?», то любой из нас с лёгкостью указал бы на причину страха.

С тревожностью так получается не всегда, скорее наоборот — крайне редко вы можете указать на её причину, тревожность плохо осознается.

Чтобы уметь распознавать причины тревожности, необходимо долго работать над этим. То есть нужно долго работать над контролем и учиться отпускать его. Отпускать эмоциональный контроль, контроль, который не даёт вам быть «здесь и сейчас», разделяет вас и ваши чувства.

Я ещё не раз буду говорить об этом: понятие тревожности важно для нас. Это сумеречная зона. Для людей, выросших в дисфункциональных семьях, стержневым является мышление «всё или ничего». Вам всегда нужно знать всё, всё время знать абсолютно всё, вы берёте либо всё, либо ничего, для вас есть только белое или чёрное, либо это, либо то и т.д.

Тревожность — это сумеречная зона, это зона «я не знаю». С помощью контроля мы вытесняем тревожность из своего сознания. Когда я контролирую свои чувства и мысли, отслеживаю всё, что вижу и слышу, тогда я защищаюсь от тревоги.

А теперь я бы хотел поговорить о близких отношениях. Привязанность и взаимоотношения — это ранние этапы развития личности, как и доверие. Когда мы рождаемся на свет, близкие отношения — это первое, чему нам предстоит научиться. Если нам повезло, то вскоре после рождения происходит следующее. Мама берет нас на руки, прижимает к себе, склоняется над нами и смотрит на нас. А мы смотрим на неё. Так между нами устанавливаются отношения, развивается привязанность. Развитие привязанности — самое глав-

ное в жизни ребёнка. И ребёнок сделает что угодно, чтобы эту привязанность сохранить.

Представим, что есть некий мальчик Джонни. Скажем, ему лет 5. Изо дня в день Джонни наблюдает, как отец приходит с работы, пьёт, пьёт очень много, потом они с матерью ругаются, потом дерутся. Джонни страшно. А эти события повторяются снова и снова.

Однажды Джонни подходит к маме и признается, что временами ему очень страшно. «Папа приходит с работы, пьёт, потом вы с ним начинаете ругаться, и я ужасно боюсь». А мама поворачивается к нему, смотрит на него характерным взглядом и говорит: «О чём ты? Папа пьёт совсем чуть-чуть. Мы никогда не дерёмся. Надо быть благодарным, Джонни. Твой отец два часа тратит только на дорогу до офиса, там он отдаёт десять часов работе, которая ему не нравится, потом ещё два часа он едет обратно, он приходит домой и хочет расслабиться и выпивает стопку-другую».

Тут Джонни получает простое сообщение: нехорошо думать так, как он думает, слышать то, что он слышит, видеть то, что видит, чувствовать так, как чувствует. Чтобы не разорвать связь с семьёй, ему приходится принять родительскую систему отрицания. Чтобы не быть исключённым из семьи, ему приходится обслуживать нужды своих родителей. Нужда у них одна – отрицать, что в семье проблемы.

Вот ловушка подобных историй. В ней участники пытаются объяснить присутствие алкоголя в семье, но отрицают алкоголизм.

И вот Джонни 5 лет, и ему рассказали, что в семье нет проблем, отец его не пьёт, родители не дерутся, и тогда возникает вопрос: как он может испытывать чувства относительно того, чего нет? Такое поведение сводит ребёнка с ума. Оно искажает его реальность.

Я продолжу эту тему, и, может быть, многие из вас почувствуют, что я покушаюсь на их систему отрицания. Это будет больно и неприятно, возможно, настолько, что вам захочется встать, выйти ненадолго или вообще уйти. Ничего страшного.

Главное дать себе почувствовать то, что вы чувствуете, и не отрицать этого. Отрицание — это сумасшествие, которое требует от вас очень сильного контроля.

Для ребёнка важно научиться доверию. Это первый этап развития. Мы учимся доверять, пока удовлетворение наших потребностей зависит от мамы и папы. Забота о нас лежит на родителях. Нам меняют пелёнки, накрывают нас одеялом, не оставляют надолго одних — то есть постоянно заботятся о нас.

В здоровой семье мы также учимся доверять себе. Мы можем лежать в кровати, играть погремушками и не мучиться одиночеством и покинутостью. Мы знаем, что в конечном итоге к нам обязательно кто-то придёт, и мы не останемся одни. Мы учимся доверять тому, чего не можем увидеть. Возможно, это начало веры. Мы учимся верить, что есть что-то больше нас самих, вне нас самих, существующее только для меня.

В истории про Джонни всё иначе: он усваивает, что до его потребностей родителям нет дела, он учится удовлетворять их потребности. Для этого он обязательно должен контролировать то, что чувствует, думает, видит и слышит. Ему приходится контролировать реальность. Он привыкает покидать себя. Заботясь о потребностях мамы и папы, он искаженно воспринимает свои собственные потребности.

Я описал этот процесс на примере пятилетнего Джонни, но всё начинается значительно раньше. Механизм отрицания приходит в жизнь ребёнка ещё раньше. Частично это зависит от стадии развития алкоголизма в семье и от возраста, в

котором дети впервые осознают, что отец и/или мать бесконтрольно пьют.

Когда я спрашиваю своих клиентов, сколько им было лет, когда они увидели маму или папу пьяными, часто я получаю ответ: «Не помню, чтобы они были трезвыми».

Так я понимаю, насколько рано в жизни ребёнка появилось отрицание и какие этапы развития он пропустил. Все те проблемы, с которыми мы сталкиваемся, это проблемы развития. Отрицание связано с предательством себя, с развитием ложного ощущения себя ради удовлетворения потребностей семьи.

О страхе и контроле я расскажу на примере своей жизни вперемешку с некоторыми случаями из клинической практики. Реальные события я полностью видоизменяю ради сохранения анонимности участников, поэтому если вам покажется, что в этих историях вы кого-то узнали, — вам действительно показалось.

Когда мне было 7-8 лет, моя мать уже беспробудно пила, это я помню. Многого не помню, но могу составить картину того времени по рассказам отца или других людей.

Вот одна из таких историй. Мне было девять месяцев, мама кормила меня и дала что-то вроде сока, а я поперхнулся. Тогда её охватила сильнейшая тревога. Немного было нужно, чтобы она ощутила полную беспомощность и почувствовала, что теряет контроль над ситуацией.

У матери случилась истерика. И вдруг она просто подбросила меня в воздух. К счастью, мой отец был дома. Он вошёл в комнату как раз в тот момент и поймал меня.

Конечно, когда я оглядываюсь назад, то прекрасно понимаю, что так и не научился ей доверять. Я понял, что доверять

моей матери нельзя. Конечно, проблемы с доверием начались еще раньше.

Я родом из Бруклина<sup>1</sup>, и мои родители познакомились в тамошнем баре. Вообще-то отец — сельский мальчишка из штата Миссури. Он служил на флоте, и однажды их корабль пришвартовался в порту Бруклина. Там в одном из баров он и встретил мою мать. Их отношения изначально строились на алкоголе.

Это не был брак, свершённый на небесах. Простой деревенский парень увидел девушку в сиянии огней большого города, единственное, что у них с матерью могло быть общим, — алкоголь.

Алкоголь становится основой, центром этой семьи. Благодаря алкоголю развиваются созависимость и отрицание. В моей семье произошло именно так.

Мать не хотела детей. Лет 15 назад после долгих препирательств с самим собой я осознал: я был нежеланным ребёнком.

Возможно, подсознательно я ощущал это и в шесть, и в девять месяцев, и в годовалом возрасте. Но только лет 15-17 назад я смог дать себе в этом отчёт, я смог отпустить всю свою тревожность настолько, чтобы вполне принять этот факт.

Мне было 4 года, когда мама разрешила мне гулять на улице. Для неё это было не самым приятным. Она не хотела, чтобы я играл, чтобы я был ребёнком. Очень рано мне дали понять, что ребёнком быть нехорошо.

---

1 Бруклин — один из районов Нью-Йорка.

Мама боялась, как бы со мной чего не случилось. Тогда ей бы точно пришлось заботиться обо мне. А заботиться мама была не способна.

Помню, катался на велосипеде. На дороге была трещина, колесо попало в неё, и я перевернулся. Я рассёк себе подбродок и, конечно же, заплакал. Со мной случилась истерика – мама была истеричкой, её поведение оказалось заразительным. Отец и мать подошли ко мне, и я не давался матери в руки. Уже тогда – в четыре года – я точно знал, что не имею права пораниться. Знал и то, что мама опасна для меня, поэтому обо мне позаботился отец.

Отец служил в военно-морском флоте, затем уволился и перешёл в торговый флот, а мать продолжала пить. Отец тоже пил, но его алкоголизм развивался значительно медленнее. Как я понимаю из рассказов родственников, мать была алкоголичкой с 13 лет.

Моё первое воспоминание, как отец играет со мной... мне было тогда около семи. Мать ушла на весь вечер, и мы с отцом играли в марблы<sup>2</sup>. Мы бросали стеклянные шарики об стену или в диван. Было очень весело. В какой-то момент, видимо, два шарика ударились друг об друга и разбились, я встал на колени собирать осколки и рассёк ими ногу. Отец

---

2 Марбл (Marbles) – игрушка, обычно – разноцветный шарик, изготовленный из стекла, глины, стали или агата. В различных странах существуют тысячи различных вариантов игры в марблы. Например, игра «ringer» подразумевает вычерчивание круга на песке, помещение туда нескольких марблов и попытки различными игроками выбить своими марблами марблы, находящиеся в круге. Другой вариант – «ролли», когда в земле делаются небольшие отверстия, куда помещаются марблы, после чего игроки своими марблами стараются выбить их оттуда.

подошёл и сказал: «Ничего страшного. Закатай штанину, посмотрим порез» .

Здоровый родитель должен быть вместилищем для тревог и страхов своих детей. Он показывает ребёнку, как нужно справляться с этими чувствами. Для отца случившееся не было чем-то особенным, он просто помог мне. И как раз в этот момент вошла мать. Она переступила порог, увидела произошедшее и начала орать на отца. Ярость настолько переполнила его, что он не смог возразить ей и отстоять себя. Больше мы с ним не играли.

Отец был социально неприспособленным. У него были слабо развиты навыки общения. Он был замкнут. И часто отгораживался от мира газетой. Я научился вести себя тихо. Я привык не быть ребёнком, сумел глубоко прятать свои чувства. Я хорошо понял, что нельзя быть «здесь и сейчас».

Как психотерапевт большую часть времени я посвящаю тому, чтобы человек научился чувствовать. Для этого я и провожу групповую терапию. В непосредственном взаимодействии люди переживают множество эмоций, так они узнают себя и хоть немного отпускают контроль. Они учатся распознавать в себе гнев и выражать его.

В детстве мы зависели от алкоголизма, поэтому научились закрываться. Расти рядом с алкоголиком — значит жить в опасности. Поэтому мы учимся — закрываться. Я полностью замкнулся уже к шести годам, возможно, даже раньше.

От полутора до трех лет ребенок должен пройти индивидуацию и отделение. Те из вас, у кого есть дети, наверняка помнят «ужасных двухлеток»<sup>3</sup>. Дети в этом возрасте исследуют, что это такое — отделение; они учатся быть самостоятельнее.

3 «ужасные двухлетки» — термин описывает этап в развитии ребёнка соответствующего возраста. Предположительно в двухлетнем возрасте ребёнок учится говорить «нет» в том

Где-то до 9-12 месяцев дети не отделяют себя от матери, для них мама и они сами — одно целое. С полутора до трёх лет у детей обычно начинается процесс отделения. Ребёнок учится устанавливать границы, он понимает, что вполне нормально иметь границы, нормально говорить «нет», злиться и что всегда можно сказать об этом.

В моём случае, с моей мамой ничего из перечисленного нормальным не было. Мне нельзя было играть, падать и ушибаться и вообще быть таким, какой я есть. Так что я полагаю, я научился закрываться очень рано. С полутора до трёх лет я потерял себя; я не осознавал так тогда, но могу точно назвать сейчас. И с этой потерей пришли депрессия и состояние покинутости. Произошло расщепление.

Последствия этого расщепления настигают нас с запозданием, начиная с подросткового возраста, а в полной мере мы ощущаем его во взрослой жизни. Мы заново разыгрываем события из прошлого. Поэтому так прекрасна работа в психотерапевтической группе: эти проблемы выходят наружу, и мы отыгрываем их в условиях группы. Человек получает возможность увидеть себя и измениться.

Когда мне было восемь, мы жили в Нью-Йорке. В небольшом кирпичном доме, где каждая семья занимала отдельный этаж. Мы жили на первом, тётка с детьми — на втором, дядя и бабушка — на третьем. Дяде тогда было чуть больше тридцати, и по четвергам он не работал. Мне тогда было лет 7-9, и в этом возрасте я часто пропускал школу, потому что мама не могла меня отвести. Она обычно пила до 3-4 часов и утром мучилась похмельем. Поэтому я и оставался дома.

И вот однажды в четверг дядя спустился к нам. Мне он очень нравился, он умел играть. Он принёс с собой два водяных пистолета. Мы наполнили их водой, гонялись друг за другом и брызгались. Я вопил, носился из комнаты в комнату, в числе и своим родителям, что доставляет им немало хлопот.

щем, получал удовольствие. А мама лежала в похмелье. Она орала, чтобы мы прекратили свои игры и чтобы дядя убрался к себе домой. А ему было смешно, это же его сестра! Он взял свой пистолет, доверху наполнил его водой, вошёл к ней в спальню и брызгал ей водой прямо в лицо. Мне казалось, это просто здорово.

Если честно, даже сейчас маленькому ребёнку внутри меня весело.

Она вылезла из кровати в такой ярости! Она орала на него, кажется, ударила его несколько раз и выпнала вон. Он ушёл, тогда она обернулась, посмотрела на меня и сказала: «Вот погоди, отец придёт домой».

Остаток дня я дрожал от страха. Я как всегда спрятался под кроватью. Когда мне бывало настолько страшно, что я уже никак не мог погасить свои чувства, я прятался либо под кроватью, либо в кладовке.

Ну и отец явился. Как только он пришёл, я понял, что расплата будет страшной. Матери понадобилось всего-то минут пять, чтобы накрутить его. И он пошёл искать меня. Нашёл, взял свой ремень и устроил мне взбучку, которая стала началом регулярных жестоких избиений. У отца всегда была склонность к насилию.

Он выдохся. Я встал и просто пошёл в ванную, закрыл за собой дверь, попробовал запереться, но в нашем доме это было невозможно — нельзя было иметь границы, люди могли войти к тебе в любую секунду. Я не имел права на свою территорию. Помню только, как я сидел там, обхватив себя руками, качался взад-вперёд и плакал. На всём моём теле были отпечатки бляхи его ремня.

Вся эта история об отцовской ярости. Не о том, что я что-то сделал не так — я ничего не сделал. Ярость была способом

власти надо мной и матерью. Это было послание: «Сдерживай себя — тебе же лучше будет. Что бы ты ни чувствовал, любой ценой ты должен контролировать себя».

Однажды, примерно через год, я снова не пошёл в школу. Как оказалось — к счастью, потому что у меня случился приступ аппендицита. Утром меня отвезли в больницу, а днём уже вырезали аппендикс. Мне было что-то около восьми лет.

На следующий день в больницу пришли мама с папой. Я был маленьким ребёнком, который перенёс операцию, в общем, мне было страшно, одиноко, я почувствовал себя брошенным и расплакался. Тогда отец схватил меня, вытащил из постели, приставил кулак к лицу и рывкнул: «Не смей реветь!» И я снова выключил чувства.

Они оба ушли. Подо мной было мокро, и я посмотрел на повязки. Видимо, когда отец схватил и приподнял меня, моя кожа сильно натянулась. В то время больным не накладывали швы, а скрепляли края раны зажимами. Так вот, когда он дёрнул меня, зажимы разошлись.

Лежал я в приходской больнице. Католическая монахиня сидела за столом и разговаривала по телефону недалеко от моей постели. Я пытался позвать на помощь. А она твердила: «А ну тихо!» У меня началась истерика, и я ещё громче заплакал. В конце концов кровь пропитала простыни и одеяло, я скинул их с себя, сорвал повязку, и монахиня заметила кровь. И только тогда о моих потребностях позаботились.

Для меня, и я думаю, для многих детей из дисфункциональных семей чертовски трудно удовлетворять свои потребности. Мы терпим до последнего, мы привыкаем всё переживать в себе, понимаем, что заботиться о себе — нехорошо, что нельзя полагаться на других. Мы учимся контролю.

*(Длинная пауза.)*

Если вам сейчас тяжело, это нормально. Мне тоже очень тяжело.

Когда мне было девять лет, мы переехали из Нью-Йорка в Чарльстон в Южной Каролине. Алкоголизм моей матери усугублялся. Если раньше мне нельзя было выходить на улицу, играть или вообще что-то делать — никакой индивидуации, никакого отделения, постоянный жёсткий контроль — то теперь я делал всё, что мне заблагорассудится. Я мог выйти на улицу, поиграть, потом пойти, куда хочу, никому ничего не сообщая. Такая перемена совершенно выбила меня из колеи.

Мама всё больше времени проводила в барах и всё больше интрижек заводила на стороне. Отец стал снова уходить в рейсы, и дома его почти не было. А в Чарльстоне жила моя тётка. Они с мужем тоже были алкоголиками. Так у матери появились собутыльники. Вдвоём с тёткой они целыми днями сидели в барах.

Я не знал, что делать с ровесниками. Меня никогда не учили общаться. И это один из недостающих этапов развития Взрослых детей. Обычного ребёнка куда-то водят, ему говорят: сейчас скажи «привет», а сейчас скажи «спасибо». Детей приводят и учат общаться с другими людьми. Такого со мной никогда не случалось. Внешняя среда для моей семьи казалась чем-то пугающим, алкоголь был важнее.

В таких условиях посторонним нет доступа в семью, ты не общаешься с людьми, в доме не терпят чужаков, вообще нет доступа к какой-либо информации извне.

Ещё один недостающий этап развития — семейные традиции. Яркий пример таких традиций — празднование дня рождения. В здоровой семье день рождения ребёнка отмечают, приходят другие дети, мама готовит что-нибудь вкусненькое.

Мой день рождения никто не отмечал. Я и не знал, как это делается. Я и понятия не имел, как нужно вести себя. Так продолжалось, пока мне не исполнилось 35-36 лет.

Другой пример семейных традиций — отпуск. Я был женат дважды. Первый брак длился около 4-5 лет. Однажды жена спросила меня, где мы проведём отпуск. А я ответил: «Не знаю, у меня никогда не было отпуска». Она же выросла в семье, где было принято куда-то вместе ездить.

Пока я жил Чарльстоне, я впервые подвергся сексуальному насилию. Я тусовался с ребятами старше, и они издевались надо мной. Насилие продолжалось всю мою юность.

Однажды, когда мне было около 11 лет, отец и мать сидели дома пьяные, они выволокли меня из гостиной, притащили на кухню, где выпивали, и заявили: «Мы разводимся, с кем ты будешь жить?»

Так не поступают с ребёнком. Ребёнка не просят выбирать.

В итоге мы вернулись в Бруклин. Мне было 12. Мама уже почти не было рядом. Алкоголизм почти полностью поглотил её. Так же, как и отца. Я не знал тогда, что отец жил в Мантике, штат Калифорния, и что у него там сводные братья и сестры. Однажды мама заявила, что я еду в Калифорнию. Прямо сейчас, ночью, и еду. Так всегда и было. Мало что обсуждается в дисфункциональных семьях. Всё происходящее закрыто, всё изолировано — так легче контролировать. Поначалу, мы ещё можем сказать: «Да, тогда произошло насилие, тогда я понимал, как мне было страшно». Но с возрастом механизмы подавления вступают в силу. У нас получается забыть. А потом мы забываем, что когда-то забыли. И отсюда появляется тревога, много тревоги. Возможно, это тогдашний страх пытается прорваться через бессознательное.

Вот пример. Три года я проводил терапию с одним клиентом. В начале мы много времени обсуждали проблемы химической зависимости. Этот человек пребывал в нескончаемом беспокойстве, т.е. большую часть времени его мучила тревога, непривязанная к какому-то конкретному человеку. Он мог испытывать тревогу, находясь в обществе других людей, а мог и наедине с самим собой.

Через некоторое время мы стали работать с темой родительской семьи и разбирать случаи сексуального насилия. Этот человек подвергался жестокому сексуальному насилию; и подойти к этому опыту мы смогли только через год. К концу второго года мы по-прежнему едва касались этой темы. К третьему году терапии у этого человека стали всплывать конкретные воспоминания, а потом мы провели несколько глубоко болезненных сессий. Мой клиент смог вернуться в прошлое. Смог пережить случившееся и заново испытать свои чувства, главным из которых был всепоглощающий страх.

Боль — это часть процесса исцеления. Мы не сможем её избежать. Именно избегание боли, избегание конфликтов приносит нам столько проблем. Избегание страха, избегание конфликтов усиливает контроль. Нам нужно решиться — здесь это ключевое слово — принять решение сдать, отпустить хотя бы кроху контроля.

После тех болезненных сессий в течение нескольких месяцев я наблюдал, как тревога этого человека всё уменьшалась и уменьшалась. Начался процесс настоящего исцеления.

Расти в семье алкоголиков, расти с алкоголизмом — значит жить в постоянной опасности. Мы адаптируемся и вырабатываем защитные механизмы, одним из которых является гиперконтроль, он защищает нас от происходящего в семье. Долгие годы работы уходят, прежде чем вы сможете как следует заняться этими защитами. Моему клиенту потребовалось три года, кому-то другому, возможно, нужно будет пять

лет. Мне самому пришлось провести шесть с половиной лет в терапии, и только после первых четырёх я приступил к своим защитам.

Быстро наверстать пропущенные этапы развития не получится, это весьма долгий путь.

Когда я оказался в Мантике, я не знал, как себя вести. Я переехал из Бруклина в маленький городок, который мог пересечь пешком за 20 минут. В 1958-ом там жило 6400 человек. Я помню, как спрашивал себя: «Какого чёрта я здесь делаю?»

Следующие полгода я учился расслабляться, не быть постоянно начеку и немного ослаблять контроль. Дело в том, что я жил со своими дядей и тётёй, а они не были алкоголиками. Дядя служил в баптистской церкви. По воскресеньям меня водили в церковь, а по средам — на приходские встречи. Среды я боялся как огня. Понимаете, не знаешь, что надо делать с людьми, которые хорошо к тебе относятся, которые здороваются с тобой, предлагают тебе кусок торта, говорят, что рады тебе. У меня никогда не было такого опыта.

Правда уже через полгода, когда мама поняла, что происходит, она прилетела и покончила с моей спокойной жизнью. Мы выехали из дядюшкиного дома, и всё то насилие и дерьмо опять захлестнули мою жизнь.

Какое-то время я вынужден был обходить все бары Мантики, чтобы разыскать мать и взять ключи от нашей квартиры. Легко вообразить сцены, свидетелем которых я становился.

Насилия в семье становилось всё больше, но о нем не говорили ни слова. Делали вид, будто ничего не происходит. Страх... я не могу описать словами. Думаю, у меня не получится передать, до чего сильно я боялся. Если бы меня попросили указать состояние, в котором я рос, я назвал бы не колеблясь: всепоглощающий страх.

Незадолго до моего шестнадцатилетия отец с матерью сильно подрались. Помню, слушал, как они ругаются на ночь глядя, и в какой-то момент не выдержал. Я вышел в гостиную и сказал: «Хватит уже!» Посмотрел на отца и добавил: «Оставь её в покое». Тогда он повернулся и ответил: «Если ты уже мужик, чтобы говорить мне такое, тогда и ответишь за базар, как мужик». Я остолбенел от ужаса. Мать встала между нами. Я ушёл из дома той же ночью. Взял коричневый бумажный пакет для продуктов, затолкал в него одежду, сколько влезло, и ушёл. Уехал в Сакраменто, штат Калифорния, стал работать, но мои дела становились только хуже.

Много лет, наверное, с тех пор как мне исполнилось 8 или 9, мама твердила: «Я бы давно ушла от твоего отца, но не уйду ради тебя». И я думал, что действительно во всём виноват я сам.

В процессе терапии каждый Взрослый ребёнок открывает (пытаясь отрицать это), что глубоко внутри ему очень плохо. Каждый ощущает себя плохим ребёнком. Каждый думает, что он виноват. И если он был виноват, то почему он так и не смог ничего исправить. Если всё из-за него, тогда он должен всё исправить.

Мы контролируем не только свои чувства, но и других людей. Контроль проникает всюду. С его помощью мы пытаемся справиться со своей тревожностью. Мы контролируем то, что чувствуем, думаем, видим и слышим. Мы пытаемся контролировать реальность.

Когда я сбежал из дома, мне было пятнадцать с половиной лет, поэтому школу я так и не окончил. Мной занялась социальная служба, а потом я вернулся в Мантику к родителям. Я был взбешён, увидев, что мать по-прежнему живёт с отцом. Меня не было четыре года, а она ведь всегда говорила: «Я бы давно ушла от твоего отца, но не уйду ради тебя». Что за враньё!

Потом я рванул в Южную Калифорнию. И понятное дело — мы ведь все озабочены поиском нормы, все хотим казаться «нормальными»... В общем, что я сделал — я женился. Я женился на Взрослой дочери алкоголиков. Я не любил её, думал, что она беременна. Хотя она и не была беременна. Спустя восемь лет у нас было трое детей, и я пытался вырваться из этого брака. Проблемы отделения, проблемы индивидуации, попытки отделения... все эти вопросы снова и снова всплывают в моей взрослой жизни.

К счастью, когда мне исполнилось 25, я начал страдать от тяжелейших депрессий и тревожности без видимых причин, уровень тревожности зашкаливал. Я вернулся в школу, получил аттестат, и сразу же моя депрессия усилилась, я понял, что нужно что-то менять. Но менять свою жизнь я не собирался, я просто решил забить себе мозги. В буквальном смысле.

Я закончил школу и поступил в колледж. Сначала хотел выбрать курс только по одному предмету. Но случилось то, что случается обычно — жажда небывалых достижений. В общем, в итоге я набрал 13 дисциплин, и это притом, что работал полный день. С этим набором я прожил семь лет.

Одним из первых предметов, которые я прошёл, был курс психологии. Тут в голове моей что-то щёлкнуло. Интуитивно я почувствовал, что нащупал самое важное. Но вот в чем была заковыка. Преподаватель не столько учил психологии, сколько рассказывал о полноценной человеческой личности. Он говорил о психотерапии и о том, как можно изменить свою жизнь. Он рассказывал о конфликтах. Я всегда сидел на последнем ряду. Когда он говорил, у меня возникало ощущение, что слова его стучат огромным молотком по моей голове. Я выдержал где-то 6-7 недель. Иногда мне приходилось выходить из класса, потому что меня мучили рвотные позы-

вы — настолько сильной была тревога, настолько нестерпимой становилась боль.

Я попросил его о переводе. Я не просил его ни о чём конкретном, но он сам перевёл меня на психоанализ. Наверное, это была случайность. И я провёл два года на кушетке психоаналитика. Это самое лучшее, что когда-либо происходило со мной. Обычно психоаналитик мало говорит, его задача — вести, иногда вмешиваться, предлагать интерпретации, выявлять психологические защиты. Но в основном — быть «безучастным», позволить тревоге клиента достичь того уровня, который вынудит его говорить, разрушить стену молчания и в этом процессе снять часть контроля. Это очень болезненный путь. Некоторые люди не выдерживают, они или бросают терапию, или устраивают из неё спарринг с терапевтом: «Почему бы тебе самому мне что-нибудь не рассказать?», бла-бла-бла.... Так они пытаются контролировать человека рядом с собой.

Итак, мне очень повезло, мне оказали помощь, но это была только верхушка айсберга. Я по-прежнему контролировал людей, и могу сказать, что и до сих пор не оставил этого занятия. В терапии вы буквально возвращаетесь в прошлое и наверстываете упущенное в развитии. Я вернулся и начал процесс индивидуации и отделения заново. В итоге через два года я всё-таки развелся с женой. Я делал такие попытки и раньше, я уходил, но всегда возвращался, потому что чувствовал себя виноватым. И не мыслил себя отдельно от нее.

Я получил степень бакалавра, закончил большую часть работы над магистерской и ещё около трёх лет проходил индивидуальную и групповую терапию. Но было еще множество тем, которые я даже не затрагивал. И я взял отпуск и уехал в Европу. Оставался еще целый год до защиты магистерской.

Когда я возвращался в Штаты, в аэропорту Франкфурта я встретил свою вторую жену и потащил ее в Санта Барба-

ру. Я влюбился в неё. Это было удивительно. Сколько приключений, сколько романтики! Сам того не зная, я оказался в отношениях с женщиной, связанной с контрабандистами. Они возили марихуану, кокаин, героин, гашиш. Она любила меня, а я любил её. Мне совсем не хотелось это терять. Мне хотелось быть любимым.

Я закончил магистерскую диссертацию, прошёл стажировку, получил лицензию и начал свою практику. А уже через полтора года мне пришлось закрыть контору, потому что я подсел на кокаин. Первые полтора года я недопонимал, в чём замешана моя жена. Это было частью моей системы отрицания. Я не хотел знать. Я любил её и хотел любви от неё — и всё.

Время шло, и дела становились только хуже. Кокаин помог обрести мне новую дисфункциональную роль, и я смог по-настоящему соприкоснуться со своей яростью. У многих из нас есть эта проблема: нам трудно обращаться с собственным гневом, мы не осознаём его, не ценим его. В нашем детстве гнев означал опасность. А также — конец отношений: если вы на кого-то сердитесь — отношения разорваны. Всё или ничего.

Я познал свою ярость. Мне хотелось разрешить ситуацию, но я не мог. В конце концов, я ушёл. Незадолго до своего сорокалетия оказался в Южной Калифорнии; в ночь на свой сороковой день рождения я сидел в мексиканской забегаловке и жрал тако. Не могу передать, до чего же я злился. У меня был прекрасный дом в Санта Барбаре, с антиквариатом и прибабасами, и с тем, и с этим... И всё это существовало теперь отдельно от меня. Ярость обуяла меня. Моя ярость вышла из-под контроля.

Понимаете, что получается: мы так долго всё держим в себе из страха потерять контроль, что в итоге не можем отпустить даже чуточку контроля, не можем чувствовать здесь-и-сейчас,

не доступны для своих же чувств. Когда мы учимся этому, то жизнь без контроля перестаёт грозить непоправимыми последствиями, и появляется шанс, что этих последствий вообще не будет. Когда же мы изо всех сил поддерживаем контроль, то напряжение только возрастает.

Фриц Перлз говорит, что большинство людей всю свою жизнь носят на спине помойное ведро<sup>4</sup>. В него они складывают весь мусор, попадающийся им на пути, вместо того, чтобы научиться время от времени выносить ведро. Поэтому при каждом кризисе помойки опрокидываются им на спину. Когда тревога зашкаливает, мы одураем себя наркотиками или отвлекаем компульсивными действиями. То есть вместо того, чтобы опустошать это ведро, мы обычно снимаем его со спины, ставим на пол, делаем небольшую передышку и снова закидываем за плечи, чтобы нести дальше по жизни.

Той ночью я вернулся в Санта Барбару, был там около четырёх утра. И так как я ничем не отличался от других кокаиновых наркоманов, то уже три года носил с собой пистолет. Многие кокаинисты собирают целые арсеналы оружия, ужасающее количество.

Я ворвался в дом, и, слава Богу, жена была одна. Я разбудил её, вытащил пистолет, наставил на неё и сказал: «Сейчас я убью тебя, а потом себя».

В это время кто-то вызвал полицию. Машины подъехали, и свет фар прорезал комнату. Я верю, что Господь удержал мою руку. Это было такое время в моей жизни... мне исполнилось лет 28-29, когда я начал ощущать в себе духовное, я стал молиться и познавать эту сторону своей личности. Кроме того я ходил к психотерапевту, я смог оторваться от привязанности к бывшей жене, я уехал в Европу и погрузился в

---

4 Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. / Практикум по гештальттерапии. – Петербург – XXI век, 1995.

духовные поиски. Но чем больше в моей жизни становилось кокаина, тем меньше всего остального.

Так вот, подросла полиция, и я первый и единственный раз в своей жизни отправился в тюрьму. Я отсидел 21 день. Все три недели ярость и стыд сжирали меня. Я из кожи вон лез, чтобы получить образование, пройти стажировку... И весь этот бег с препятствиями — чтобы заниматься тем, что мне нравится, чтобы получить по-настоящему классное место, чтобы стать профи — закончился торчанием на кокаине.

Моя ярость, ярость из детства, ярость моей матери, ярость моего отца вырвались на свободу — весь контроль стал рассыпаться. Все защиты рушились. Тогда ко мне подошёл парень, который сидел уже шестой или седьмой раз за вождение в нетрезвом виде, и сказал: «Тебе надо что-то делать со своим гневом, иначе пойдешь вразнос».

Он протянул мне брошюрку об Иисусе Христе, я едва взглянул на неё и бросил на кровать. До выхода на свободу я изучил её несколько раз. Тогда я обнаружил, что могу заснуть только после молитвы. Если я не молился, то вместо сна лежал и рисовал в голове картины своей мести. Стоило мне прочесть молитву, и я засыпал. Но этого хватало ненадолго. Стоило мне приоткрыть глаза, как все мои фантазии и вся моя ярость возвращались ко мне.

Когда я вышел из тюрьмы, мне потребовалось три месяца, чтобы как-то всё это переварить. Все три месяца я снова ходил на терапию. Но кроме этого я сделал кое-что ещё. Я поехал в монастырь в Южной Калифорнии и остался там. На вторую ночь поговорил со священником. Через 45 минут я сотрясаясь от рыданий, я не просто плакал, я рыдал. Мои защиты сломались, контроль рухнул, и всё, что я сдерживал, выплеснулось из меня.

Я почувствовал Бога. Я христианин, и я принял Христа в ту ночь. Это совсем не означает, что мои проблемы кончились, многие этого не понимают, поэтому я хочу прояснить этот момент. В ту ночь у меня появилось место, где я мог восстанавливать свою духовность, где я мог искать помощи.

Бог всегда был со мною, я не верю, чтобы Он бросал хоть кого-то из нас. Возможно, это мы бросали Его. Хотя родители и отказались от меня, Господь от меня никогда не отказывался. Прошло много лет, прежде чем я понял это и принял.

Через три месяца я уладил все проблемы с законом и отправился вдоль границы Соединённых штатов через Вашингтон, Дакоту, Висконсин, Мичиган, Нью-Йорк, затем по восточному побережью. На это ушло 10 месяцев. Все эти 10 месяцев меня обуревала ярость. Я пытался вернуть контроль над событиями. Мне было очень тяжело справляться с происходящим.

Я много гулял в лесу. Там плакал по 2, 3, 4 часа. Я обращался к Богу так, как сейчас говорю с вами. Я просил Его простить меня и вести за собой. Продолжая своё путешествие, я останавливался в мотелях и монастырях. Везде разговаривал с людьми. Вскоре оказался в Алабаме и был там еще три месяца. Ко мне вернулась депрессия.

Тогда я сдал в приют свою собаку, с которой путешествовал, написал несколько писем, затем лёг, взял пистолет, вставил дуло себе в рот и не смог спустить курок. После этого случая как будто ещё одна стена рухнула, я отпустил ситуацию. Я встал на колени и зарыдал. И тогда я научился отдавать свою жизнь Богу. До этого я всё равно пытался делать по-своему, я очень хотел отомстить. Мне пришлось отпустить. С тех пор я стал развивать духовную сторону своей жизни. Я научился полагаться на Бога, я научился ослаблять контроль, допускать чувства в свою жизнь, принимать все свои чувства, даже страх. Я смог соединить психотерапию и духовность, я понял,

что они не противоречат друг другу. Я вернулся в прошлое и учился доверять, верить, что Бог никогда не оставит меня.

Не знаю, можно ли доверять и при этом не отказаться от контроля. Из-за недоверия я несколько раз чуть было не лишился жизни. Вернее того образа жизни, который я вел тогда.

Сегодня я чувствую себя везунчиком. Я многое понял и через многое прошёл. В ту жизнь, которая была у меня раньше, возвращаться я бы не хотел. Но я счастлив, что был химически зависимым, что со мной произошло всё, что произошло, что сегодня я стою перед вами. Возможно, меня не переполняет радость, я, тем не менее, могу сказать, что мне хорошо с собой, в моём сердце мир. Этого я никогда не сказал бы, если бы не отказался от контроля, не принял свои чувства, не смог вернуться и заново взглянуть на своё прошлое.

Сегодня я постарался показать, как можно воссоздать своё прошлое. Мы все делаем это по-разному, но главное — соединить воспоминания с чувствами. Перестать пересказывать факты своей биографии без чувств и эмоций, которые они вызывали. Очень важно вернуться обратно, туда, где было больно. Невозможно обойти это. Нет короткого пути. Вы будете вознаграждены сполна. В моём сердце мир, меня не посещают болезненные фантазии, меня не мучает ярость. Какое-то время она ещё иногда возвращалась, но уже давно этого не происходит. Я считаю, что в этом мне помогают моя вера в Бога, отсутствие контроля. Я учусь жить, не подавляя чувств, и надеюсь, что так будет до конца моих дней.

В начале своего выступления я говорил о стадиях развития личности, я говорил о доверии и о способности доверять тому, чего не видишь, я говорил о вере. Закончить я хочу так же. Второе послание к Коринфянам, глава 5, стих 7: «ибо мы ходим верою, а не видением».

Благослови вас Господь. Спасибо, что вы пришли сегодня.

