

Оглавление

Введение. Я научилась выживать в лагерях смерти	8
<i>Избавление от внутренней несвободы</i>	
Глава 1. И что теперь?	21
<i>В плену собственной жертвенности</i>	
Глава 2. В Аушвице антидепрессантов не было	45
<i>В плену избегания</i>	
Глава 3. Все конечно... кроме отношений с собою	71
<i>В плену игнорирования себя</i>	
Глава 4. Между двумя стульями	97
<i>В плену собственных тайн</i>	
Глава 5. Никто нас не отвергает — только мы сами... себя	109
<i>В плену вины и стыда</i>	
Глава 6. То, чего не произошло	123
<i>В плену непережитого горя</i>	

Глава 7. Доказывать нечего	144
<i>В плену негибкости мышления</i>	
Глава 8. Не заключить ли брачный союз с собой?	161
<i>В плену обид и разочарований</i>	
Глава 9. Вперед или по кругу?	179
<i>В плену парализующего страха</i>	
Глава 10. Твой внутренний нацист	200
<i>В плену осуждения</i>	
Глава 11. Если сегодня выживу, завтра буду свободна	218
<i>В плену отчаяния и безнадежности</i>	
Глава 12. Без гнева нет прощения	236
<i>В плену непощения</i>	
Заключение. Дар	248
Благодарности	251
Об авторе	254

Посвящается моим пациентам.

*Вы мои учителя. Благодаря вам
я нашла в себе смелость вернуться в Аушвиц
и начать свой путь к прощению и освобождению.*

*Вы и сегодня воодушевляете меня
своей честностью и бесстрашием*

Я научилась выживать в лагерях смерти

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВНУТРЕННЕЙ НЕСВОБОДЫ

Весна 1944 года. Мне шестнадцать лет. Я живу с родителями и двумя старшими сестрами в венгерском Кашше. Всюду признаки приближающейся войны, а вокруг нас сжимается кольцо преследований. Мы должны носить желтые звезды обязательно на верхней одежде. Нилашисты, венгерские нацисты, вышвыривают нас из старой квартиры и занимают ее. Газеты сообщают лишь о положении на европейских фронтах и немецкой оккупации. Быстрые взгляды, которыми обмениваются родители, становятся все тревожнее. Гнусный день, когда меня исключают — потому что я еврейка — из олимпийской сборной по гимнастике. И тем не менее я целиком поглощена своими личными делами, ведь я еще совсем юная. В книжном клубе я знакомлюсь с Эриком, и этот высокий, умный, интеллигентный мальчик становится моей первой любовью. Все время прокручиваю в уме наш первый поцелуй. Не могу налюбоваться на новое, из голубого шелка платье — его сшил мне отец. Радуюсь своим успехам в занятиях балетом и гимнастикой. Шучу с красавицей Магдой, нашей старшей сестрой, и Кларой, нашей средней сестрой — скрипачкой, студенткой Будапештской консерватории.

А потом все изменилось.

Одним холодным апрельским утром всех евреев Кашши согнали на окраину города и разместили на старом кирпичном заводе. Через несколько недель Магду, родителей и меня погрузили в вагон для скота и отправили в Аушвиц. В день нашего прибытия в лагерь смерти моих родителей убили в газовых камерах.

В первую ночь в Аушвице я была вынуждена танцевать перед Йозефом Менгеле — заключенные звали его Ангелом Смерти. Перед тем самым офицером СС, который внимательно изучал вновь прибывших, когда мы все проходили селекцию, и который отправил мою мать на смерть. «Танцуй для меня!» — приказал он мне, стоявшей на холодном бетонном полу барака. В ту минуту я оцепенела от страха. Снаружи лагерьный оркестр начал играть вальс «На прекрасном голубом Дунае», а мне вспомнились слова матери: никто не отнимет то, что у тебя в голове. И тогда, закрыв глаза, я ушла в свой внутренний мир, в котором уже не была узницей лагеря смерти — замерзшей, голодной, сломленной, утратившей родных. Я снова стала балериной и исполняла партию Джульетты под музыку Чайковского на сцене Венгерского оперного театра. Хранимая своим воображаемым миром, я велела рукам и ногам двигаться, а телу кружиться. Собрав все силы, я танцевала ради собственного существования.

В Аушвице каждый миг был адом. Земным адом. Но в то же время пребывание там стало для меня самой убедительной школой жизни. Потеряв родителей, испытывая постоянный голод, терпя издевательства, ежеминутно находясь под угрозой смерти, я все-таки сумела выработать нужные средства, чтобы выжить и остаться свободной. Эти найденные когда-то внутренние

механизмы продолжают служить мне до сих пор — и в моей работе клинического психолога, и в личной жизни.

Я пишу эти строки осенью 2019 года. Мне уже девяносто два, и более сорока лет я веду терапевтическую практику — с тех пор как в 1978-м получила степень доктора клинической психологии. Мне приходилось иметь дело с самыми разными пациентами: ветеранами войн, студентами, общественными деятелями, руководителями компаний, людьми, пережившими сексуальное насилие, людьми с зависимостями, или тревожным расстройством, или депрессией; парами, запутавшимися во взаимных обидах; парами, желающими вернуть близкие отношения; родителями, которым нужно научиться жить вместе со своими детьми; детьми, которым нужно научиться понимать своих родителей; семьями, которым нужно привыкать к отдельной друг от друга жизни. И, опираясь на свой долгий опыт, я должна заявить, что самой страшной тюрьмой была не та, в которую меня отправили нацисты. Злейшую тюрьму я выстроила для себя сама. Я это говорю вам и как психолог, и как мать, бабушка и прабабушка, и как человек, привыкший следить за собственным поведением, и как специалист, умеющий анализировать поведение других людей, и, наконец, как выжившая после Аушвица.

Несмотря на то что у нас с вами, скорее всего, совсем разные судьбы, вы, вероятно, меня понимаете. Многим из нас знакомо ощущение, будто мы попали в ловушку собственного разума. Наши мысли и убеждения не только определяют, что мы чувствуем, что делаем и на что способны, но часто они, наши мысли и убеждения, и ограничивают нас в наших чувствах, делах и возможностях. За годы работы я обнаружила, что представления, загоняющие нас в ловушку, развиваются и проявляются

у каждого индивидуально, но внутренние тюрьмы, заставляющие всех нас страдать, — явление вполне универсальное. Моя книга создавалась как практическое руководство, которое поможет нам определить, что такое внутренняя несвобода, выявить категории собственных тюрем и разработать способы освобождения из них.

В основе свободы лежит право выбора. В последние месяцы войны у меня практически не оставалось вариантов выжить и не было ни одного шанса на побег. Венгерских евреев депортировали в лагеря смерти уже самыми последними среди всех остальных европейских евреев. После восьми месяцев Аушвица меня с моей сестрой и еще сотней других заключенных — незадолго до разгрома немцев русской армией — вывели из концлагеря и отправили маршем через Польшу и Германию в Австрию. На этом пути нас ожидал рабский труд на фабриках, но, кроме того, нас размещали на крышах поездов, перевозивших боеприпасы, — наши тела служили живым щитом, охранявшим груз от британских бомб. (Правда, это не останавливало англичан, и они все равно бомбили немецкие поезда.)

Прошло чуть более года, как мы с сестрой стали узницами Аушвица, и вот в мае 1945-го пришло освобождение. Нас спасли, когда мы находились на территории Австрии, в Гунскирхене — нашем последнем концлагере. К тому времени родителей и почти всех, кого я знала, уже уничтожили. У меня, как потом выяснилось, был переломан позвоночник — сказалось постоянное физическое насилие над телом. Покрытая язвами, в буквальном смысле слова умиравшая от голода, я уже не могла сдвинуться с того места, где лежала среди трупов — трупов людей, которые,

так же как и я, болели, голодали, слабели, но чьи тела сдались раньше моего.

Не в моих силах было изменить то, что со мной сделали. Не в моих силах было повлиять на действия нацистов, стремившихся перед близким концом войны уничтожить как можно больше евреев и других «нежелательных элементов», — потому они заталкивали в вагоны для скота, газовые камеры и крематории такое количество людей. Не в моих силах было отменить системное расчеловечивание и планомерное массовое уничтожение целого народа, в результате чего погибло более шести миллионов. Все, что я могла сделать, — это решить, как мне самой реагировать на ужас и безысходность происходящего. Каким-то образом я нашла в себе силы и выбрала надежду.

Но выживание в Аушвице и других местах стало для меня лишь первым этапом освобождения. Многие десятилетия я оставалась заложницей прошлого, хотя со стороны могло показаться, что все у меня складывается хорошо, что я справляюсь со своей травмой и живу дальше. Я вышла замуж за наследника известной и состоятельной семьи в Прешове. Во время войны Бела был партизаном и сражался с нацистами в горных лесах Словакии. Я стала матерью; потом бежала от коммунистов в Европе, иммигрировала в Америку; жила там впроголодь, зарабатывала гроши, но со временем выбралась из нищеты и, когда мне было уже за сорок, поступила в колледж. После его окончания преподавала в средней школе; позже решила вернуться к учебе, чтобы получить степень магистра в области педагогической психологии; затем продолжила образование и получила степень доктора клинической психологии. Перед самым дипломом мне уже доверяли вести собственных

пациентов, которым я помогала вылечиваться; в рамках своих клинических исследований я занималась сложнейшими случаями, но при этом все еще пряталась от самой себя: убегала от прошлого, отрицала свое горе и свою травму, занималась самоуничтожением; притворялась, стараясь выглядеть идеальной, дабы угодить всем вокруг; винила Белу в своем постоянном недовольстве и разочаровании; гналась за достижениями, будто они могли восполнить мои потери.

Преддипломную клиническую стажировку я проходила в Техасе, на военной базе Форт-Блисс, где находился Медицинский центр сухопутных войск имени Уильяма Бомонта. Чтобы попасть туда, потребовалось выдержать довольно сильную конкуренцию. Однажды, приехав в центр, я, как всегда, надела белый халат, бросив мимолетный взгляд на свой бейдж, но вместо привычной надписи «Доктор Эгер, психиатрическое отделение» увидела совсем другую — «Доктор Эгер, лицемерка». Тогда я поняла, что не смогу оказывать медицинскую психологическую помощь страдающим людям, пока не восстановлюсь сама.

Мой терапевтический подход, эклектический и интуитивный, представляет собой сочетание когнитивно-ориентированных теорий и инсайт-практик. Я называю его терапией выбора, поскольку свобода принципиально связана с альтернативной возможностью. Хотя страдание — явление неизбежное и универсальное, мы всегда можем выбирать, как на него реагировать, поэтому я стремлюсь донести до своих пациентов, что, если они хотят достичь положительных изменений в жизни, у них для этого всегда есть право выбора.

В своей работе я опираюсь на четыре базовых психологических положения.

1. Выученная, или приобретенная, беспомощность — концепция, взятая из позитивной психологии Мартина Селигмана. Мы больше всего страдаем, когда убеждены, что лишены какой-либо силы воздействия на собственную жизнь и что, как бы мы ни поступили, лучше она не станет. И мы расцветаем, когда задействуем так называемый приобретенный оптимизм: силу, жизнестойкость и способность самим задавать значение и направленность своей жизни.
2. Воздействие наших мыслей на наши чувства и поведение — концепция, взятая из когнитивно-поведенческой терапии. Чтобы изменить пагубную, или дисфункциональную, то есть саморазрушительную, модель поведения, мы меняем свой образ мыслей; мы заменяем деструктивные убеждения теми, которые служат нам и помогают нашему росту.
3. Безусловное позитивное отношение к себе — принцип Карла Роджерса, моего научного руководителя, оказавшего на меня огромное влияние. Большая часть наших страданий вызвана ложным представлением, что невозможно быть любимым и одновременно оставаться самим собой, что, если мы хотим заслужить чье-то признание и одобрение, мы должны или скрывать свою истинную природу, или даже отказаться от нее. В своей практике я стараюсь, чтобы мои пациенты сразу и почувствовали, и увидели мое безусловное расположение к ним. Так мне легче доносить до их понимания, что нужно стремиться стать самими собой. Как только люди сбрасывают свои маски, перестают исполнять навязанные им роли, отказываются соответствовать чужим ожиданиям

и начинают безоговорочно любить себя, они сразу становятся свободными.

4. Жесточайшие испытания, выпавшие на нашу долю, могут преподносить самые убедительные жизненные уроки. Усваивая их, мы открываем для себя непредвиденные вещи, наполняем новыми ожиданиями и возможностями. Исцеление, освобождение и самореализация достигаются умением выбирать, как реагировать на то, что преподносит нам жизнь; умением придавать этому нужное значение и извлекать смыслы из пережитого опыта, и в первую очередь из страданий. В своей работе я придерживаюсь этого тезиса, который разделял и Виктор Франкл — мой любимый друг, учитель и собрат, выживший, как и я, в лагерях смерти.

Мы учимся быть свободными всю свою жизнь, так как свобода — это выбор и его нужно делать ежедневно, буквально шаг за шагом. В конечном счете для свободы требуется надежда, которую я определяю следующим образом: во-первых, это осознание, что страдание, даже самое ужасное, — явление временное; во-вторых, это любопытство — желание знать, что произойдет дальше. Надежда позволяет жить не прошлым, а настоящим и отпирать двери наших внутренних тюрем.

Прошло почти семьдесят пять лет после моего освобождения, а я все еще испытываю ночные кошмары. По сей день меня мучает прошлое. Мне суждено до моего смертного часа оплакивать родителей, которым так и не довелось увидеть своих наследников, — все следующие поколения пришли в этот мир

из их пепла. Ужас продолжает быть рядом. То, что произошло, нельзя ни преуменьшить, ни стереть — и «обрести свободу» на этом поле уже не получится.

Однако помнить и чтить — отнюдь не означает навсегда застрять в своем прошлом, увязнув по отношению к нему в чувствах вины, стыда, гнева, обиды, страха. Я в состоянии встретиться лицом к лицу с реальностью происшедшего, и я хорошо помню, что никогда не переставала выбирать любовь и надежду, хотя была тогда лишена всего. Испытывая такие мучения, находясь в условиях абсолютного бесправия, я все-таки смогла выработать способность делать свой выбор, и это стало настоящим даром, оставшимся у меня со времен Аушвица.

Наверное, неправильно называть даром что-либо связанное с лагерями смерти. Разве может хоть что-то хорошее исходить из ада? В любой момент меня, вытаскив из очереди во время селекции или забрав из барака, могли бросить в газовую камеру — я жила под этим постоянным страхом, как жила под нависшим над лагерем черным дымом, поднимавшимся из труб крематория и ежеминутно напоминавшим, что уже потеряно и с чем предстоит расстаться. Не в моей власти было влиять на эту взбесившуюся реальность. Но я могла сосредоточиться на том, что рождалось в моем сознании. Я не могла противодействовать, но могла погружаться в себя. Аушвиц помог мне обнаружить в себе внутреннюю силу и право на выбор. Я научилась полагаться на те ипостаси себя, существование которых, проживи я другую жизнь, мне никогда не открылось бы.

Во всех нас заложена способность выбирать. Именно тогда, когда не ждешь никакой поддержки со стороны — ни физической, ни моральной, — появляется возможность узнать,

кто мы есть на самом деле. Важно не то, каким был наш опыт, а то, как мы отнесемся к нему и как им распорядимся.

Распахиваются двери наших внутренних тюрем, и мы освобождаемся: мы не только свободны от того, что нас там удерживало, но и свободны для другой жизни, то есть теперь мы можем проявить собственную свободную волю. Мне было семнадцать лет, когда я впервые столкнулась с этим феноменом «отрицательной» и «положительной» свободы. Это случилось в мае 1945 года в Гунскирхене в день освобождения. Я лежала в зловонной жиже среди мертвых и умиравших. В лагерь вошли американские солдаты из 71-й пехотной дивизии, они закрывали лица платками, чтобы как-то спастись от зловонного запаха гниющей плоти. Никогда не забуду потрясение и ужас в их глазах. В те первые часы освобождения я наблюдала, как уже бывшие узники — те, кто еще мог передвигаться, — брели вон из лагеря, но через несколько минут возвращались и безучастно садились на сырую траву или грязный барачный пол. В другом лагере смерти такое же явление наблюдал Виктор Франкл. Мы уже перестали быть пленниками, но многие все еще не могли осознать — ни телом, ни умом, — что стали свободными. Каждый из нас был настолько физически истощен болезнями, голодом и страданиями, был настолько психологически травмирован, что уже не мог взять на себя ответственность за свою жизнь. Вряд ли мы даже помнили, кто мы есть на самом деле.

Нас избавили от власти нацистов. Но свободными мы еще не были.

Теперь я понимаю, что самый большой ущерб наносит не свобода, которая гнездится в нашем сознании, но ключ от этой тюрьмы в наших руках. Независимо от того, насколько велики

наши страдания или насколько прочны тюремные стены, освободиться возможно от всего, что нас удерживает.

Сделать это не так просто. Но нужно.

В книге «Выбор» я рассказала, как прошла свой путь от заключения до освобождения, а затем до истинной свободы. Я была удивлена и польщена тем, что мою книгу приняли во многих странах мира. И тем более меня радовало, сколько читателей поделились со мной своими историями: с чем им пришлось столкнуться в прошлом и как они работали над собой, чтобы исцелиться от боли. Со многими я поддерживала связь, иногда с кем-то встречаясь лично, иногда переписываясь по электронной почте и в соцсетях, иногда разговаривая по видеосвязи. Какие-то из услышанных воспоминаний я включила в эту книгу. (Имена и другие личные данные изменены для сохранения конфиденциальности.)

Я уже писала в «Выборе», как мне не хочется, чтобы вы, услышав мою историю, говорили себе, что в отличие от моих страданий ваши не так «значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!» Многие просили снабдить их практическим руководством по исцелению, которое вобрало в себя и мой жизненный опыт, и мою работу с пациентами. Книга «Дар» и есть такое руководство.

В каждой главе я исследую одну из типичных тюрем нашего разума, рассматриваю связанные с ней проблемы и ее влияние на нас, иллюстрируя все это историями как из собственной жизни, так и из своей практики. В конце каждой главы приведены ключи к вашему освобождению из этой тюрьмы.

Одни ключи содержат такие вопросы, которые вам сначала придется осмыслить на страницах личного дневника, обсудить с надежным другом или даже со своим психотерапевтом; другие ключи представляют собой практические шаги, которые можно предпринять сразу, чтобы прямо сейчас улучшить свою жизнь и отношения. Хотя исцеление — процесс нелинейный, я намеренно структурировала главы в такой последовательности, которая отражает траекторию моего пути к свободе. Тем не менее главы можно читать и по отдельности, и в любом порядке. Я рекомендую использовать эту книгу так, как будет удобнее и лучше для вас, поскольку вы сами выстраиваете свой путь.

Кроме того, я предлагаю рассмотреть три отправных ориентира, которые укажут вам путь к свободе.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы
к переменам.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы к переменам. Иногда на это толкает какое-нибудь тяжелое обстоятельство — развод, несчастный случай, болезнь, смерть, — вынуждающее нас произвести переоценку ценностей и найти другую точку опоры. Иногда душевная боль или неудовлетворенное желание настолько сильны и настойчиво заявляют о себе, что мы больше ни минуты не можем их игнорировать. Готовность к переменам никогда не появляется извне, ее нельзя ни форсировать, ни вызывать искусственно. Мы готовы, когда будем готовы, когда внутри что-то сдвинется с места и мы решим, что до этого момента делали так, но теперь начнем поступать иначе.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами. Если хотите осмысленно изменить свою жизнь, вы не просто отказываетесь от дисфункциональных привычек и убеждений — вы заменяете их здоровыми и конструктивными. Находите свой указатель маршрута и следуете ему. Ступая на этот путь, постарайтесь вникнуть, что вы хотели бы быть свободными не только от чего-то, но и ради чего-то — ради того, чтобы что-то совершить и кем-то стать.

Когда мы меняем свою жизнь,
мы становимся по-настоящему собой.

И наконец, когда мы меняем свою жизнь, это не означает, что мы превращаемся в нового человека. Мы делаем это, чтобы стать по-настоящему собой — в своем роде единственными, как тот бриллиант, что невозможно ни повторить, ни заменить другим. Все, что с нами происходило до сих пор: все решения, которые мы принимали, все способы, к которым прибегали, чтобы справиться с жизнью, — все имеет значение, все идет нам на пользу. Не нужно избавляться от всего разом и начинать с нуля. Что бы мы ни совершали, все вело нас в будущее, все подводило к этому моменту.

Основной ключ к свободе — стремиться стать тем, кем мы являемся на самом деле, стать собою подлинным.

Все конечно... кроме отношений с собою

В ПЛЕНУ ИГНОРИРОВАНИЯ СЕБЯ

Страх быть брошенным — одна из первых фобий, с которыми сталкивается человек. По этой причине мы довольно рано усваиваем, как важно уметь снискать любовь, внимание, привязанность, одобрение других. Довольно рано научаемся разбираться в том, как себя вести и что сделать, чтобы получить желаемое. Проблема не в том, что мы так поступаем, а в том, что привыкаем к подобной матрице. Ибо считаем, что должны так делать, чтобы нас любили.

Весьма опасно вверять собственную жизнь в чужие руки. Вы единственный, кто есть у вас, — и вот это на всю жизнь. Все отношения с другими так или иначе заканчиваются. Но как наладить крепкие отношения с собою? Как стать для самого себя любящим и верным другом, здравомыслящим и бескорыстным доверенным лицом?

С раннего детства мы воспринимаем обращенные к нам вербальные и невербальные сообщения — мы усваиваем эту информацию, и у нас складываются представления, насколько мы важны для окружающих, как они нас оценивают и чего мы заслуживаем.

Под влиянием этих представлений и формируется наша личность. С этим багажом мы вступаем во взрослую жизнь.

Взять хотя бы историю Брайана. Его отец бросил семью, когда Брайану было десять, и мальчик принял на себя роль хозяина дома. Он заботился о матери, изо всех сил старался облегчить ее существование и успокоить ее боль. Он делал все возможное, чтобы она тоже не ушла. С этими двумя чувствами — ответственностью за другую жизнь и страхом быть брошенным — Брайан вырос, становился зрелым человеком, и в итоге все закончилось тем, что он мог вступать в связь лишь с беспомощными, особенно нуждавшимися в поддержке и внимании женщинами. Внутренне он бесился от тех постоянных жертв, на которые ему приходилось идти ради них, но установить в отношениях с ними разумные границы у него не получалось. Брайан был уверен, что женщины любят его лишь за то, что он заботливо опекает их.

Мэттью, другой мой пациент, был нежеланным ребенком. Беременность тяготила его будущую мать, и она ожидала появления на свет сына без радостного подъема и без всякого предвкушения счастья. Когда родители находятся в состоянии стресса, когда они разуверены в себе и не удовлетворены жизнью, за их несчастья расплачиваются дети, вынужденные нести это бремя и во взрослом возрасте. Став мужчиной, Мэттью продолжал жить под страхом остаться брошенным. Страх проявлялся в неуправляемом гневе: он жестоко обращался со своими женщинами, устраивал им скандалы на публике, походя орал на людей, однажды даже зашвырнул собаку своей подруги за автостоянку. Он слишком боялся, что в любую минуту его могут оставить. Самовнушение было настолько сильным, что страх все время воплощался в жизнь. Мэттью так по-хамски вел себя с близкими

людьми, что им ничего другого не оставалось, как уходить от него. И тогда он имел полное право говорить, что предвидел это с самого начала. В попытке обуздать опасения быть покинутым Мэттью стал тем, кем боялся быть.

Даже если не было в нашей судьбе ни психологической травмы, ни явно выраженного драматического события — ничего из того, что заставляло бы нас бороться за право быть любимыми или услышанными, все равно в жизни многих из нас есть такие моменты, когда мы что-то совершали для других, кого-то опекали или старались преподнести себя в лучшем свете только ради чьего-то одобрения. Наверное, когда-то мы уверовали, что нас могут любить лишь за наши успехи, или нашу роль в семье, или заботу о других.

К сожалению, во многих семьях, в которых пытаются мотивировать ребенка на успех — естественно, для его же собственного блага, — невольно формируется культ достижения, когда уже само существование ребенка определяется не тем, какова его личность и что он собой представляет, а тем, насколько «правильно» его поведение и «хороши» его поступки. Наши дети находятся под постоянным давлением, так как все время в чем-то должны преуспевать: в школе — получать отличные отметки; в занятиях спортом или музыкой — добиваться высоких результатов; успешно сдавать вступительные экзамены; учиться в престижных колледжах; оканчивать элитарные университеты, чтобы во взрослой жизни занимать высокооплачиваемые должности в высококонкурентной среде. Человека с раннего детства приучают к мысли, что любить его будут за хорошую успеваемость и примерное поведение. Но если любовь нужно завоевывать именно таким образом, можно ли называть это

любовью? Скорее, это манипулирование детским сознанием. Когда достижению успеха отводится такое грандиозное место в жизни ребенка, он лишается опыта безусловной любви. Такие дети так и не узнают радости быть любимыми без всяких на то оснований — просто ни за что и даже несмотря ни на что. Им неведомо, что они вольны быть самими собой; неведомо, что допускать ошибки можно и нужно, потому что мы учимся на них всю свою жизнь и находимся в постоянном становлении; неведомо, что важен не только результат, но и сам процесс обучения — такой захватывающий и приносящий удовольствие.

Недавно моего внука Джордана — он работает фотографом — пригласили в Лос-Анджелес сделать ряд портретов в одной актерской студии. В тот день на занятии в студии присутствовал кинорежиссер, всего несколько дней назад получивший двух «Оскаров». Кто-то поинтересовался, где он решил держать статуэтки, и всех удивил его ответ, что они лежат в ящике стола. «Не хочу, чтобы дети, приходя каждый день из школы и глядя на моих „Оскаров“, думали, а что же им придется совершить такое, чтобы сравняться с отцом», — объяснил режиссер. Когда Джордан рассказал мне эту историю, я рассмеялась, поскольку мой внук — сам сын чрезвычайно успешного человека. И его отец Роб, муж Марианны, получив Нобелевскую премию по экономике, тоже положил свою награду в стол. Так и лежит эта медаль в соседстве со штопором!

Нет необходимости скрывать от детей свои успехи. Но и кинорежиссер, и мой дорогой Роб, убрав с глаз долой свои трофеи, заявляют таким милым и незамысловатым способом, что эти громкие награды и достижения никак не идентичны их личностям. Они не смешивают то, что они собой представляют, с тем, что они делают. Когда мы отождествляем свершения человека

с его значимостью, то вероятно угроза, что успех (равно как и неудача) станет бременем для наших детей.

Марианна рассказала мне замечательную историю, которая послужит хорошим напоминанием, что мы можем передавать нашему потомству совсем другое наследие. Сайлас, мой старший правнук и внук Марианны, приехал погостить на выходные к ней и Робу в Нью-Йорк.

— Бабушка, я слышал, дед получил очень важную награду. Дай посмотреть!

Марианна достала медаль из ящика, и Сайлас долго разглядывал ее, водя пальцем по имени, выгравированному на золотом диске, — Роберт Фрай Энгл III. Наконец он нарушил молчание:

— Почему тут написано «Фрай»? Ведь это мое второе имя?

— А как ты думаешь, — ответила Марианна, — в честь кого тебя так назвали?

Сайлас был в восторге, узнав, что часть его имени перешла к нему от деда. Позже, когда на ужин пришел друг семьи, мальчик с гордостью спросил, видел ли гость его, Сайласа, награду? Он побежал к ящику и достал медаль.

— Видите? Тут мое имя. Мы с дедом получили эту медаль!

Нет ничего хорошего жить в тени чужого успеха и тяготиться необходимостью самому брать какие-то высоты, чтобы стать достойным любви. Но ведь мы вбираем в себя сильные стороны и умения нескольких поколений. И в этом заключается наше наследие. В этом наша награда. Мы проявляем уважение к своим детям не тогда, когда культивируем в семье самовосхваление или самоуничижение, не тогда, когда ждем от них сверхрезультатов или страдаем от их неуспеваемости, — а когда просто радуемся их успехам. Когда учим их упорно трудиться, развивать

собственные таланты — и получать от всего этого удовольствие. Не потому, что так надо, а потому, что мы вольны поступать так — поступать как свободные люди, имеющие право выбора. Поскольку нам посчастливилось обладать даром жизни.

Благодаря своей дочери Одри и ее сыну Дэвиду я окончательно убедилась, что нужно раскрывать и использовать собственные таланты, вместо того чтобы все время оправдывать чьи-то ожидания. Дэвид — невероятно яркая и одаренная личность. Например, как только он научился читать, у него обнаружилась фотографическая память на спортивную статистику. Или, когда мы смотрели «Волшебника страны Оз», Дэвид, всего двух лет от роду, сразу понял, что женщина, ехавшая в бурю на велосипеде, была Злой колдуньей Запада, — никогда этого не забуду. В старших классах он успевал играть в футбол, писать песни, петь в хоре, участвовать в комедийном клубе, который сам и организовал, кстати, впервые в истории этой школы. Он преуспевал буквально во всех внеклассных занятиях. Более того, он набирал высокие баллы в школьных стандартизированных тестах. Однако с отметками у Дэвида было плохо. Школьный психолог довольно часто вызывал к себе на беседы Одри и ее мужа Дейла, потому что Дэвиду грозила опасность завалить экзамены. Однако его все-таки согласились принять в два небольших частных колледжа, но это было против его желания, и он сообщил родителям, что не готов продолжать учиться.

В нашей семье всегда придавали большое значение учебе, отчасти потому, что моя с Белой жизни были прерваны войной и в юности мы были лишены этой возможности — получить образование. Но Одри не стала играть на чувстве вины сына

и диктовать, как он должен поступить. Она прислушалась к его желанию. И когда узнала, что в Остине, где они жили, должна открыться новая музыкальная школа, сказала сыну, что если он поступит туда, то сможет за этот год отдохнуть от общей учебы и разобраться в своих планах на будущее. Он ухватился за такую возможность, записал демоверсии своих песен и получил место в музыкальной школе.

Дэвид занимался музыкой — делом, которое любил и к которому у него были явные задатки, при этом он заручился согласием родителей, что все будет делать на свой лад и поступать по своему усмотрению. Это дало ему возможность собраться с мыслями и понять, как жить дальше: он решил продолжить учебу в той сфере деятельности, которая ему была близка. Когда Дэвид поступал в колледж, он уже знал, чем ему заниматься, и действительно хотел там учиться. Он сделал это по собственному выбору, а не потому, что так пожелали его родители. Со временем он получил диплом по журналистике; сегодня у него есть любимая работа: он спортивный обозреватель. А музыка остается важной частью его жизни и продолжает приносить ему радость. Меня впечатлил воспитательный подход Одри и Дейла, но еще больше меня тронула способность Дэвида найти и выразить свою правду.

Слишком часто мы бываем загнаны в угол чужими ожиданиями или собственным ощущением, что нам предназначено исполнять некую роль или выполнять определенную функцию. Нередко в семьях на детей навешивают ярлыки: он ответственный ребенок, этот — такой шутник, а тот — настоящий бунтарь. Когда мы даем детям такие характерологические именованья, они сами вступают в эту игру. И если в семье есть «самый лучший ребенок» (отличник, умница, послушный), то обычно бывает и «самый

худший ребенок». Как рассказала одна моя пациентка, ей пришлось в детстве стать в семье «самой послушной и покладистой» только ради того, «чтобы заполучить внимание взрослых», которое отдавалось ее брату, «невыносимому хулигану». Но привычный ярлык никоим образом не отражает личность человека. Ярлык всего лишь маска. Или тюрьма. Пациентка, рассказавшая мне историю про брата, прекрасно это сформулировала: «Паинькой можно быть лишь до поры до времени. Во мне бурлила истинная моя сущность, стремившаяся вырваться на волю и наконец проявить себя, но моя семья, уже привыкшая ко мне покорной, неощряла этого». Детство заканчивается, когда мы начинаем жить в том образе, который определил для нас кто-то совсем другой.

Слишком часто мы бываем загнаны в угол чужими ожиданиями или собственным ощущением, что нам предназначено исполнять некую роль или выполнять определенную функцию.

Нам не придется ограничивать себя одной ролью или какой-нибудь из версий самого себя, если мы признаем, что в каждом из нас уживается целое семейство наших ипостасей — наших «я». Это и естественная инфантильность — когда хочется всего и сразу, быстро и легко. Это и детская непосредственность — когда пылкий свободный дух, знающий толк в искушениях, потакает нашим прихотям, инстинктам и желаниям без осуждения, страха и стыда. Это и подросток — когда просыпается желание флирта, когда мы идем на риск и испытываем границы возможного. Это и рассудительный взрослый — когда все продумывается, планируется, когда ставятся цели и вычисляется, как их достичь. Это

и родители — один проявляет заботу, другой критикует. Заботливый родитель добр к нам, любит и утешает нас. Критикующий родитель говорит на повышенных тонах, грозит пальцем, предупреждает: «Ты должен, ты обязан, тебе следует...» Для нашего же блага лучше, чтобы это семейство держалось вместе всегда и существовало внутри нас как единое целое. Если мы свободные люди, то внутреннее семейство представляет собой работоспособную, дружную и гармоничную команду — когда всем рады, когда нет отсутствующих и отлынивающих, когда никому не затыкают рты, когда никто отдельно взятый не правит бал.

Много лет назад я смогла выжить в Аушвице благодаря жившему во мне свободному духу. Но уже в нормальной, мирной жизни, если в дело не вступает внутренний рассудительный взрослый, моя вольнолюбивая ипостась способна учинить тот еще беспорядок. Что это именно так — легко подтвердит Рейчел, дочка Одри. С малых лет Рейчел любила готовить, и мне всегда грело душу, когда внучка просила дать ей какой-нибудь венгерский рецепт. Однажды я решила научить ее делать одно из моих любимых блюд — куриный паприкаш. Было какое-то особое блаженство стоять вместе с Рейчел у плиты и вдыхать запах лука, томящегося в курином жире и масле — в большом количестве масла! Вскоре я заметила, что ее отец Дэйл, находившийся рядом со мной, вытирает брызги от жира и смахивает специи, которые просыпались у меня с ложки. Терпеливая Рейчел тоже начала выходить из себя — внучка была настроена очень по-деловому. Она схватила меня за руку в тот момент, когда я собиралась бросить в кипящее масло очередную горсть чеснока и перца.

— Стой! Я же хочу выучить рецепт, а для этого мне нужно замерить и записать, что ты кладешь и сколько ты кладешь.

А мне так не хотелось сбавлять темп. Я люблю готовить по наитию и обычно не держу в голове количество, объемы и прочие расчеты — делаю все по памяти. Но Рейчел нуждалась в базовых знаниях, которые я вряд ли ей дам, если продолжу в том же духе. Чтобы показать внучке все тонкости приготовления этого блюда и эффективным образом передать ей все свое умение, мне недостаточно было положиться лишь на внутренний свободный дух. Требовалась поддержка куда более сильной команды, и я привлекла к процессу свои дополнительные ипостаси: рассудительного взрослого и заботливого родителя.

Сейчас Рейчел отлично готовит куриный паприкаш и гуляш по-сегедски. Не так давно я делала ореховые рулетики, и мне понадобилось позвонить ей, чтобы уточнить, сколько воды нужно добавить в тесто — стакан или полстакана. Тут же последовал ответ: «Конечно, полстакана!» — внучке даже не пришлось заглядывать в рецепт.

Иногда от той или иной роли, которую вы вынуждены брать на себя в жизни, зависит само ваше существование — по крайней мере, вы именно так видите ситуацию, — тогда становится особенно актуальным вопрос, как поддерживать внутреннее соотношение сил и правильно выбирать приоритеты. Десятилетиями Айрис исполняла навязанную ей родной семьей роль, которая лишала ее свободы. Сейчас она пытается избавиться от этого образа, пытается изменить сложившуюся много лет назад систему отношений с сестрами и родителями.

Во Вторую мировую войну ее отец служил танкистом; после того как его танк подорвался вместе со всем экипажем, а он сам выжил, его освободили от воинской обязанности. Позже

он устроился работать медбратом в психиатрическую больницу. Довольно сильно пил, страдал от постоянных депрессий, в итоге у него диагностировали паранойю и шизофрению. Все оказалось слишком серьезно — и к тому времени, как родилась Айрис, младшая из четверых детей, он регулярно и подолгу лежал в больнице. Но она помнит отца как замечательного человека, мягкого и чуткого. Будучи совсем маленькой, она любила те минуты, когда после ванны он сажал ее к себе на колени и расчесывал мокрые спутанные волосы. По вечерам она частенько притворялась уснувшей на диване, чтобы он взял ее на руки и отнес на детскую кроватку. Ей было так хорошо под его защитой! Когда Айрис исполнилось двенадцать лет, у отца случился обширный инфаркт. Сердце остановилось на целых двенадцать минут. Бригаде приехавшей скорой удалось завести сердце, но в головном мозге успели произойти необратимые процессы. Отца переместили в ту больницу, где он когда-то работал и где теперь ему суждено было стать постоянным пациентом. Он умер, когда Айрис исполнилось восемнадцать.

С малых лет Айрис научилась брать на себя роль миротворицы, ответственной за покой в семье. Одно из ее первых воспоминаний — выяснение отношений между родителями. Разговор был тяжелым. Она почувствовала это напряжение и проскользнула в комнату в надежде разрядить обстановку. Отец сгреб ее в охапку со словами: «Ты же моя любимая! С тобой нет никаких хлопот».

Постепенно и мать, и сестры тоже утвердились во мнении, что в их семье Айрис занимает особое место — она ответственная, на нее всегда можно положиться. Ее мать сама была очень деятельным человеком, совершенно не склонным кого-либо

осуждать, — она всегда тонко чувствовала, когда люди своим не совсем адекватным поведением пытаются замаскировать боль, стыд или неловкость. Она оставалась безоговорочно преданной мужу в его самые тяжелые годы. Но у нее случился нервный срыв — Айрис тогда была подростком. Годы спустя, уже будучи совершенно больной, мать призналась младшей дочери: «Я будто затерялась в штормовом море, а ты моя скала».

Взаимоотношения Айрис с матерью в основном сводились к их общему беспокойству за старших сестер, судьбы которых складывались трудно и беспорядочно: они пережили и сексуальное насилие, и домашний деспотизм; боролись с зависимостями; были подвержены затяжным депрессиям, отягощенным суицидальными мыслями. Сейчас сестрам Айрис под шестьдесят лет, да и ей самой уже перевалило за пятый десяток, но она все еще пытается разобраться в своих сложных чувствах, которые в значительной степени обусловлены ее семейной повинностью опекать близких и нянчиться с ними.

— Я ощущаю, — призналась она мне, — что обязана всем и во всем — так и живу с этим чувством в душе. Всегда слышала от других, как мне повезло: ведь я не испытала никакого насилия над собой, никто никогда не злоупотреблял моим доверием. Когда я была маленькой, отец находился в состоянии сильного безумия, но на мне это не очень отразилось, так как он лежал в психиатрической клинике. Самой мне ни разу не приходило в голову сводить счеты с жизнью. У меня счастливый брак, мой муж — добрейший человек, у нас трое замечательных, уже взрослых, детей. И оттого что в жизни мне выпало так много хорошего, я чувствую себя кругом виноватой. У меня сердце болит за сестер. Чувствую себя полной эгоисткой, ведь я не могу дать им большего. Меня

так все выматывает! Наверное, потому, что я до сих пор пытаюсь сохранять бдительность, пытаюсь отследить, чтобы у них все было нормально, и до сих пор живу жизнью той девочки, которая старалась не причинять никому никаких хлопот — ведь у всех в нашей семье были куда более серьезные проблемы. Я иногда мечтаю: вот выиграю в лотерею и куплю каждой сестре дом, обеспечу их деньгами на всю оставшуюся жизнь. Может быть, хоть тогда немного освобожусь от чувства вины, что в себе ношу.

Айрис — красивая женщина: голубоглазая, с вьющимися светлыми волосами, пухлым ртом, но выглядит она озабоченной. Когда Айрис говорит, взгляд у нее становится бегающим — это от волнения, обычно возникающего у людей, которые стремятся всегда во всем быть «отличниками». Айрис загнала себя в тюрьму собственного восприятия и своей личности, и своей роли в судьбе близких. Их нужно было поддерживать, опекать, облегчать им участь, не создавать в их жизни ни суеты, ни проблем, быть ради них дееспособной, надежной и ответственной. Более того, она взрастила в себе комплекс вины и стала пленницей этого чувства. То была вина уцелевшего человека, сумевшего избежать нелегкой судьбы своих родных и выстроить собственную счастливую жизнь. Как помочь ей выбраться из этих двух тюрем? Как ей суметь переломить свою жизненную установку и прекратить примерять на себя образ «хорошей девочки», которая всегда должна нести ответственность за других и решать чужие проблемы?

— Вы ничего не сможете сделать для своих сестер, — сказала я, — пока не начнете любить себя.

— Я не знаю как, — ответила она. — В этом году я их почти не видела. И почувствовала такое облегчение. Но ведь это ужасно, да? Я волнуюсь за них. Как они там? Могла ли я дать им

большее? Конечно, могла. Вот в чем суть. Но когда я делаю для них что-то серьезное, это отнимает у меня все время и все силы, и начинается совсем нездоровая ерунда. Я в отчаянии. Не знаю, как жить дальше.

— Я в растерянности, — продолжила она после небольшой паузы, — как мне поддерживать отношения с сестрами? Ярываюсь, потому что действительно хочу восстановить с ними связь, но — если быть совсем честной перед самой собой — мне намного легче без них, когда я ничего о них не знаю. И это ужасно.

Ее мучили два чувства, от которых, как я надеялась, она сможет избавиться, — вина и беспокойность.

— Чувство вины — оно за то, что уже было, — сказала я. — Чувство беспокойности — за то, что еще только будет. Единственное, что вы можете изменить, — здесь, в настоящем. И хватит вам решать, что еще вы должны сделать ради своих сестер. Единственный, кого вам следует любить и принимать, — это вы сами. Вопрос не в том, как полюбить сестер еще сильнее, а в том, насколько сильно вы можете полюбить себя.

Чувство вины — оно за то, что уже было.

Чувство беспокойности — за то, что еще только будет.

Айрис кивнула, но я увидела в ее глазах сомнение: что-то таилось за ее улыбкой, как будто сама мысль, что можно любить себя, была неловкой или по крайней мере непривычной.

— Родная моя, оставаться сосредоточенной лишь на том, что еще вы можете сделать для своих сестер, — это очень вредно. Вредно для вас. Вредно для них. Вы калечите их. Заставляете

зависеть от вас. Вы лишаете их возможности быть ответственными людьми.

Я допустила, что сестры вовсе и не нуждались в ее заботе. Может быть, это она нуждалась быть нужной им? У некоторых людей существует острая потребность быть нужными. Им буквально становится плохо, если они кого-то не спасают. Но если наблюдается такая зависимость — чтобы в вас нуждались, — вероятнее всего, вы свяжете свою жизнь с алкоголиком. Пьющий человек безответствен, вы воплощенная ответственность. Так вы воспроизводите привычный паттерн своей зависимости.

— Сейчас самое время выбрать себе пару. И ею должны стать вы сами, — посоветовала я Айрис. — Иначе вы только усугубите и так сложную ситуацию.

Она молчала, и вид у нее был растерянный.

— Это очень трудно, — наконец произнесла она. — Я все еще чувствую себя виноватой.

Когда они были детьми, их старшая сестра была пугающе злобной девочкой. В то время никто не знал, что она пережила сексуальное насилие. Айрис, приходя из школы домой, сразу запиралась в своей спальне, чтобы не сталкиваться с сестрой и не подвергать себя ее немотивированным злобным выходкам. И Айрис, и остальные сестры умоляли родителей изолировать старшую от них и хоть как-то воздействовать на ее поведение. Однажды она устроила чудовищную ссору с отцом и толкнула его на входную сетчатую дверь. Тогда родители решили отправить ее в пансион для девочек, и с тех пор характер старшей сестры стал еще жестче.

— Возможно, родители отправили ее туда из-за меня, — добавила Айрис.

— Если вы хотите восстановить связь с сестрами, — сказала я, — то не нужно налаживать отношения лишь на том основании, что вы нуждаетесь друг в друге. Они могут стать теплыми и крепкими, только если будут исходить из желания быть вместе. Итак, вы можете выбирать: хотите продолжать чувствовать вину перед сестрами или любить их? Выбрав любовь, вы станете доброй, нежной — ради себя. Перестаньте ворошить прошлое. Прекратите просить прощения за то, что вас не было рядом, когда нужно было всех спасти. Просто скажите: «Я сделала все, что могла».

— Но мне кажется, будто важная часть моего жизненного предназначения заключается как раз в том, чтобы найти решение, как справиться со всем, что случилось с сестрами, — сказала Айрис. — Я единственный человек в нашей семье, кто не сталкивался с серьезными трудностями, и я единственная, кто мог бы тогда удержать их от ошибок. И теперь, когда не помогаю им, я чувствую себя предательницей.

Свою первую беседу с каждым новым пациентом я начинаю с вопроса: «Когда закончилось ваше детство?» Меня обычно интересует, в каком возрасте пациент стал оберегать кого-то, заботиться о ком-то, когда перестал быть самим собой и начал исполнять какую-то роль.

— Может быть, вы очень быстро повзрослели, — сказала я Айрис. — Вы стали маленькой взрослой, заботились о других, опекали их, несли за них ответственность. И чувствовали себя виноватой, потому что — как бы вы ни старались, что бы ни делали — всего этого было недостаточно.

Она закивала, на глаза навернулись слезы.

— Итак, — подытожила я, — теперь вам решать, когда и сколько будет вполне достаточно.

Сложно отказываться от привычных способов зарабатывать «отличные отметки», ведь мы так нуждаемся в человеческом внимании, одобрении, расположении. Еще труднее пойти на то, чтобы освоить новый путь построения отношений — путь, основанный не на зависимости и потребности, а на взаимопонимании и любви.

Во время беседы с пациентом я стараюсь помочь ему выявить ранее сформированные шаблоны поведения и поэтому обычно задаю такой вопрос: «Появилось ли что-то, что вы вдруг начали делать сверх меры?» Мы привыкли залечивать душевные раны хождением по магазинам, азартными играми, сексом, приемом алкоголя и еды, особенно сладкой, — причем эти занятия приобретают явно чрезмерные, болезненные формы. Подчас мы злоупотребляем даже нормальными привычками и здоровым образом жизни: становимся зависимыми от работы, спортивных тренировок, строгих диет. Но если мы жаждем овладеть чьи-то чувствами, то ничего и никогда не будет достаточно для удовлетворения этой потребности. Ничто другое не заменит нам любви, расположения, внимания, одобрения других людей — всего того, чего мы добиваемся сейчас и чего недополучили в нежном возрасте. Если хотите заполнять душевную пустоту эрзацами, то вы обратились не по адресу. Это все равно что пойти за бананами в хозяйственную лавку. В ней нет того, что вы ищете. Тем не менее многие из нас продолжают ходить не в тот магазин.

Порою мы зависим от собственных нужд. Порою мы зависим от потребности быть кому-то нужными.

Полезно быть эгоистичным человеком — проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Люсия служит медсестрой. Как она сама говорит, забота о других заложена в ней на генетическом уровне. Вся ее жизнь была направлена на помощь людям и сконцентрирована в двух вопросах: «Вы в чем-то нуждаетесь? Я могу вам помочь?» Ей потребовались десятилетия семейной жизни — жизни с требовательным мужем, воспитанием детей, уходом за дочкой-инвалидом, с постоянно звучащими требованиями «сделать то» и «сделать это», — чтобы она начала задумываться о себе самой и чтобы наконец прозвучал вопрос: «А как же я? Кто я такая в этой жизни?»

Теперь ей хочется стать более твердой и настойчивой, она учится быть уверенной в собственных желаниях и предпочтениях. Ее новое поведение вызывает непонимание в семье, и время от времени вспыхивают довольно жесткие конфликты. Первый раз Люсия продемонстрировала свою личную границу, установленную ею между собой и мужем, когда на его просьбу быстро приготовить какую-нибудь легкую закуску она отказалась даже встать с дивана. Последовал грозный окрик: «Я приказываю тебе!» Люсия, сделав глубокий вдох, чтобы набраться решимости, спокойно проговорила: «Приказам не подчиняюсь. А если еще раз заговоришь со мной в таком тоне, я просто выйду из комнаты».

Она стала внимательно относиться к собственным реакциям. Например, если она соглашалась выполнить какую-то просьбу и тут же в животе начинало что-то давить, ей уже было понятно, что это сигнал остановиться и спросить себя: «Хочу ли я это делать? Если я сделаю это, будет ли мне досадно? Правильно ли это?»

Полезно быть эгоистичным человеком — действовать в собственных интересах, проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Когда мои внуки Линдси и Джордан были маленькими, Марианна и Роб договорились между собой, что у каждого из них должен быть вечер, свободный от семейных забот. Если вечер принадлежал Марианне и она предполагала куда-то пойти, то дома с детьми оставался Роб. И, соответственно, наоборот. Однажды в город приехал известный лондонский экономист, и Робу хотелось послушать его доклад. Однако Марианна давно запланировала провести именно тот вечер с подругой. Уже лежали заранее купленные билеты в театр, а Роб уже давно дал обещание побыть с детьми. Когда он сказал, что за такой короткий срок не смог найти няню, Марианна, конечно, могла бы позвонить подруге и перенести встречу, могла бы позвонить в театр и договориться поменять билеты на другой вечер. Выбор всегда остается за нами: мы можем подстроиться под другого человека, пойти ему навстречу. Проблема в том, что многие сразу кидаются исправить ситуацию, стараются что-то уладить, как-то все приспособить — и делают это по привычке. Мы берем на себя слишком большую ответственность, решая чужие проблемы и приучая других людей полагаться не на самих себя, а исключительно на нас, — тем самым мы прокладываем прямой путь к обидам, которые неизбежно возникнут в будущем. Марианна поцеловала мужа в щеку, сказав на ходу: «Черт возьми, любимый, и правда положение довольно трудное. Но ты же разберешься с этим?» И Роб справился: дети в своих пижамах играли под стульями в аудитории, а он слушал доклад коллеги.

Любовь — это всего лишь короткое, состоящее из двух слогов слово, но пишется оно самим временем.

Случается, что жизнь требует от нас плыть по течению. Иногда бывает правильным поменять собственные планы и уделить особое внимание нуждам других. И конечно, мы помогаем своим близким; конечно, нам хочется делать для них все, что в наших силах, хочется быть внимательными к их потребностям и желаниям, поддерживать с ними взаимосвязь и действовать сообща. Но если приходится постоянно растрчивать себя в ущерб собственным силам и времени, если наша уступчивость подогревает в нас чувство обиды и, хуже того, превращает нас в настоящих страдальцев, то наша отзывчивость постепенно перестает быть щедрой. Чувство любви предполагает, что можно любить не только других, но и себя; что можно быть великодушным не только к другим, но и к себе; что можно сострадать не только другим, но и себе.

Я часто повторяю, что любовь — это всего лишь короткое, состоящее из двух слогов слово, но пишется оно самим временем. Время. Наши внутренние ресурсы безграничны, но отпущенные нам силы ограничены, и наше время конечно. Силы иссякают. Время истекает. Если вы работаете, если учитесь, если у вас есть друзья, если есть дети, если есть близкие отношения, если вы занимаетесь волонтерством, если увлечены спортом, если посещаете заседания в книжном клубе, если состоите в группе поддержки или религиозной организации, если на вашем попечении престарелые родители, если ухаживаете за кем-то, у кого есть медицинские или специальные потребности, — как при данных условиях вы организуете свое время, чтобы не забывать и о себе тоже? Когда вы отдыхаете и восстанавливаете силы? Как находите баланс между работой, любовью и развлечениями?

Иногда бывает чрезвычайно сложно заявить о себе, особенно если речь идет о том, чтобы обратиться к кому-то за помощью. Вот уже несколько лет я регулярно встречаюсь с одним добрым, мягким человеком, истинным джентльменом, — это мой замечательный партнер по свингу Джин. Когда его на несколько недель положили в больницу, я навещала его каждый день, и он с радостью позволил мне немного поухаживать за ним: подержать за руку, покормить с ложечки. Это чудесно, когда кто-то приносит вам в дар свою заботу. Однажды днем, находясь с ним в палате, я заметила, как его бьет озноб. Он признался, что «немного замерз». Джин очень деликатный человек, ставящий добрые отношения превыше всего, и его явно угнетала мысль, что он может показаться слишком требовательным и навязчивым, если попросит у медсестры теплое одеяло. Стараясь ни для кого не быть обузой, он совсем не думал о себе.

Когда-то я была такой же. Мы прибыли в Америку совершенно нищими — нам даже пришлось взять в долг десять долларов, чтобы сгрузить вещи с корабля. В начале нашей новой жизни Бела, я и Марианна ютились в маленькой комнате для прислуги в задней части дома на Парк-Хайтс, в еврейском квартале Балтимора. Мы тогда с трудом могли прокормиться, и для меня было предметом особой гордости, что в столь тяжелых обстоятельствах Бела и Марианна никогда не голодали — первый кусок всегда был их, а я ела то, что оставалось. Считается — и это абсолютно справедливо, — что жизненно важно воспитать в человеке щедрость и сострадание. Однако самоотречение никому не идет на пользу, оно лишь в равной степени обделяет всех.

Быть уверенным в себе человеком, полагаясь на собственные силы, отнюдь не означает, что надо отказываться от заботы и любви, которые вам предлагают другие люди.

Во время учебы в Техасском университете в Остине, славившемся студенческим активизмом и прогрессивной политикой, Одри иногда приезжала домой навестить нас. Одним субботним утром дочь открыла дверь в мою спальню и пришла в ужас, увидев сцену, как я нежусь в постели в стильной ночной рубашке, а Бела сидит рядом с кроватью и кормит меня кусочками свежей папайи. «Мам!» — укоризненно вскрикнула она.

В тот момент я была ей отвратительна — вычурная, зависимая дамочка. Мой вид оскорблял созданный ею образ сильной, самостоятельной женщины.

Но моя дочь не разглядела самого важного: этот выбор я сделала сама. Мне самой хотелось оказать уважение и доставить радость своему мужу, ведь я хорошо знала, какое удовольствие ему доставляет заботиться обо мне. Он жил ради тех суббот, когда мог рано встать и поехать, пересекая границу, на овощной рынок в Хуарес за самой спелой красной папайей, которую я так любила. Это делало его счастливым. И мне доставляло радость разделять с ним сей чувственный ритуал, когда я получала то, что он так хотел мне дать.

Если вы можете позволить себе быть тем, кто вы есть на самом деле, это означает, что вы стали свободным человеком. Вами уже усвоены нужные паттерны поведения, вы уже овладели и защитными механизмами, и механизмами преодоления, чтобы добиваться в своей жизни желаемого. Вы вновь собираете воедино те ипостаси, от которых когда-то пришлось

избавляться, и восстанавливаете в себе ту цельную личность, которой вам не позволялось быть. Вы отказываетесь от привычки не брать в расчет собственные интересы, от привычки относиться к себе пренебрежительно.

Помните: у вас есть то, чего никогда не будет ни у кого другого. У вас есть вы. На всю жизнь.

Вот почему я постоянно разговариваю сама с собой. Эди, ты единственная такая. И ты превосходна. Так будь же с каждым днем все больше и больше той самой Эди.

Откажитесь от привычки не брать в расчет собственные интересы и относиться к себе пренебрежительно.

У меня больше нет привычки отказывать себе ни в эмоциональных, ни в материальных потребностях. Я получаю моральное удовольствие, что сама позволяю себе потакать своим женским прихотям и испытывать от них телесную радость. В мой оздоровительный режим включены иглоукалывание и массаж. Я делаю косметические процедуры — что совсем не обязательно, но приятно! Систематически ухаживаю за лицом. Крашу волосы, причем выбираю не один цвет, а три — от темного к светлому. В супермаркете обязательно подойду к прилавку с косметикой для глаз, чтобы порадовать себя новой тушью и какими-нибудь оригинальными тенями. Но сколько бы я ни баловала себя внешними удовольствиями, вряд ли это могло серьезно повлиять на те перемены, которые произошли в моей самооценке, — изменений не случилось бы без осознанного воспитания в себе самоуважения, без внутренней уверенности, что нужно учиться блюсти собственные интересы. Но теперь,

когда я знаю, что думаю сама о себе, когда научилась уважать себя, научилась ценить и любить себя, я ответственно говорю, что можно заботиться о своем психоэмоциональном состоянии и одновременно, не вступая во внутренний конфликт, ухаживать за своим телом; что можно, не испытывая чувства вины, радовать себя приятными пустяками и покупками. Будем считать, что, трепетно следя за своей внешностью, я создаю еще одну возможность для самовыражения. И еще я научилась принимать комплименты. Когда кто-то говорит: «Мне нравится ваш шарф», я отвечаю: «Спасибо, мне он тоже очень нравится».

Никогда не забуду тот день, когда взяла с собой в поход по магазинам совсем еще юную Марианну. Примерив одежду, которую я для нее выбрала, она заявила: «Не, ма, это не мое». Ее замечание ошарашило меня. Я испугалась, что вырастила капризную, да что там — просто неблагодарную дочь. Но потом поняла, какой это дар судьбы — иметь ребенка, знающего, чего он хочет, понимающего, что его, а что не его.

Родные мои, найдите себя и не переставая наполняйте свою сущность как можно полнее своим содержанием. Не старайтесь специально делать, чтобы вас любили. Просто будьте самими собой. И с каждым днем все больше и больше становитесь такими.

КЛЮЧИ К ОСВОБОЖДЕНИЮ: ПЕРЕСТАНЬТЕ ИГНОРИРОВАТЬ СЕБЯ

Мы совершенствуемся в том, в чем упорно упражняемся

Проводите хотя бы пять минут в день, наслаждаясь каким-нибудь приятным моментом: первый глоток утреннего кофе, ощущение солнца на своей коже, объятие любимого человека, звуки смеха, стук дождя по крыше, аромат свежеспеченного хлеба. Найдите время, чтобы обратить внимание на эти моменты, отметить их и почувствовать счастье.

Работа. Любовь. Развлечение

Сделайте таблицу на все дни недели, в которой будете отмечать свои часы бодрствования. Обозначьте время, которое ежедневно тратите на работу, любовь и развлечение. (Некоторые занятия можно относить более чем к одной категории; придумайте свои пометки и отмечайте ими такие случаи.) Затем подсчитайте недельное количество часов, которое вы проводите в работе, любви и развлечении. Существует ли баланс между этими тремя категориями? Если получается, что одной из категорий вы уделяете меньше всего времени, то подумайте, как можно иначе организовать свои дни.

Проявите любовь к себе

Вспомните, как на прошлой неделе кто-то от вас что-то потребовал или попросил об услуге.

ДАР

Как вы отреагировали? Был ли ваш ответ продиктован привычкой? Необходимостью? Желанием? Испытали ли вы при этом новые ощущения в своем теле? Остались ли вы довольны своим ответом? А теперь вспомните, как вы сами просили или хотели попросить кого-то о помощи. Что вы сказали? Что из этого вышло? Пошло ли это вам на пользу? Что вы можете сегодня для себя сделать, чтобы побыть немного эгоистичным человеком, чтобы проявить любовь и заботу по отношению к себе?