

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Первая встреча с заболеванием...	10
Глава 2. Стыд за базовые потребности. Спутанность ролей	23
Глава 3. Услышать голос друга. Хранители молчания	33
Глава 4. Интеграция травматического опыта	43
Глава 5. Внутри скорлупы	75
Глава 6. Как справиться с отвержением ...	86
Глава 7. Беспокойная жизнь	98

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. Вы должны сделать меня счастливой!	109
Глава 9. Принятие вины	118
Глава 10. Обретение смыслов	127
Глава 11. Три кирпичика	140
Глава 12. Эмоциональное заражение	149
Глава 13. Суеверия	161
Глава 14. Как перестать сомневаться в себе	171
Глава 15. Восстановление связи с собой...	183
Глава 16. Патология нормальности	196
Глава 17. Тотальный контроль как фактор риска	206
Глава 18. Древнее лекарство	214
Заключение	227
Памятка о том, что необходимо, полезно и важно	231
Увы, не кажется: вашему близкому диагностировали ментальное расстройство. Как жить дальше?	231
Правила общения с человеком, имеющим ментальное расстройство	239
Фильмы, книги, сообщества	250

ВВЕДЕНИЕ

Мне было десять лет, когда маме поставили диагноз — шизофрения.

До болезни¹ она всегда выглядела сногшибательно. Безупречная прическа на медовых вьющихся волосах, на шее — мелкий жемчуг в две нитки. Он касался моего лица, когда мама склонялась поцеловать меня перед сном.

Куда делось все это?

Куда делась моя мама?

¹ Слово «болезнь» не употребляется в медицине и психологии во избежание стигматизации. Специалисты используют «расстройство», но люди в жизни так говорят до сих пор.

И кто эта старуха с растрепанными, некрашеными волосами? Она ходит в ночной рубашке со свечой в руке и собирает все черные вещи в доме.

Когда у близкого человека выявляют ментальное расстройство, твоя собственная жизнь становится нереальной. Она превращается в мираж в сорокоградусную жару на раскаленном асфальте: хочешь коснуться, но как только приближаешься, все исчезает.

Депрессия, генерализованное тревожное расстройство, шизофрения, деменция, аутизм, болезнь Альцгеймера... Родственники винят себя за то, что проглядели ранние признаки, не нашли лучших врачей. Винят и врачей за то, что те до сих пор не создали лекарство. Винят саму судьбу, что так несправедлива.

Мне хорошо знаком этот путь в железных башмаках. Рядом не было никого, кто мог бы сказать мне, тогда десятилетнему ребенку:

— Милая, ты не виновата в болезни мамы. Такое иногда случается, и никто не знает почему. Это слишком тяжелая для тебя ноша. Хочешь, я побуду с тобой рядом столько, сколько тебе будет нужно и расскажу, что происходит?

Я не могла примириться с действительностью, не могла поверить в то, что эта старуха — моя мама.

С тех пор прошло больше тридцати пяти лет, я получила образование клинического психолога, стала членом Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии (ВЕАЭТ), выступаю на международных конгрессах, работаю с клиентами и пациентами. И теперь я та, кто говорит: «Ментальные расстройства — это не стыдно».

Заболевания могут возникнуть у людей с разным уровнем интеллекта, у общительных или замкнутых, у бедных или богатых.

Болезнь — это то, что приходит иногда внезапно, иногда постепенно, шагком за шагом. Она не характеризует человека. В русскоязычном пространстве потребность знать о стигматизации¹, отчуждении, стыде и хрупкой самоидентичности не ослабевает, а увеличивается. Набирает популярность движение «психоактивизм»: его участники до-

**Болезни близких
не смогут помешать
вам любить их.**

¹ С т и г м а т и з а ц и я — формирование негативного отношения к отдельному человеку или группе людей на основании каких-то психологических, физических, интеллектуальных и других особенностей.

бываются дестигматизации психических заболеваний и выхода больных из зоны невидимости.

В этой книге я собрала реальные истории тех, кто столкнулся с ментальными расстройствами близких: родителей, детей, супругов, друзей детства. Через них вы сможете ощутить, что не одиноки. Вы познакомитесь с людьми, которые, так же как и вы, не хотели верить и отрицали. Они гневались и стыдились. И однажды пришли к точке, в которой перестали бояться и научились жить рядом с заболеванием дорогого человека.

В книге, помимо прочего, вы найдете и необходимые практические инструменты:

- **Техники заботы о себе:** как справиться со стыдом, страхом, гневом, беспомощностью; как научиться находить точку покоя в центре урагана; как обретать надежду и примиряться с действительностью.
- **Памятку** о том, как общаться с человеком, у которого есть ментальные особенности, и не бояться этого.
- **Список фильмов и книг**, где можно черпать поддержку.
- **Юридические нюансы**, связанные с установлением недееспособности и опекуна.

- **Адреса социальных деревень** для людей с ментальными расстройствами старше 18 лет.

Все, что раньше казалось запредельным, теперь станет ясным, а вы сможете жить с этим. Боле́зни близких не смогут помешать вам любить их.

Читая эту книгу, вы проделаете путь от первой встречи с диагнозом родного человека к принятию своей жизненной истории и найдете в себе силы, чтобы открыто делиться своим опытом.

Вы станете соавторами проекта **#ментальные_расстройства_это_не_стыдно** — я придумала этот хештег для того, чтобы все мы, близкие особенных людей, могли делиться своими историями в соцсетях. И у нас было бы безопасное пространство, атмосфера поддержки от тех, кто проходит тот же путь, что и мы. А рассказывая о собственном опыте, вы сможете помочь другим.

Глава 1

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Мое знакомство с болезнью мамы было неожиданным и странным. Она взяла меня, десятилетнюю, за руку, и строго сказала:

— Когда мы пойдем по улице к остановке, нельзя наступать на стыки тротуарной плитки. Ноги нужно ставить точно в центр, — и пошла сама, педантично глядя на крупные квадратики на тротуаре.

С одной стороны, это походило на игру — в школе мы часто забавлялись так с подружками. С другой — в школе было весело, а вот рядом с мамой оказалось совсем по-другому. Она

не играла, она была чрезмерно серьезна. Ставила туфлю точно по диагонали плитки, словно от этого зависела вся ее жизнь. Сорокалетняя женщина с поведением ребенка.

У меня до сих пор перехватывает дыхание, когда в памяти всплывают картины из прошлого. Чтобы выйти из травматического переживания, мне не раз приходится напоминать себе, что я уже взрослая, я не одна, я знаю, что это такое, и могу с этим справиться.

Первые встречи с заболеваниями близких не похожи друг на друга.

У моей клиентки Анастасии Сергеевны, мамы ребенка с ментальным расстройством, такое знакомство не было внезапным. Болезнь дочери прогрессировала постепенно, но мать отказывалась видеть и признавать, что происходит что-то неладное.

Ее дочь Леночка в три года была жизнерадостным, общительным и чертовски обаятельным ребенком. Сейчас ей почти одиннадцать, и она совершенно не похожа на ту себя. В батутном центре на празднике в честь десятилетия девочка так перевозбудилась, что не могла контролиро-

**Первые встречи
с заболеваниями
близких не похожи
друг на друга.**

вать физиологические реакции. И при этом рычала, шипела, цокала и подвывала, словно радио, потерявшее частоту.

Осознание того, что у близкого человека ментальное расстройство, может быть и внезапным, как удар обухом по голове, и постепенным — через отказ принимать реальность.

Если родственник с ментальным заболеванием является старшим по возрасту, то семья теряет того, кто был им опорой и защитой, кто учил, что боль становится легче, если тебя обнимают. Теперь он сам нуждается в том, чтобы его обнимали.

Моя мама вечером того злополучного дня залезла в детскую кровать и положила голову мне на грудь. Как маленький ребенок, который жутко чего-то боится и просит

о защите и заботе.

**Мир, в котором
родители отвечают
за детей, исчез.**

Это сейчас я как специалист по клинической психологии знаю, что люди с психотическими заболеваниями постоянно ощуща-

ют страх. У них отсутствует чувство безопасности. Окружение и сам мир они воспринимают как постоянную угрозу. А тогда, тридцать пять лет назад, на моем онемевшем предплечье спала

моя же мама, нашедшая единственное безопасное место во всей Вселенной — под мышкой у собственного десятилетнего ребенка.

Мне не было страшно. Мне было жутко.

Оладушки со стаканом горячего молока на завтрак, обязательный поцелуй мамы перед сном — весь привычный распорядок дня разрушился. Мир, в котором родители отвечают за детей, исчез. Нужно было привыкать к новой реальности, где не на что опереться. В ней ты пытаешься ухватиться за иллюзию, что если ты отдашь все свои силы, всю свою любовь, то мир опять станет прежним и больной обретет здоровье. К сожалению, это всего лишь морок.

Моя клиентка, Анастасия Сергеевна, посвящала Леночке все свое время. Даже хотела уйти от мужа, чтобы заниматься ее реабилитацией. Правда, сама почти перестала спать и жила с тотальным чувством вины, что не дала дочке достаточно любви, занятий и мотивации. Считала, что с ней самой что-то не так — наверное, она плохая мать, раз кричит на ребенка и почти ненавидит свою маленькую девочку, которую когда-то так любила. Боялась приходиться домой: снимала обувь за дверью и на цыпочках переступала порог. Стала задумываться о том, чтобы выйти в окно.

Опустошение и безысходность, как две сестры, держат родственников людей с ментальными расстройствами за обе руки. Мы оказываемся с парализованной волей и такой же надеждой.

Австрийский психолог Виктор Франкл сформулировал, что между стимулом и реакцией есть промежуток, в котором человек свободен¹. Такие промежутки есть у каждого из нас — как и право определять свою жизнь через внимание к моментам, в которых мы делаем выбор и принимаем решение.

На приеме у психиатра Анастасия Сергеевна узнала диагноз Леночки.

— Все симптомы четкие, как по учебнику, — сказал врач. — Шизофрения.

Как ни странно, после этого мама Леночки вздохнула с облегчением. Она уже потеряла здоровье, заработала депрессию, перманентно чувствовала себя виноватой во всем — и вот теперь, после слов доктора, напряжение спало.

На наших консультациях Настя сформулировала свое состояние так:

¹ Сказать жизни «Да!» Психолог в концлагере / Виктор Франкл: Пер. Д. Орлова, Д. Леонтьев. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

— Я поняла, как с этим жить. Вот мой ребенок, а вот — его болезнь. Есть малыши с детским церебральным параличом, или диабетом, или эпилепсией. Они принимают препараты и живут в меру своих сил, радуются каждому дню. Шизофрения — это тоже болезнь. Она влияет на нас, но не забирает само право жить ни у дочери, ни у меня. И я сказала себе, что имею право жить, отдыхать и заниматься собой.

У нас — родственников, коллег, друзей, соседей больных с ментальным расстройством — есть шанс раскрыть свои ладони, чтобы отпустить безысходность, как это сделала мама Леночки. Это вовсе не значит, что мы распрощаемся с ней раз и навсегда. Нет. Это каждодневное деяние. Устремление навстречу миру требует решимости.

В тяжелые дни Настя на наших встречах делилась, что, помня дочку нормальной, не может смотреть на нее *такую*. Случались и моменты, когда было непонятно, где заканчивалась она сама и где начиналась Леночка. Поэтому, чтобы дать себе возможность восстановиться, она стала четко планировать расписание, освобождать время и пространство.

Мы оказываемся в зоне свободы, в том самом промежутке, о котором говорил Виктор Франкл,

когда отпускаем самоосуждение, опустошение, безысходность.

Настя записалась на вокал, освоила свирель и начала заниматься скрипкой. Теперь часто при внутреннем накале, вместо того, чтобы плакать, заглушая рыдания подушкой, она подносит к губам свирель. И удивительное дело — в доме воцаряется тишина, даже Леночка затихает. Правда, ненадолго. Но это не важно. Этих минут хватает, чтобы прийти в себя.

Проблемы никуда не делись, Леночка по-прежнему ни на секунду не может оставаться одна.

Или звонит каждые две минуты, или разбивает

наручные часы. Ненавидит умываться и принимать душ, надевает вещи задом наперед и наизнанку. Зимой может идти в школу босиком по выпавшему снегу. Патологически жет и кушает по три

порции. Первое блюдо с пятью кусками хлеба, две порции гарнира с котлетами. Выйдя за дверь, возвращается и трясущимися руками хватается со стола еду, запихивает в рот, глотает, не жуя.

Настя принимает себя, несмотря на то, что у нее ребенок с диагнозом «шизофрения», и не чувствует вины за это. Недавно она стала

Устремление навстречу миру требует решимости.

региональным представителем общества детей с особыми потребностями, участвует в городских мероприятиях, делится своим опытом в публичном пространстве.

Болезнь Леночки никуда не делась и, увы, будет только прогрессировать. Ее мама знает прогноз и печальные перспективы. Но это не мешает ей жить своей жизнью, не погружаясь в хаос сознания. И стоять в пространстве между стимулом и реакцией — в том промежутке, где находится наша внутренняя свобода.

К сожалению, в обратной ситуации, когда болеет родитель, у ребенка нет достаточного количества знаний, опыта, социальной поддержки, чтобы найти эту опору и обрести устойчивость.

Перед тем как сесть за эту книгу, я обратилась к своим подписчикам и друзьям в соцсетях, используя теорию шести рукопожатий, с предложением: есть ли среди них те, кто хотел бы анонимно поделиться своей историей о взрослении рядом с близким, у которого диагностировали ментальное расстройство?

Одной из первых отозвалась молодая женщина — назовем ее Инна. Я читала ее сообщение,

и меня переполняла благодарность за каждое написанное ею слово. За то, что она осмелилась предстать перед миром в своей уязвимости. За то, что позволила нам, читающим эти строки, прикоснуться к ее истории. Ее слова привожу здесь почти без изменений:

«В детстве папу я воспринимала как человека ранимого, эмоционального и очень восприимчивого к любым новостям. Он сразу начинал кричать, обвинять всех родственников, людей и Бога. Папа часто пел, рассказывал истории, веселье и не очень, даже если это происходило не в тему разговора. Он всегда перебивал оппонента, с которым беседовал, и никогда не дослушивал рассказы других людей. Его эмоции скакали, как взбесившиеся жеребцы, разговор мог начаться с позитива, а закончиться негативом, матом, обвинениями других людей, которые даже не были причастны к происходящему.

О болезни папы я знала всегда. Мама учила нас не рассказывать ему ни плохих, ни радостных новостей, потому что потом он сильно переживал, нервничал и совершал страшные поступки. Такие, например, как уйти из дома на несколько дней или пытаться повесить-

ся в своей комнате. Будучи ребенком, я часто была свидетелем таких приступов. Иногда бабушка отправляла нас гулять, а иногда мы просто сидели тихо в другой комнате и слушали крики. Чтобы не бояться отца в такие моменты, мы включали телевизор и ждали, пока приступ пройдет.

Мне уже тридцать лет, а все еще сложно открываться перед людьми и выражать свои эмоции. Я до сих пор стесняюсь говорить, чем болеет мой папа. Отвечаю расплывчато: “душевнобольной” или “психически нездоровый”. Я боюсь показаться что слабой, что сильной, что настойчивой, что задумчивой. Боюсь говорить в присутствии других – вдруг мои слова каким-то образом обидят человека? Не решаюсь отстаивать свою позицию. Мне страшно, что я могу стать такой же, как отец: сойти с ума, закрыться от людей и жить в подозрениях, что весь мир – против меня».

В этом рассказе хорошо видны сложности человека, выросшего с родителем, у которого было ментальное расстройство.

Принадлежать больному родителю, стать таким же, как он, — самый большой страх ребенка.

Жизнь его становится похожа на тысячу мелких деталей пазла без картинки-инструкции по сборке, где еще и отсутствуют фундаментальные части. Чувство собственного достоинства и принадлежности к жизни у таких детей почти не проявляется.

А вот чего у них в избытке, так это стыда. Переживание отвержения самого себя — это и есть стыд. Его невозможно искупить или возместить, как это делают с виной, ведь проблема лежит не в поступках, а в существовании самой личности. В тех ее сторонах, о которых не принято говорить, от которых необходимо избавляться, если хочешь быть принятым социумом.

Ко мне на прием пришла женщина, чье лицо показалось смутно знакомым. На мой вопрошающий взгляд она кивнула.

— Да, вы могли видеть мои фотографии в новостной ленте, — она протянула ладонь для рукопожатия. — Я специалист по связям с общественностью. Мы с мужем завсегдагаи культурных мероприятий города. Там, где намечается что-нибудь интересное: встречи с предпринимателями, открытие новых социальных объектов, концерты, нас всегда можно увидеть.

Тут лицо женщины напряглось, она сделала паузу, но потом с небольшим усилием все-таки продолжила:

— У нашего ребенка умственная отсталость. Мы ни с кем не можем поделиться этим, поговорить. На нас сразу начинают смотреть, как на прокаженных.

Почему так произошло? Почему убежденность в неприличности душевных расстройств довлеет над нами?

В силу культурно-исторических событий, которыми был полон для нашей страны XX век, всех, кто не соответствовал общепринятым стандартам, изолировали в специальные закрытые учреждения — интернаты. Там удовлетворяли только физиологические потребности и игнорировали социальные, душевные, духовные. Людей с ментальными заболеваниями нельзя было использовать в утилитарных целях. Они выбивались за рамки формата. Общество эту проблему решало привычным способом: исключало их из своего числа.

Живя в ситуации, где царит тенденция исключения, родственники больных впитывали такое

**Принадлежать
больному родителю,
стать таким же,
как он, — самый
большой страх
ребенка.**

ГЛАВА 1

мировоззрение и понимали, что их ожидает. Даже не понимали — жили с ощущением, что разоблачение неминуемо. Ведь они из «дефектного корня», если следовать биологической концепции болезни. А значит, и сами дефектны. Отсюда — страх, стыд и скрытность.

Нельзя говорить о том, что у тебя в роду кто-то болел. Иначе ты тоже становишься тем, «О-Ком-Нельзя-Говорить».

Как сделать шаг в сторону от исключения и по направлению к интеграции? Чувство собственного достоинства рождается тогда, когда мы проживаем свою биографию и не умалчиваем об опыте встречи с болезнями близких. Те, кто рискнул рассказать свои истории на этих страницах, — обыкновенные герои. И многие из них сделали это впервые.

Эта книга, на страницах которой звучат живые голоса, — результат повседневной храбрости каждого такого героя.

Глава 2

СТЫД ЗА БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. СПУТАННОСТЬ РОЛЕЙ

Инна, которую я процитировала в предыдущей главе, еще будучи ребенком, отказалась от права на удовлетворение своих потребностей. Она понимала, что не стоит ожидать от отца, имеющего ментальное расстройство, того, что он с улыбкой будет выслушивать милую детскую болтовню. Или ласково гладить по волосам, или терпеливо разрешать конфликты с одноклассниками и втихушку от мамы учить фирменному удару кулаком в нос обидчику. Инна с раннего дет-

ГЛАВА 2

ства контролировала свою речь, чтобы ее папа находился в спокойном состоянии. Она зажимала в себе непосредственность и спонтанность и не надеялась получить от отца ни участливого взгляда, ни успокаивающей улыбки. «Если ничего изменить нельзя, — размышляла она, — стоит ли тратить силы на ожидание?»

Инна нуждалась в любви и безопасности, но стыдилась этого — ведь спокойствие папы было важнее. Она сидела, закрывшись в другой комнате с включенным на полную громкость телевизором, и считала часы до момента, когда приступ пройдет.

С этим встречаются многие родственники людей с ментальными расстройствами. Зачем ждать того, что никогда не реализуется? Если больной близкий не может дать чего-то, в чем есть нужда, бессмысленно тратить силы на ожидание. Более того, желать невозможного становится *стыдно*.

И они отвергают себя, замирая в бессилии.

Здесь таится подвох. Не позволяя себе даже надеяться на любовь больного человека, мы одновременно запрещаем себе ожидать внимания и от всех окружающих, друзей, родных, коллег.

Представьте, что наша открытость миру похожа на тумблер с двумя положениями: «Вкл» и «Выкл». Когда опускаем рычаг до упора, до щелчка, он встает в положение «Выкл». Мы перестаем рассчитывать на удовлетворение наших потребностей не только от конкретного человека, но и от всего мира. Мы отворачиваемся и от непереносимой боли, и от всего многообразия жизненных открытий и творческой энергии.

Моей клиентке Веронике едва исполнилось шестнадцать, когда ее мать впервые госпитализировали с психотическим приступом. Сейчас Веронике уже шестьдесят пять. У нее седые волосы и привычка по-детски всплескивать руками, держать полуоткрытым рот. У нее — душа ребенка, который, прячась от собственной боли, запретил себе расти. Она опустила свой тумблер до конца, за ту черту, где буквы «Выкл» отпечатываются на каждой минуте и каждом дне существования.

Как вы думаете, что произошло с ее способностью встречаться с трудностями жизни, реагировать на вызовы судьбы?

Не позволяя себе даже надеяться на любовь больного человека, мы одновременно запрещаем себе ожидать внимания и от всех окружающих, друзей, родных, коллег.

ГЛАВА 2

Вероника запретила себе чувствовать и утратила способность глубоко и целно взаимодействовать с миром. Она никогда ни на кого по-настоящему не сердилась. Внутреннее чутье в определенных ситуациях подсказывало, что надо бы сказать что-то для отстаивания своих интересов, но вместо этого она быстро-быстро моргала и пыталась удержать улыбку, что и придавало ее лицу детское выражение. Прямо как пятьдесят лет назад, когда ее маму увезли на машине скорой помощи.

Вероника отказалась от своих потребностей, думая, что эта жертва изменит течение жизни.

Я помню, как сама, будучи ребенком, впервые молилась за маму. Хотя это сложно было назвать молитвой. Я где-то вычитала, что нужно ладонью касаться лба, живота, плеч и кланяться — моя рука хаотично тыкалась то в пупок, то в плечи, описывая восьмерки, зигзаги и многоугольники. Чтобы прошение мое была доходчивее, я очень сильно билась лбом об пол. Ведь чем сильнее, тем скорее услышит меня *тот самый*, где-то на облаках. Тот, кто сидит, свесив ножки, и изучает качество моих поклонов. Моя молитва была торговлей.

— Я буду такой, какой нужно: послушной, смиренной, прекращу баловаться и стану делать

СТЫД ЗА БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. СПУТАННОСТЬ РОЛЕЙ

уроки. Не буду больше втихаря таскать трехлитровые банки с солеными огурцами и есть их на заднем дворе, читая Фенимора Купера.

Перестану хотеть чего-либо для себя.

Отрекусь от себя и своей жизни.

Устойчивое убеждение: чтобы что-то получить, нужно от чего-то отказаться. Я хотела получить назад мою здоровую маму и отеклась от удовлетворения своих потребностей. Поступила так же, как Инна, как Вероника, как поступают многие из нас. Или собираются поступить: Анастасия Сергеевна, например, всерьез думала уйти от мужа, чтобы посвятить дочери с диагнозом «шизофрения» все свое время.

Чем-то это похоже на акт жертвоприношения, только вот на алтарь возлагают самих себя и по своим установленным правилам. Будто если отказаться от чего-то в собственной жизни, то сможешь купить счастье (здоровье, спокойствие) для близкого человека.

Чтобы другому было хорошо, мне должно быть плохо.

«Абсурд!» — скажете вы и не ошибетесь. Но иррациональные верования — самые сильные, ибо строятся на искаженной логике.

Давайте разберем путь формирования ошибочного когнитивного убеждения.

Инна не разрешает себе злиться на отца за то, что он не удовлетворяет ее потребности в одобрении и принятии. Ведь он болен и просто не может дать ей этого. Но для становления личности эта потребность жизненно важна. Энергия злости никуда не исчезает. Тогда Инна начинает злиться на себя: она винит себя в том, что вообще нуждается в одобрении. И запрещает себе хотеть. Проваливается в стыд.

Стыд — закапсулированная злость, которая выражена не по адресу и заканчивается запретом.

Но и это не отменяет нашу потребность в одобрении. Запрещай, не запрещай — а нужда остается.

Этот механизм хорошо виден на примере потребности в еде. Чтобы жить, мы должны употреблять в пищу белки, жиры, углеводы и пить воду. Наше тело нуждается в сбалансированном питании. Бывают ситуации, когда возможности поесть нет, а человек чувствует, что он голодный. Запрещать себе испытывать чувство голода — бессмысленно. Это так не работает.

На самом деле можно не опускать рычаг тумблера, а оставить его на полюсе «Вкл». Тогда мы испытаем весь спектр эмоций от тихой нежности и радостного ликования до громкого отчаяния и исцеляющей печали. Познакомимся с ними, узнаем, как они выглядят, почему появились и как мы можем с ними обходиться.

Давая себе позволение удовлетворять потребности, мы делаем шаг к самоуважению.

Настя, мама Леночки, разрешила себе играть на свирели. Создавала чистые звуки и наслаждалась ими. Самовыражаясь, она осознала себя не только как мама ребенка с диагнозом «шизофрения», но и как музыкант.

Позволяя себе удовлетворять свои потребности, мы в полной мере становимся собой. В противном же случае мы превращаемся в героя притчи, который зарыл свой талант в землю, вместо того чтобы пустить его в рост. Не поднимаем тумблер на позицию «Вкл», прячем собственные нужды от самих себя и лишаемся большей части своей личности.

Устойчивое убеждение: чтобы что-то получить, нужно от чего-то отказаться. Я хотела получить назад мою здоровую маму и отреклась от удовлетворения своих потребностей.

Как же выйти из-под странного заклятья, наложенного нами на самих себя?

Ответ кроется во фразе выше о том, что стыд — это закапсулированная злость, которую направили не по адресу.

Злость нужно выразить адресно.

Мне было безумно сложно позволить себе гневаться на маму. Но пока я не сделала этого, я не могла дернуть рычажок тумблера навстречу

миру и встретиться с огромным диапазоном возможностей, которые раньше были для меня под запретом.

Давая себе позволение удовлетворять потребности, мы делаем шаг к самоуважению.

Разрешение злиться стало первым шагом в сторону отказа от смещения ролей и позволило разделить ответственность. Если

на чистом листе бумаги нарисовать круг и внести внутрь то, за что ты отвечаешь, становятся ясны границы твоей власти. Попробуйте сделать это и вы.

В моей власти: мои слова, мои решения, мои действия, то, как я отношусь к другим, как забочусь о себе и как справляюсь со своими чувствами.

Вне моей власти: погода, мысли, чувства и действия других людей.

СТЫД ЗА БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. СПУТАННОСТЬ РОЛЕЙ

Главный тезис: *я не отвечаю за эмоции других людей.*

Я не отвечала за болезнь мамы. Я не отвечала за ее состояние.

Отец Инны тоже не контролировал свое состояние из-за заболевания. Любое происшествие или даже слово могло спровоцировать аффективную вспышку. Поэтому она долгое время думала, что именно от нее зависит спокойствие папы. Эта спутанная ответственность не позволяла Инне научиться владеть своей эмоциональностью. Итогом были нереалистичные ожидания от себя и стыд за то, что девочка не справляется с задачей нести ответственность за состояние ее отца.

Если нет воспоминаний — нет личности.

В моей практике я часто использую упражнение «Сверка с реальностью», задавая клиентам вопросы:

— *А так ли это на самом деле?*

или

— *Почему ты думаешь, что делать это — именно твоя задача?*

или

— *На каком основании ты так думаешь?*

ГЛАВА 2

Вопросы могут показаться смущающими и обескураживающими. Но не торопитесь, не отказывайтесь исследовать свою внутреннюю жизнь. Вы встретитесь с собственными ограничениями и сможете ощутить силу, как сделали герои этой книги и многие мои клиенты, чьи истории сюда не вошли. Они проделали долгий путь от стыда и запрета чувствовать к доверию своим ощущениям и ценностям. Если нет воспоминаний — нет личности. Переосмыслив сложный опыт, они смогли выстроить собственную идентичность.

Глава 3

УСЛЫШАТЬ ГОЛОС ДРУГА. ХРАНИТЕЛИ МОЛЧАНИЯ

В семьях, которые отличаются от общепринятых норм, существует негласный запрет на раскрытие тайн. Семнадцатилетняя Зинаида держала в секрете от всех своих друзей и знакомых заболевание сестры. Та была старше на два года. Ее назвали в честь матери — Любовь. Родители говорили, что в семье после ее рождения любви стало вдвое больше: одна зрелая, другая юная — Любавушка. Но после нервного потрясения, связанного с насилием, хрупкая психика Любавушки надломилась и так и не восстановилась. В девятнадцать лет ей дали инвалидность.

Зина уехала учиться в город, подальше от односельчан, которые каждый день встречали Любаву на улицах и видели, как она себя ведет, что говорит, во что одета. Младшей сестре было безумно стыдно за старшую, но еще сильнее она страдала оттого, что предала ее своим стыдом. Рядом не было никого, кто поддержал бы Зину. Мама отдалилась от обеих дочерей, пытаясь осмыслить происходящее. Расстройства психики в деревне, где они жили, считались глубоким позором.

В семьях, которые отличаются от общепринятых норм, существует негласный запрет на раскрытие тайн.

Я хорошо знаю хранителей молчания. Иногда мне кажется, что рыцарский орден Тамплиеров или Братство франкмасонов приняли бы их в свой круг без обряда посвящения. Они — те, кто не выдаст секрет. Они не позволят себе при встрече узнать друг друга. Я сама из их числа.

Но если вы думаете, что состояние тревоги и стыда — навсегда, знайте, что это не так. Тягостные чувства могут подкрадываться на цыпочках и превращать жизнь в тоскливое место, или шквалом эмоций сбивать с ног, или вибрировать напряжением в голосе. Но интенсивность этих ощущений непостоянна.

Да, никуда не уйти от того, что близкий, друг или возлюбленный болен. Но поддаться обреченности — не выход из ситуации. Чтобы сбросить напряжение, нам нужно совсем немного.

Нам нужен собеседник.

Тот, кто готов услышать крик, рвущийся из глубины нашего сердца. Тот, кто не испугается нашего бремени. Такой человек найдется, поверьте.

Зачастую на пути встречаются те, кому такая ноша кажется неподъемной. Они вежливо кивают, жалостливо охают и стараются поскорее свернуть разговор. Как будто боятся заразиться. Когда таких людей вокруг много, кажется, что весь этот большой мир не согласен принимать нас с нашими проблемами.

Как мшистый валун перекрывает течение ручья, так останавливается время в непрожитой боли и равнодушии окружающих.

Помните Веронику? Ее внутренняя жизнь остановилась на отметке в шестнадцать лет. Подруги беззаботно щебетали о нарядах на выпускной и знакомились с мальчиками, и вероникина беда проходила мимо них. Они дежурно жалели ее и тут же возвращались к своим делам. Пого-

ворить было не с кем, и девушка поняла: лучше молчать. Делать вид, что ничего не происходит. Огромный валун придавил девичью энергию, время застыло в отсутствии слушателя. Диагноз своей матери она скрывала даже от собственного мужа.

Впервые Вероника рассказала о своей беде в психотерапевтической группе. Озвучила наконец то, что носила в себе целых пятьдесят лет.

**Каждый из нас,
кто прошел той же
дорогой и смог
трансформировать
свою боль в опыт, —
в той или иной мере
целитель.**

Она смогла сделать это благодаря атмосфере поддержки и тому, что услышала голоса друзей — тех, кто не будет стыдить, отвергать и, опустив глаза, пытаться быстрее закончить разговор.

Дальше в этой книге я поделюсь с вами тем, как проживать свои чувства, если все внутри сжато в маленький каменный шарик. Тем, что помогало моим клиентам и лично мне. Предложу последовательность действенных и терапевтических шагов. Расскажу, каким образом может раскрыться внутреннее пространство. Ведь если мы будем проживать чувства и ощущать свое «Я», то мы создадим место для себя и для других. И сможем смотреть на мир не сквозь страх, а сквозь свет.

Первый шаг на пути к образованию свободного пространства внутри — вовне найти того, кто сможет услышать вас. Возможно, это будет тот, кто прошел похожий путь. Для этого я и создала в соцсетях хештег #ментальное_расстройство_это_не_стыдно — он поможет вам найти друг друга.

Таких людей — переживших подобное и потому знающих, как поддержать, — называют «ранеными целителями». Каждый из нас, кто прошел той же дорогой и смог трансформировать свою боль в опыт, в той или иной мере целитель.

Когда мы, пусть невнятно и путано, но открываем затаенное, прерываем молчание, связываем кусочки оборванных событий — мы выстраиваем свою биографию.

Зинаида смогла объединить разрозненный опыт своего пути. Она окончила колледж в другом городе и вернулась в родное село. Туда, где все знали ее историю, знали о болезни сестры и откуда она сама сбежала несколько лет назад. Как она решилась вернуться? За время учебы Зина посмотрела на сжатое внутреннее пространство другим, любящим взглядом. Но воз-

ник он не сам по себе. Он появился только после того, как другой человек, однокурсник Зины, с состраданием и участием выслушал ее рассказ. Казалось бы — двадцатилетний мальчишка, толком не знающий жизни, а все-таки смог сделать то, чего не удалось ни матери Зины, ни ее окружению. Друг слушал ее без корыстного мотива, без желания научить или дать совет. Он слушал и прерывистую, заикающуюся, порой бессвязную речь, и долгое молчание, и все это — с целью разделить ее боль. В конце он просто сказал, как сильно сочувствует всему, через что ей пришлось пройти. И Зина услышала этот голос, который наконец давал ей *право жить с такой личной историей*. После окончания учебы однокурсник остался в городе, а Зина приехала обратно. Но теперь она уже не была хранителем тайны. Она могла говорить об этом.

Моя клиентка Вероника, после того как раскрыла свою историю, вместо снисхождения и жалости встретила поддержку и сочувствие. В голосах участников психотерапевтической группы звучали уважение и готовность понять ее боль. По завершении присутствующие делились, что рассказ Вероники позволил им раскрыться так