



# Содержание

От автора .....	7
Осеннее солнце светило ярко .....	10
Переезд .....	15
Ледяной страх .....	23
Папа .....	28
Наша первая квартира .....	33
Папа ушел, а мы остались .....	37
Первая встреча с отцом .....	41
Прощение .....	45
Две победы .....	47
Для кого эти победы? .....	52
У меня есть золото! .....	57
Дед .....	63
Почему вы меня не слышите .....	67
Ценность денег .....	70
Знакомство длиною в жизнь .....	77
Решения на всю жизнь .....	80
И все-таки Париж .....	86
Заставлять .....	98

Не свадьба .....	107
Мечта в самом сердце .....	111
Дети, которых я люблю просто так .....	118
Велика боль .....	123
Диагноз .....	130
Маша .....	137
У всех дети, а у меня ребенок .....	142
И снова мечта не сбылась .....	147
Другая новая жизнь .....	151
Не расслабляться .....	153
А может быть, все же... ..	156
Никто не обещал, что будет легко .....	161
Сюрпризы природы .....	163
Вдох-выдох .....	166
И снова жизнь .....	170
Переложить ответственность .....	173
Начать с нуля .....	178
Новость, которая должна быть счастливой .....	182
Палата номер 6 .....	186
С детьми приходит сила .....	190
Рождество в Париже .....	194
Мечта сбылась тихо .....	200
Четыре собаки .....	205
Мои женщины и один мужчина .....	217
Заключение .....	264

## От автора



**Я** не коуч, не психолог и не автор пособий. Я самая обычная девушка из города Красноярска, из самой обычной семьи. И все равно я пишу эту книгу со смелой надеждой, что тот, кто ее прочитает, сможет лучше понять себя и наконец-то отпустить старые обиды. Я верю в терапевтическую силу историй и примеров гораздо сильнее, чем в силу учебников.

События из этой книги вряд ли можно назвать нормальными. Но они происходили и происходят почти в каждой среднестатистической русской семье.

Я говорю о злоупотреблении алкоголем, о разводах, о насилии, физическом и психологическом, о невероятной боли непонимания между поколениями. Мне тяжело далась каждая строчка, ведь все написанное происходило в реальности и не всегда хотелось окуна́ться в драматические воспоминания. Однако я искренне верю, что моя книга поможет тем, с кем в детстве обходились не лучшим образом. Моя история как напоминание: все люди на земле достойны жить в любви, в обстановке, где их ценят. И для этого не обязательно что-то кому-то доказывать, завоевывать и быть особенным. Каждый из нас особенный.

Перечитав рукопись, я осознала, какое сильное положительное влияние сыграла терапия в моей жизни, поэтому я попросила квалифицированного психолога оставить свои комментарии, чтобы было понятно, как такие истории могут повлиять на дальнейшую историю нашей жизни.

Итак, знакомьтесь — Ольга.

«Здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Ольга Долганина. Я клинический психолог и когнитивно-поведенческий терапевт. Я также являюсь педагогом-психологом и руководителем клиники доказательной психотерапии “Высота”. Психология, психотерапия и непростой жизненный путь человека — объекты моего внимания и изучения. Я глубоко убеждена, что, несмотря на все трудности,

которые встречаются в жизни человека, ему свойственно находить счастье и обретать мечты. Моя вторая профессия – ученый-исследователь. Эта специализация позволяет мне выстраивать гипотезы, изучать исследования и, опираясь на факты, находить закономерности в клиентских историях и судьбах.

Закономерности, которые позволяют человеку, невзирая на внешние обстоятельства, обретать смысл в жизни и находить самые истинные ценности. Я невероятно благодарна, что у меня есть возможность поговорить с вами через комментарии к этой прекрасной и волшебной истории. Верю, что мой профессиональный опыт и специализация будут говорить здесь на понятном каждому из вас языке. Языке поддержки, сострадания и рациональности. Одно из моих главных профессиональных правил звучит так: “Я готова принимать клиента таким, какой он есть, но я никогда не буду согласна с его уничижительной оценкой себя”.

Я также являюсь женой и мамой троих детей. Искренне верю, что наша судьба не ограничена детством и детским опытом: у каждого из вас достаточно силы и таланта, чтобы обрести любовь к себе и стать самому себе лучшим другом. И здесь мне хочется, чтобы наш с вами диалог стал основой вашей веры в себя и самоподдержки, а история Ирины – ярким примером обретения счастливой жизни».

## Осеннее солнце светило ярко

**О**н висел на толстой скрученной веревке, привязанной к железной батарее-змеевику в ванной комнате. Колени упирались в пол, голова чуть опущена, руки как плети, в воздухе ощущался аромат его одеколона и ужаса. Мне было 7 лет. Это был мой дед.

Осеннее солнце светило ярко, придавая листе насыщенный цвет, и прогревало воздух не хуже, чем летом. Счастливая и веселая, я влетела по ступенькам на крыльцо. Запах алкоголя и популярного советского парфюма говорил о том, что дед приехал на обед, поэтому я побежала поздороваться. В коридоре оказалось пусто. Я увидела свет в ванной и уже открыла рот, чтобы сказать «привет», но резко остановилась. Нужно было как-то объяснить самой себе, что я вижу, вот только ничего не получалось. Все

мысли предательски покинули меня, голова опустела. Картина перед глазами никак не загружалась в сознание, грудную клетку сдавило. Я выскочила на крыльцо в надежде добыть свежего воздуха. Кричать было невозможно, как и нарушить тишину. Не помню, сколько времени я провела в таком состоянии.

Когда пришла бабушка, по моим стеклянным глазам она поняла: в доме произошло страшное.

Все детство и летние каникулы я проводила в деревне. Меня оставили здесь месячной крохой, и бабушка заменила маму в первые годы жизни. Дед был начальником милиции, известным и уважаемым человеком не только в селе, но и в близлежащих районах. Мы жили в кирпичном доме с курятником, баней, гаражом, летним домом с печкой и большим огородом. Такое богатство было редкостью. Позже, когда этот самый дом наполняли соболезнующие, я заглядывала в ванную комнату, стремясь увидеть там живого деда. Я надеялась, что успею спасти его, повернуть время вспять. Но находила лишь стены без окон, с которых давно осыпалась побелка, дряхлый титан — своеобразную железную печь того времени, треснувшую плитку и бордовый кафель на полу. Он был бордовым! Кто же кладет такую плитку на пол? По углам на потолке висели лоскуты паутины. Люди входили, выходили, всем обязательно надо было заглянуть туда, словно желая проверить, на месте ли труп. Однако деда уже не было.

У батареи-змеевика отсутствовали крючки, — каждый зевака высказывал собственное предположение, как именно деду удалось привязать веревку и почему он был на коленях. Меня не замечали, ни о чем не спрашивали. Лишь смотрели жалостливым взглядом. Именно тогда я возненавидела жалость в любом ее проявлении. Мне не задавали вопросов, зато их задавала я: «Что толкнуло его на этот шаг? Почему здесь?» Взрослые молчали. Тогда я шла в гараж и разговаривала с его любимой желтой машиной марки «Жигули». С ней было связано много хороших воспоминаний. После смерти деда бабушка отдала автомобиль отцу, а тот, в свою очередь, быстро его продал. Меня оторвали от привычного дома и перевезли в город.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Невозможно прожить жизнь без боли и травматичных событий. Боль — это часть жизни: как и физиологическая, так и психологическая. Боль потери, боль разочарования. Как бы мы ни пытались отгородить детей от негативных переживаний, сделать этого не удастся. Негативные эмоции имеют биологическую и эволюционную основу: вместе с рождением человека рождается его навык чувствовать и переживать. Но самая большая сложность в следующем: после травматичного и болез-

ненного события его трактовка и интерпретация увеличивают степень переживания в несколько раз, — человек начинает страдать. Не испытывать боль, не расстраиваться, а именно страдать. Нелогичные и иррациональные суждения многократно усиливают эмоции, надувая их, словно воздушный шар: «Если бы я была другой, этого бы не произошло», «Каждая твоя ошибка — это доказательство твоей никчемности», «Это тебе за твои "заслуги"!». Подобные когнитивные схемы передаются из поколения в поколение и даже оправдываются: «Мы это делали, чтобы подготовить тебя», «Так ты стала сильнее». За ними всегда скрываются привычки и поведение старших: переставая обсуждать, разговаривать, отвечать на вопросы, ребенка оставляют один на один с его переживаниями. От того, как он обойдется с ними и как объяснит их себе, зависит, каким будет его эмоциональный фон, какими убеждениями о себе и мире («опасный он или нет», «во мне что-то не так или я в порядке») ребенок будет пользоваться в дальнейшем.

Именно убеждения и жизненные правила ложатся в основу привычных эмоциональных схем: обижаться, когда люди ведут себя не так, как хочется; злиться на себя в минуты слабости; требовать справедливости и жаловаться на жизнь, когда что-то идет не так. Они тянут за собой поведенческие стратегии: активная позиция и принятие реше-

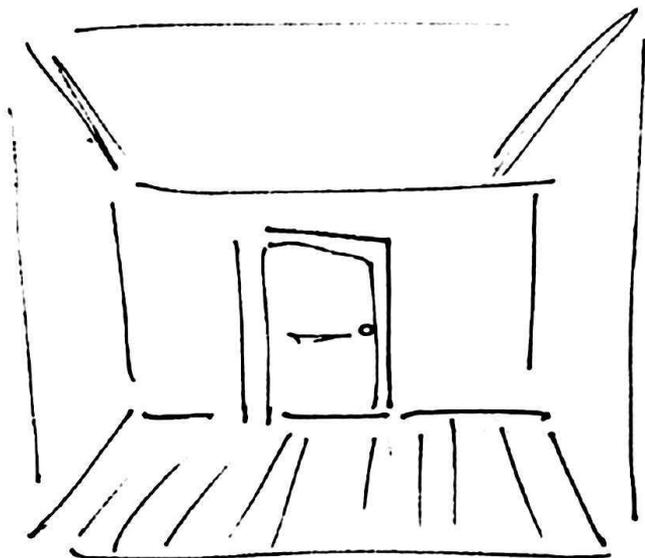
ний или избегание и замалчивание. Однако жизнь человека, к огромной радости, не predetermined детством (хотя в минуты слабости очень хочется так думать и видеть причину лишь в далеком прошлом). Жизнь всегда оставляет человеку выбор, маленький зазор – как именно отреагировать на ту или иную ситуацию, какую эмоцию испытывать в конкретной ситуации или какое значение придавать тому или иному событию. Боль невозможно убрать из жизни, а вот как относиться к ней, выбираем мы сами. Станет ли она страданием и тяжелейшим бременем, зависит исключительно от нас.

## Переезд

**Ч**уть позже, после гибели деда, приехал папа. Бабушка отдала ему машину, загрузила ее мясом, ягодами и соленьями, а мне сказала, что в этот раз я уеду к родителям. Так я оказалась в городе с незнакомыми людьми. Стояла осень. Дул слабый ветер, чуть теплый, — залетал прямо в сердце и заставлял волноваться. Солнце по-прежнему светило ярко. Меня привезли в деревянный дом в заброшенном районе города Николаевка. Здесь в основном жили алкоголики, нищие и цыгане. Несколько зажиточных домов резко выделялись, один стоял рядом с нашим жилищем. Широкая улица без асфальта, поросшая вдоль дороги сорняком, уходила вниз, к железной дороге, что создавало атмосферу тупика и безысходности. Меня забрали из знакомого, понятного и привычного дома, где я чувствовала себя комфортно и пила парное молоко, — теперь я стояла напротив грозного, темного дома в окру-

жении уличных ребят, с интересом разглядывавших новенькую.

Мой дом — одноэтажная коробка черного цвета с голубыми ставнями. Их обязательно закрывали на ночь — обычная мера предосторожности, защита от балагуриющих пьяниц. Вокруг забор, скамейка, калитка, за ними палисадник, тропинка к крыльцу и низкий навес. Дом делили несколько хозяев, каждый имел отдельный вход в однокомнатное жилище. По обе стороны от нас находились сомнительные личности. Я их боялась и поэтому не здоровалась. Мы жили в двух комнатах. В одной главное место занимала печь, которую топили каждое утро и вечер. На стене висел умывальник. Вода в нем всегда была холодная, умываться по утрам совсем не хотелось.



К нему я подходила заспанная, часто чистила зубы с закрытыми глазами, путая зубную пасту с папиным кремом для бритья. Первым делом мне приобрели синий железный горшок, поскольку вокруг отдельно стоящего деревянного санузла с дырой пахло отвратительно, и этого я боялась больше, чем подозрительных соседей. В другой комнате размещались диван-кровать для родителей, стол, секретер с откидным столом и кресло-кровать для меня. Мне нравилось засыпать вечерами в этом узком кресле, понимая, что на расстоянии вытянутой руки спят мама и папа.

Раньше всех вставала мама, топила печь и будила меня. Я всегда просила надеть мне самое теплое платье, а она, смеясь, замечала, что нужна форма, ведь я хожу в школу. Наряд представлял собой коричневое шерстяное платье с длинными рукавами и черным фартуком. Белый кружевной фартук надевали только по праздникам. Мне он казался невероятно красивым, поэтому я до сих пор храню его. Мама и уезжала раньше всех: она работала учителем истории в школе на другом конце города. Папа тоже работал учителем истории, но его школа, в которую отправили меня, располагалась в пятнадцати минутах ходьбы. Утром по зимней темноте ходить было страшновато, и я крепко держалась за его огромную теплую руку. В обед дрова закидывал тот, кто раньше возвращался с работы. Дом нельзя было

оставлять холодным, иначе он основательно промерзал и находиться в нем становилось некомфортно. В особенно суровые зимы мама выдавала мне жилет из лоскутов шерсти на зеленом подкладе, сшитых в произвольном порядке, отчего ворс одного цвета находил на другой. Как-то я спросила, из чего он, а мама ответила — из собачьей шерсти. Я гладила шкурки, сооружала себе палатку из жилета и представляла, как живу на полюсе в окружении собак разной породы.

Мама записала меня на танцы в местный Дом культуры железнодорожников. Ходить на уроки надо было через железнодорожные пути.



Три раза в неделю я спускалась по крутой дороге от нашего дома, переходила виадук, вокзал, а там и рукой подать до нужного здания. Сложнее было возвращаться. Зимой темно было быстро, и бродить по виадуку семилетней девочке в одиночестве страшно. Я любила, когда мама забирала меня. Я бежала к ней навстречу в белой майке, балетках и тюлевой юбке, обнимала и утыкалась носом в воротник из лисы на кожаном пальто, который всегда был холодный, но стоило подождать две секунды, и он становился

теплым. Воротник напоминал мне дни беззаботного и счастливого детства в деревне.

Я предвкушала конец урока и неторопливые сборы домой. Мы медленно поднимались в крутую гору, свет домов служил нам фонарями. Я обожала разглядывать чужие окна — был в этом какой-то особый уют. Представлялись семьи, где все собирались за столом ужинать или пить чай, кто-то делал уроки, смотрел телевизор, а кто-то бродил по комнате в домашнем халате. Историй можно было придумать тысячи. Я шла и воображала картинки счастливых семей в теплом свете горящих окон. Но мои собственные окна являлись причиной тревоги. Мама старательно вглядывалась в них и сообщала, горит свет или нет. Если горел, радостная мама, прибавив шаг, подгоняла меня в сторону дома. А если отсутствовал, это означало, что папа где-то выпивает с друзьями и грядет большая ссора. Родители ругались с агрессией и ненавистью. Они могли кидать друг в друга предметы, толкаться. Однажды папа в порыве гнева выставил маму на улицу. Дело было зимой, и я не на шутку испугалась, ведь из одежды на ней был только халат. От страха не удавалось сказать ни слова, и я тихо сидела на табуретке с круглыми глазами, пытаюсь вдохнуть. Через минуту папа открыл дверь, и я снова смогла дышать. Бывали дни, когда приходилось возвращаться с танцев одной. Я старалась пробежать темные участки виадукта как можно скорее.

К концу пути сердце стучало то ли от страха, то ли от скорости так громко, что я отчетливо слышала его ритм. Я бежала вверх по горе, не глядя по сторонам. Тут не до чужих окон.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

У ребенка, живущего с родителями, страдающими химической зависимостью, есть несколько важных особенностей и повторяющихся переживаний.

- *Чувство тревоги.* Непредсказуемость порождает желание всегда «быть начеку», обусловленное внешними событиями, и является адекватной реакцией на родительское поведение: горит ли дома свет, с каким настроением пришли папа или мама — так проще подготовиться к возможным негативным последствиям, которые в голове у ребенка бывают катастрофичными. А возможно, не только в голове. Он действительно обладает некоторой степенью беспомощности — зависимость от родителей, — поэтому ему необходимо адаптироваться и подстраиваться под заданный режим жизни. Заложенные в детстве привычки и убеждения будут работать и дальше — как накатанные рельсы — и лягут в основу взаимодействия с миром.

- *Чувство страха.* Постоянный страх связан с угрозой жизни как самого ребенка, так и его родителя. Он буквально становится частью жизни и в какой-то момент уже не идентифицируется как «страх» и то, на что действительно стоит обращать внимание. Тогда появляется рискованное поведение. К сожалению, человек перестает понимать страх так, как должно, поскольку он больше не выполняет основную защитную функцию и становится частью каждодневной жизни. Или наоборот, заполняет собой всю жизнь и парализует человека, особенно в те моменты, которые хоть немного схожи с детскими событиями. Это как «звоночки», быстро отсылающие к привычным схемам и дающие понятный и отработанный способ реакции: избегай, молчи, не высывайся. Взрослый не замечает этих «правил», схем или привычек — это ясный когнитивный и поведенческий репертуар. Мысли летят с огромной скоростью, суждения выносятся молниеносно — остается только неприятный эмоциональный след в виде обиды, разочарования, страха, стыда или вины.

Родитель является главной опорой в жизни ребенка. Одно из самых сложных переживаний — угроза, исходящая от родителя, человека, в руках

которого безопасность и предсказуемость жизни ребенка. В ситуации опасности ребенку свойственно уходить в мечтания и фантазии: представлять счастливую и спокойную жизнь за чужими окнами, пока ему совершенно недоступную. Так работает защитная функция психики – позволяет сохранять эмоциональный фон в период бурь и внешних катаклизмов. Человеческому мозгу свойственно забывать и вытеснять негативные события и переживания – это форма заботы и адаптации в окружающем мире.

## Ледяной страх

**К**ак-то летом мы были на дне рождения папного друга. Все собрались семьями. Мы веселились, вкусно ели, играли с девчонками и совсем не замечали времени. Я знала: отец любит выпить, а потом буйно себя ведет, поэтому при наступлении темноты начала заметно нервничать, подружки меня уже не увлекали. Я тихонько отсела в угол комнаты и считала в уме, сколько рюмок водки папа уже выпил. Затем пробралась в большой зал, где сидели взрослые, и увидела, как мама пытается уговорить папу пойти домой, получая лишь грубый ответ, что он еще трезвый. Я подошла к ней и спросила, не пора ли нам уходить, — она только раздраженно отмахнулась. Мама, конечно, хотела этого, однако папу уговаривать было бесполезно. У меня в желудке начались спазмы, я снова забилась в угол и ждала. Спустя несколько часов хозяева дома и именинник кое-как вытолкали папу на улицу. Он много

шутил, смеялся. Я сильно удивилась, что на людях папа совсем другой: веселый и неагрессивный. И при этом точно знала: как только двери чужого дома закроются, он начнет злиться и ругаться. «Вот бы ему переночевать здесь», — подумала я.

До своей хрущевки мы шли долго. Папа падал, шел не в ту сторону, ругался на маму. Проходя мимо детской площадки, он увидел подростков в беседке и закричал им:

— Чего вы тут расселись?

— Тебя забыли спросить! — огрызнулся кто-то из толпы.

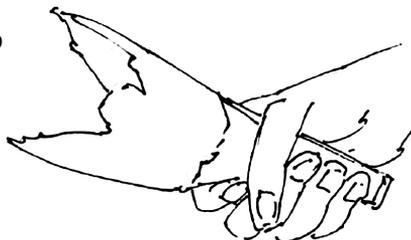
Тогда отец схватил палку и побежал на ребят, выкрикивая угрозы и матерные проклятья. Мама пыталась его остановить, но он толкнул ее, и она упала. Кто-то из подростков приготовился к обороне. Их было много. Я ужаснулась, представив, что они ударят папу по голове и он умрет. Тут один из них произнес:

— Ребят, он пьяный, не связываемся!

Я мысленно поблагодарила их, и мы побрели дальше. Месяц светил высоко в небе, когда мы наконец-то добрались до квартиры. Папа ввалился в дом, включил телевизор на полную громкость и начал смотреть. Мама постоянно повторяла: «Разденься и ложись спать». Я переживала, думая, зачем его дергать, ведь сидит же тихо. Отец все-таки встал, разделся, взял бутылку и ударил ею о стол. Осколки поле-

тели в разные стороны, в его руках осталось горлышко с острыми краями.

— Сейчас я вас буду убивать! — Он повернулся и направился к нам.



Я громко закричала, схватила маму, повалила на пол и закрыла ее голову собой. Казалось, если бутылка поранит ноги или руки, она выживет, а если голове — уже ничего не спасет. Не знаю, что именно остановило папу: мой крик или то, что я закрыла собой маму, — но он просто сел.

— Всем спать!

Мы замолчали. Я по-прежнему лежала на маме, крепко вцепившись руками в платье. Она хрипела: «Мне нечем дышать», но я не ослабляла хватку и тихо повторяла ей в ухо: «Молчи».

Папа отключился прямо в кресле. Только тогда я выпустила маму.

— Не трогай его!

— Дай хоть бутылку из рук вытащу.

— Очень осторожно, — прошептала я и замерла, не издавая ни звука.

Руки тряслись, слезы лились, хотя я вроде начала дышать, дрожа всем телом, грудь болела. Так, сидя, я и уснула. Очнулась минут через пять от истощенного хрипа. В темноте я ничего не видела, но точно понимала: случилась беда. Одним прыжком я подскочила

к дивану, где спали родители, и закричала: «Папа!» Он каким-то образом перебрался на кровать и начал душить маму, от этого звука я и проснулась. Увидев и услышав меня, он резко обернулся и с силой ударил меня кулаком в нос. Я пошатнулась, однако не упала. Я не понимала, темнеет ли у меня в глазах или просто темно. Боль перекрыла приступ страха. Мне было важно узнать, успела ли я спасти маму. Потом она закашляла. Значит, жива. И я отключилась.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Травмирующие события (алкогольная и другие зависимости в семье, насилие) заставляют ребенка брать ответственность за безопасность не только собственную, но и родителей. Ему нужно и практически необходимо следить за их поведением, проверять и перепроверять действия, быть невероятно внимательным, чтобы не произошло катастрофы. Это явление называется «парентификация»: ребенок перестает быть ребенком и превращается в «маленького взрослого», с его функциями и всей непростой и тяжелой ношей. Подобные действия в будущем перетекают в гиперконтроль, навязчивые действия, постоянную тревожность и крайне низкую переносимость неопределенности. Так формируется мышление: «окружающий мир опасен и требует постоянного контроля», «нельзя расслабляться

и чувствовать себя в безопасности, если есть хотя бы малейший намек на то, что что-то пойдет не так», «важно несколько раз все перепроверить, иначе случится непоправимое и ты будешь виноват». Детский эгоцентризм – нормальное и здоровое явление детской психики: ребенок связывает любое внешнее событие с собой. Именно поэтому ему свойственно считать себя причиной негативных переживаний родителя: «Мама грустит, ведь я что-то сделал не так».

Все эти убеждения создают «оковы» ограничений для человека. Они становятся привычными, даже «комфортными» для взрослого. Их тяжесть не воспринимается как ограничения, а стрессовая ситуация – как нечто дискомфортное. Наоборот, человек, столкнувшийся в детстве с сильными травмирующими событиями, намного лучше ориентируется в стрессовых и кризисных ситуациях – этот путь ему знаком и понятен, оковы по размеру. В ситуациях стабильности, спокойствия ему крайне дискомфортно – он не знает, как быть, его одолевает скука, которая становится непереносимой. Тогда привычнее и понятнее создать собственные «эмоциональные качели» и переживания: катастрофизировать ситуацию, видеть причину внешних событий исключительно в себе и гнобить себя за это, делить мир на черное и белое, обесценивать позитивные моменты и преувеличивать негативные – лишь бы вернуться к привычным страданиям.

## Папа

**О**тец ходил на работу молча и быстро, никогда со мной не разговаривал, но за руку держал крепко. Так же мы возвращались обратно. Иногда я шла позади, держа в поле зрения его высокий широкоплечий силуэт. Мои танцы папа считал абсолютно глупым и ненужным занятием.

— Вот лучше б на аккордеоне играла, — говорил он, — будешь?

— Буду! — быстро и уверенно соглашалась я, не имея понятия, что такое аккордеон.

Потом я узнала, что это инструмент, похожий на баян, а на нем играли дедушки в деревне. Я подумала: «Какой странный выбор» и «Будет сложно удержать огромную “гармошку”», но согласилась. Мне хотелось его порадовать, а раз он считает, что аккордеон — прекрасный инструмент, я обязательно научусь на нем играть, буду радовать папу каждый вечер. Однако на аккордеон он меня так и не отвел.

Отец, как и дед, всегда был для меня серым кардиналом. Его не было видно, особого участия в моей жизни он не принимал, но сильный дух всегда чувствовался где-то рядом.

Однажды нас с группой по танцам пригласили выступать в Пакистан. Уже собрали паспорта, поставили визы, мы все воодушевленно ждали поездки в новую невиданную страну, как вдруг папа сказал:

— Еще чего, какой-то непонятный тур в страну, где сейчас война! Вы хотите отослать ребенка, чтоб мы его больше не увидели?

Я ревела, ведь мне так хотелось поехать за границу. А за неделю до отъезда выяснилось, что фирмы, которая нас приглашала, не существует и неизвестно, куда бы мы приехали и вернулись ли бы назад вообще. Узнав это, я молча села на диван и посмотрела на папу с удивлением и уважением. С тех пор он оставался для меня безусловным авторитетом. Отец часто меня разглядывал. Однажды я услышала их спор с мамой.

— Как ты считаешь, она красивая? — спросила мама.

— Нет. Красивые обычно глупые.

— Тогда пусть лучше будет некрасивая.

— Да, ничего красивого в ней нет. Вот израстется, там посмотрим, — подытожил отец.

В тот момент я подумала, что он считает меня умной, и так обрадовалась, что решила учиться на

одни пятерки. На мою прилежность повлиял и другой эпизод.

— Она много играет в куклы! — жаловалась отцу учительница в первом классе.

Папа слушал и молчал, стыдливо поглядывая на меня. Тем временем мне самой хотелось провалиться сквозь землю, я чувствовала себя виноватой. По дороге домой мы не проронили ни слова. Всю дорогу я боялась и ждала, что он начнет ругать меня, но отец молчал. Не играть я не могла. Куклы заменяли мне настоящих друзей: они говорили между собой, разыгрывали ситуации из жизни, ссорились, мирились, обижались, жили. Однако мне по-прежнему хотелось сделать что-то, что заставит его перестать злиться на меня; стать хорошей и заслужить похвалу. Я все время тянула руку, отвечала, тщательно делала домашнюю работу...

И вот я получила первый похвальный лист и дневник с годовыми пятерками по окончании первого года обучения. Потом и второго. И третьего. А заветной похвалы так и не дождалась. Папа объяснил маме, что в школе его все знают, уважают, а оценки мне ставят «по благу», математику я знаю плохо и уж точно пятерок не заслуживаю.

— Ты не рубишь в математике, — говорил он.

И я «не рубила». Пока в 7-м классе случайно не написала несколько контрольных на пятерки и мне не поставили пять за четверть. Это было удивительно, я смеялась и говорила, что произошла ошибка, ведь пять за

четверть мне поставить не могли. На следующий год меня отправили на олимпиаду по математике. Мы приехали на автобусе в другую школу, где нас посадили в отдельный класс и выдали листы с заданиями. Я смотрела по сторонам и удивлялась: «Что я делаю среди всех этих умных ребят, которые отлично считают? Я же не рублю в математике!» Справа от меня сидел парень с жутко умным видом, настоящий математик. Его жирные волосы были затянуты в хвост на затылке, сухие и обветренные губы безмолвно шевелились. С левой стороны сидел другой парень со светлыми волосами, его губы тоже были обветрены, а взгляд сосредоточен, — казалось, я вижу, как его мозг двигается в черепной коробке, пока он читает задачи. Что я делаю среди всех этих мозговитых интровертов? Я же совсем не рублю в математике. Я посмотрела в окно, ветер срывал последние желтые листья с берез, нужно было приступить к заданиям. Осеннее солнце светило ярко.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Фигуры родителей всегда значимы для ребенка. До определенного возраста детям свойственен эгоцентризм — это абсолютная норма. В случае с эмоционально незрелым родителем, в особенности с тем, кто страдает химическими зависимостями, — ребенок делает себя причиной родительского поведения: «Хочу сделать все, чтобы он не злился, мне

просто нужно постараться». Эмоционально незрелый родитель будет нарочито холодным и отвергающим. Его внимание и одобрение – вечно недосягаемая цель для маленького и не очень ребенка. Но детской психике свойственно преувеличивать позитивные черты родителя и искать бесконечные оправдания «непродуктивного», а порой и болезненного поведения: «Просто надо лучше учиться, и тогда папа порадуется за меня, он будет доволен».

«Все мы родом из детства» – фраза А. Экзюпери, которая позволяет точно описать механизм присвоения убеждений. Сначала главными критиками являются родители: мы слышим их оценки, фразы, суждения; как они размышляют и какие действия совершают и с ребенком, и с другими людьми, и с самими собой. Спустя какое-то время нам уже не нужен внешний оценщик и критик – мы носим его с собой, присваивая мысли и поведение родителей: мы наш главный судья. Если родители давали оценки определенным когнитивным или внешним особенностям ребенка – это словно «приданое», о котором не просишь, но получаешь «в подарок». С ним сложно расстаться, ведь ты даже не замечаешь, что «носишь» его. Будто неудобная или колющая одежда – первое время ощущаешь ее на коже, спустя пару часов отвлекаешься и она уже становится привычной; а проносив несколько месяцев, от нее уже невозможно отказаться.

## Наша первая квартира

**К**огда я училась в младших классах, родители часто обсуждали возможность переезда из деревянного дома в благополучный район. Я мечтала вместе с ними. Мне говорили: «Не рассказывай никому о планах, а то не сбудется». А кому было рассказывать? Одноклассники и так жили в хороших квартирах, в панельных или кирпичных домах. Мне было даже неловко говорить, что я моюсь раз в неделю, когда бываю в городе в гостях у бабушки на выходных. У соседей напротив нашего дома не было даже калитки, их забор заметно косил в сторону. Зато другие соседи, а потом и друзья, имели двухэтажный дом с настоящей ванной и столовой. Мы часто бегали смотреть эту ванную и прочие богатства. Хозяева гордились имуществом и важно водили нас по первому и второму этажам, показывая разные удобства и преимущества. Я подружилась с девочками, двумя сестрами примерно моего возраста.

ста. Абсолютно не похожие друг на друга, они увидели во мне связующее звено их противоположностей. Мы вместе варили супы из одуванчиков и лазили по деревьям. У них имелось еще одно чудо того времени — видеомагнитофон. У меня не было даже телевизора, а у них — настоящий видеомагнитофон, да еще и с кассетами.

Бабушка и дедушка по папиной линии жили в благоустроенной 3-комнатной квартире на четвертом этаже. Она работала заведующей садиком, он — военный. Меня забирали в гости на субботу-воскресенье. Папа мило называл их «родичи», а мне всегда слышалось слово «кроличьи», и я искренне не понимала, почему их называют «кроликами», ведь это его мама и папа. Потом набралась смелости и спросила, хотя мне всегда было немного страшно задавать лишние вопросы. Отец часто хихикал над моими деревенскими словечками и выражениями, я не понимала, как реагировать. Было безумно неприятно, что надо мной смеются, но сам факт, что я веселю папу, радовал. Так случилось и с кроликами: папа смеялся еще месяц над моим предположением, и я с ним.

Бабушка с дедом любили папу. Все, что он говорил, было для них законом. Я всегда ждала пятницы и напрямиком из школы бежала сразу к ним. Бабушка старалась меня порадовать: покупала пирожные по дороге с работы, с утра варила овсяную кашу, самую вкусную в мире, и стряпала творожные шарики. Все

это мне безумно нравилось: пахло сахаром и любовью. В субботу бабушка заводила огромную кастрюлю теста и полдня готовила булки, сосиски в тесте и сахарные лапки. Тазик с сосисками отправлялся к папе, а лапки с сахаром доставались мне. Я спросила, почему эти булочки называют лапками, и бабушка ответила, что их форма напоминает гусиные лапки. Еще она любила радовать нас хворостом, отдельно готовила сахарную пудру и обильно посыпала ею хрустящий золотистый десерт.

Мне выделили отдельную комнату, настоящую кровать и телевизор. Я могла смотреть мультики сколько захочу. Тут царил атмосфера спокойствия и комфорта, любящей семьи и поддержки: меня не ругали, домашнюю работу разрешали делать в любое удобное время. В воскресенье ком подкатывал к горлу от понимания, что нужно возвращаться в деревянный дом и начинать переживать за родителей, которые часто и громко ругались, били тарелки и толкались. Тревога и страх не покидали меня. Находясь у бабушки, я представляла, что останусь здесь жить навсегда. Не хотелось возвращаться в холодный деревянный дом, полный ссор и скандалов. Но выбора не было.

Однако в последние дни на старой квартире родители много шутили, смеялись, и мне было радостно. Лето вступило в свои права, а вместе с ним и переезд. В новый дом хотели все. Папе удалось договориться с нужными людьми, и чудо свершилось. Меня

отправили в деревню на каникулы, а вернулась я уже в квартиру в пятиэтажном кирпичном доме. Счастье переключало несущественные мелочи: новые соседи по лестничной клетке были алкоголиками, в подъезде жутко пахло сыростью и гнилью, сама квартира находилась на первом этаже, в окно частенько заглядывали прохожие. И все равно я была счастлива!

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Дом начинается там, где возникают стабильные и понятные для ребенка отношения. Такой яркий контраст двух разных, но очень близких миров – холодный и тягостный дом родителей и теплый и притягательный дом бабушки и дедушки, наполненный заботой и уютом. Важно понимать, что не сама роль родителя рождает привязанность у ребенка, а именно здоровое, заботливое и принимающее отношение. Любовь рождается не в удобных квартирах, в маленьких поступках: горячее печенье на завтрак, разрешение заниматься домашними делами когда удобно, возможность выслушать другого. Все это позволяет ребенку обрести дом, а главное – значимые и ценные для него отношения. Отношения, которые не хочется покидать, мнение взрослого, которого не хочется разочаровывать и расстраивать. Это лучшая «прививка» от дурной компании или импульсивных поступков в будущем.

## Папа ушел, а мы остались

**П**апа ушел, когда я училась в старших классах, и мы с мамой остались жить в полупустой квартире. Дома было холодно, отопление работало плохо. Ночью я укрывалась одеялом по уши, спала крепко. Однажды проснулась от легкого щекотания на щеке. Сонная, я не разобрала, кто это, автоматически схватила невидимое нечто и сжала. Что-то щелкнуло. Звук был, будто сдавили яйцо или лопнул маленький шарик в ладони. Я почувствовала, как теплое содержимое вытекло мне в руку. Глаза автоматически открылись, но в темноте я ничего не увидела. Из-под одеяла вылезать было холодно, да и страшно тащиться до выключателя. Однако я и так поняла, что с потолка на меня свалился таракан, которого я раздавила, и теперь он у меня в руке. Я отряхнула ладонь и накрылась с головой. Дышать стало трудно, я высунула нос. Но мне в голову пришла мысль, что другой таракан может залезть в ноздри, поэтому сно-

ва засунула голову под одеяло. Их всегда было много, перед сном я стряхивала рыжих тварей с дивана, на котором спала, тщательно осматривала пространство вокруг и только потом выключала свет. Последующие ночи я старалась голову не высовывать.



Наступила первая осень без папы, солнце светило ярко, деревья постепенно сбрасывали листву. Сквозь ветки я увидела огромную трещину вдоль нашей пятиэтажки и принялась внимательно ее разглядывать. Она начиналась от основания первого этажа, витиевато поднимаясь вверх прямо до крыши. Это зрелище настолько меня испугало, что я еле дождалась маму с работы, чтобы спросить, не развалится ли наш дом. Она меня успокоила, уверив, что трещина в доме давно и странно, что я не замечала ее раньше.

Когда родители разошлись, я думала, меня ждет свобода от переживаний, скандалов и угрозы жизни. Но не тут-то было. Папа злился на маму, как он часто повторял, «за отравленную жизнь и загубленную молодость». Когда выпивал, он вечерами возвращался,

бил стекла, вырывал дверные звонки и телефонные провода. Это был новый этап страха, доселе неведомый. До этого я больше переживала за маму, как бы отец ненароком ее не ударил. На выходных, ночуя у бабушки, представляла, что всего этого кошмара не существует, но приходилось возвращаться в реальность. Теперь же угроза жизни нависла не только над мамой, но и надо мной. Не знаю, что конкретно пугало. Точно не смерть, скорее само ощущение ее приближения. Однажды папа так сильно долбил в дверь, что железные петли готовы были соскочить. А потом его кто-то спугнул в подъезде. Мы будто находились в закрытой клетке, невозможно было позвать на помощь или вызвать милицию. Я плакала и молилась: часто о том, чтобы кто-нибудь проходил мимо, чтобы не пострадали ни папа, ни мы. В тот период я приобрела прочную связь с Богом. Никто меня не учил, не рассказывал, как и что делать. Но в те страшные вечера я уходила в комнату и молилась, желудок выворачивало наизнанку. Затем нас обязательно кто-то спасал: милиция, если я успевала вызвать, или соседи, услышавшие крики. А потом папа исчез.

## КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Хронический стресс, связанный с угрозой жизни как ребенку, так и его близким, не проходит бесследно. Травматичный опыт — словно большая

рана, которая может зажить, но навсегда оставит шрам на коже человека. Он является напоминанием, как важно все контролировать, «иначе случится катастрофа»; как важно проверять, что о тебе подумают другие, «иначе жди непоправимых последствий».

Оставаясь наедине со своей проблемой, чувствуя постоянную тревогу и беспомощность, человеку свойственно искать пути решения, опираясь на религию или «магическое мышление». Молитвы становятся важными ритуалами, которые позволяют хотя бы немного отвлечься и сконцентрироваться на чем-то, кроме внешней, не поддающейся контролю ситуации. Это дает иллюзорное ощущение контроля: на внешнюю ситуацию влияет мало, но помогает справиться с бесконечным тревожным штормом внутри, успокоить постоянный рой мыслей. Концентрация на чем-то одном действительно позволяет снизить эмоциональные переживания и сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Тревожные мысли всегда про будущее, а концентрация — про настоящее. По этой причине эффективны практики медитации и осознанности — они позволяют успокоить «тревожный ум».

## Первая встреча с отцом

**П**осле развода родителей отношения с мамой складывались по-разному. Срывы и крики без объяснения причин сменялись нежностью и предложением поспать в ее кровати. Утром мама обнимала меня, и я искренне верила: теперь мы станем ближе. Но ничего не получалось. Время шло, общий язык мы почти не находили. Хотя я усердно училась, занималась дополнительно английским, танцевала и следила за домом, мама все равно находила повод меня отчитать. Тогда я впервые решила пойти к отцу. На тот момент мы не виделись несколько лет. Я знала, что он стал директором школы, знала, где школа находилась. Я надела белую дубленку, доставшуюся по наследству от мамы. Верхняя пуговица еле держалась, однако я замоталась шарфом, чтобы ее не было видно, и пошла к отцу. Руки тряслись, голос дрожал, но уверенным шагом я направилась в школу и спросила уборщицу, где кабинет директора. Меня