

ИСТОРИЯ ВНУТРЕННЕЙ ТЕРАПИИ



ПЬЯНАЯ УТКА

ОТ ХАОСА К ВНУТРЕННЕМУ ПОРЯДКУ

*10 сеансов, которые помогут
вернуться к себе*

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

АЛЁНА ТИУНОВА

18+

Тиунова Алёна

Пьяная Утка

«Автор»

2025

Алёна Т.

Пьяная Утка / Т. Алёна — «Автор», 2025

После разрыва отношений Алёна чувствует пустоту и подавленность. Друзья рекомендуют ей психолога, но она не знает, готова ли открыться. На приёме с Катей каждое слово – вызов: воспоминания о прошлом, страхи обретут форму, а боль раскроет кристально хрупкую силу героини. Пьяная Утка – это откровенный психологический роман о женщине, оказавшейся на дне и пытающейся подняться. Увлекательный сюжет и рабочие тетради после глав помогут читательнице прожить трансформацию вместе с героиней. Если вы когда-то скрывали слёзы, боялись признаться в своей слабости или теряли главную опору, вам откликнется судьба Алёны.

© Алёна Т., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Вводные данные	5
Эпиграф	6
Содержание	7
От автора	8
Словарь терминов	10
Вступление	16
Глава 1: «Я залипла»	18
Глава 1. Рабочая тетрадь	30
Глава 2: «Нарциссическая жертва»	33
Глава 2. Рабочая тетрадь	56
Глава 3: «Моё Королевство»	59
Глава 3. Рабочая тетрадь	80
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Тиунова Алёна

Пьяная Утка

Вводные данные

© Алёна Тиунова, 2025

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN:

Издано в авторской редакции.

Эпиграф

Всем женщинам, которые шатаются, но не тонут.
«Пьяная Утка» — это не о пьянстве.
Это о том, как ты идёшь, даже если не знаешь, куда.

Содержание

Вводные данные.

Эпиграф.

Содержание.

От автора.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (Твой карманный путеводитель по психике).

Вступление. Идея существования. Белый Лебедь, а не Грязная Утка: перевернутый мир.

Глава 1: «Я залипла» + Рабочая тетрадь.

Глава 2. «Нарциссическая жертва» + Рабочая тетрадь.

Глава 3. «Моё Королевство» + Рабочая тетрадь.

Глава 4. «Королева в королевстве».

Глава 5. «Проекции и Триггеры».

Глава 6. «Действие и ответственность».

Глава 7. «Соппротивление и страх».

Глава 8. «Проекции и выбор».

Глава 9. «Амазонка против Мадонны».

Глава 10. «Интеграция. Я — Источник».

Эпилог. От автора. «Книга не заканчивается. Она начинается у тебя».

Рецензия.

От автора

ВАЖНО: в тексте присутствует ненормативная лексика 18+. Книга не заменяет очную психотерапию. При острых состояниях обратитесь к специалисту. Книга содержит сцены употребления алкоголя, переживаний психотерапевтического процесса и эмоциональных кризисов. Не является учебным пособием по психологии. Автор не несет ответственности за самостоятельное применение описанных художественных методов.

Книга матерится. Если ты ждёшь стерильных советов в духе «просто полюби себя» — закрой. Здесь грязно, честно и больно. И именно это помогает найти путь к себе.

Эта книга — не чья-то одна исповедь.

Меня зовут Алёна Тиунова. Героиню этой книги для удобства тоже зовут Алёна. Нет, это не автобиография. Но я хотела, чтобы каждое её слово отзывалось во мне. В тексте книги повествование ведётся от лица героини (Алёны), но вступление пишу я, автор, Алёна Тиунова, чтобы сразу расставить границы.

В книге терапевта зовут Катя. Это литературный образ, а не моя профессиональная позиция. Она держит рамку, задаёт вопросы и не даёт соврать. Алёна и Катя — две стороны одной медали. Это не обязательно моя личная история, а универсальный сценарий для любой женщины, ищущей опоры внутри себя. Алёна — та, кто ищет, чувствует, проживает. Катя — та, кто направляет и держит пространство.

«Пьяная Утка» — сплав множества жизней. За годы работы массажистом я видела, как плечи, каменные в начале, отпускают напряжение лишь спустя полчаса. Я слышала сотни историй, пока мои руки разминали спины и шеи. И закономерности одни и те же. Боль — узнаваема. Я вижу не просто трагедии и победы, а то, как плечи, каменные в начале, отпускают напряжение лишь спустя полчаса. Сценарий один: женщина теряет себя, её отношения становятся полем боя, а внутренняя опора постепенно размывается, пока не остаётся сил даже встать.

Поэтому я собрала эти истории в одну — в Алёну, ту, которая сидит у экрана, укутавшись в плед, сбросив уличные туфли, и не врёт, что у неё всё нормально. Контакт с собой начинается там, где можно снять маски и остаться в том, что удобно — хоть в тапках. Алёна в книге — та самая «Пьяная Утка», которую я встречала в разных обличьях. Чтобы тебе было легче читать, чтобы ты могла увидеть себя в героине и понять: ты не одна.

Ты встретишь мат. Увидишь себя в разных состояниях — и удивишься. Потому что стоит женщине отказаться от образа «правильной» жизни — и она выдаёт такую палитру страстей, что нецензурная лексика становится самым честным языком. И именно этот язык поможет нам понять, почему ты чувствуешь себя «Пьяной Уткой».

Здесь нет сухих теорий. Только диалоги, в которых ты узнаешь себя, и задания, после которых становится легче дышать.

Цель этой книги — не развлечь, а напомнить о простых вещах, о том фундаменте, на который ты можешь опереться. Так ты перестанешь барахтаться и поплывёшь осознанно.

«Пьяная Утка» — образ той, кто шатается, но не тонет. На суше она смешная и неуклюжая, на воде — уверенная и живучая. Той, кто крикает сквозь слёзы, а потом орёт сквозь смех. Если ты узнала себя — ты по адресу. Иногда смешно, иногда жалко, но всегда — вперёд. Я шла этим путём вместе с теми, кто доверял мне своё тело и душу. Теперь — с тобой.

Прямо сейчас сделай глубокий вдох — и выдох. Заметь, что происходит с твоими плечами и какое чувство в теле. Запомни его. Потому что на последней странице ты вернёшься сюда — и сравнишь.

Добро пожаловать в себя.

Алёна Тиунова

© Алёна Тиунова, 2025. При цитировании ссылка на автора обязательна.

Словарь терминов

(Твой карманный путеводитель по психике)
к книге «Пьяная Утка» Алёны Тиуновой

Далее не сухая энциклопедия. Это разговор между нами, женщинами. Ты открыла книгу, встретила непонятные слова, и вот тебе шпаргалка. Я написала её тем же языком, что и книгу — без академической шелухи, зато с живыми примерами из жизни. Читай, возвращайся, пометь важное. Это твой карманный путеводитель по психике.

Важное уточнение: термины в этом словаре даны в авторской интерпретации. Они не претендуют на академическую точность, но работают как практический инструмент для понимания себя.

Ключевые образы

Пьяная Утка

Это не про алкоголь. Это про состояние, когда ты идёшь, но шатает. Когда путь есть, а равновесия нет. На суше утка выглядит смешной и неуклюжей — переваливается, крикает, падает. Но в воде она — королева: уверенная, живучая, знает, куда плыть. «Пьяная Утка» — это метафора женщины, которая барахтается в жизни, но не тонет. Которая крикает сквозь слёзы, а потом орёт сквозь смех. Иногда смешно, иногда жалко — но всегда вперёд. И если ты узнала себя — ты по адресу.

Лебедь

Антипод Пьяной Утки. Это состояние, к которому ты идёшь. Лебедь — та, которая уже собрала себя, которая держит равновесие даже в шторм. У неё есть внутренний стержень, она знает свои границы и не разменивается на качели. Лебедь не крикает — она молчит или поёт. Но главное: Лебедь уже не пытается доказать, что она что-то стоит. Она просто живёт. И это — твоя цель.

Королева

Это не про корону и не про власть над другими. Это про твоё внутреннее состояние. Королева — это женщина, которая в своём королевстве (читай: в своей жизни) занимает вторую роль по отношению к мужчине, но эта роль — королевская. Она решает, что сегодня будет есть семья, куда поедете отдыхать, сколько будет детей. Она строит будущее. Королева не соревнуется с королём — она его растит. Но если в твоём королевстве кто-то обрубает тебе крылья и кормит фаршем — это не королевство, это тюрьма. И задача Королевы — не позволять так с собой обращаться.

Структура психики

Внутреннее ядро (нарциссическое ядро)

Центр твоей психики. В нём живут травма и все внутренние объекты. Представь сосуд: он может быть целым, треснувшим или сильно повреждённым. Насколько разбито твоё ядро — настолько же разбитой будет твоя реальность. Если ядро расщеплено, ты постоянно живёшь в состоянии внутреннего конфликта: «Я ок — я не ок», «Я королева — я ничтожество». Качели. Наша задача — потихоньку собирать это ядро. Не снаружи — внутри.

Примечание: термин «нарциссическое ядро» — авторский. В классическом психоанализе этот термин не используется. Я называю его так, потому что именно здесь формируется нарциссическая травма — ранение в самооценке, в ощущении собственной ценности. Можно называть это «внутренним ядром» или «центром психики» — суть не меняется.

Семь внутренних объектов (семь архетипов)

Это твой внутренний состав. Ты — не одно целое «Я». Внутри тебя живёт семёрка: я и ещё шестеро. Каждый из них — это часть твоей личности со своими желаниями, страхами и конфликтами. Эти шестеро — не внешние люди, а именно внутренние объекты. Они формируются в детстве через отношения со значимыми людьми и живут в твоём внутреннем ядре.

Принцип простой: любое твоё решение должно делать лучше всем семи объектам. Ты принимаешь решение — и внутренне обходишь свою семёрку: «Это сделает их жизнь лучше или нет?» Если да — светлый полюс. Если нет — ты идёшь в разрушение, а за тобой — вся семья.

Важно: число семь — это ориентир, а не строгое правило. У большинства людей около семи значимых внутренних объектов — отсюда и слово «семья»: семь + я. Но у кого-то их пять, у кого-то девять. Главное не число, а качество отношений с каждым.

Семь внутренних объектов: полный список

Объект 1: Я (Субъект / Эго)

«Я и мои шесть» — так звучит формула. Семья — это когда вокруг себя ты выбираешь шесть объектов, а седьмая — ты. Центральный объект психической структуры — представьте «большой овал». Это сознательное «Я», которое может находиться в конфликте с другими объектами. Ключевой конфликт «Я» — расщепление между «я королева» и «я кусок говна» (нарциссические качели самооценки).

«Я» — единственный объект, который может осознавать и трансформировать конфликты между другими объектами. Задача терапии — «собрать ядро» так, чтобы «Я» имело доступ ко всем объектам без вытеснения.

Объект 2: Мама

Первая значимая фигура в жизни ребёнка. Мама — это опыт слияния и зависимости, опыт эмоциональной связи (или её отсутствия). Внутренняя мама несёт: (1) модель женственности и материнства, (2) опыт принятия или отвержения, (3) сценарий отношений с мужчинами (как мама вела себя с папой). Если реальная мама была эмоционально нестабильна, холодна или жертвой — это интернализируется как внутренний объект.

Неразрешённый конфликт: страх стать «как мама» — жить сложной жизнью, быть в созависимых отношениях. Одновременно — желание «слиться» с материнской фигурой (перенос на терапевта, подруг).

Объект 3: Папа

Центральный объект Эдипова комплекса. Папа — это образ мужчины, который формирует твой выбор партнёров. Если реальный папа был эмоционально недоступен, пил, исчезал — внутренний объект «Папа» несёт: (1) опыт отвержения и недоступности, (2) идеализацию (попытка «доказать, что меня можно любить»), (3) поиск отца будущего ребёнка.

Ты бессознательно выбираешь партнёров с похожими чертами — чтобы «отыграть» старый сценарий и наконец «выиграть битву за любовь». Но выиграть её с проекцией невозможно. Только с реальным человеком — и для этого нужно увидеть в партнёре не папу, а отдельного мужчину.

Объект 4: Брат / Сестра

Фигура соперничества и/или поддержки. Если брат или сестра получали больше внимания, ресурсов, любви — это создаёт внутренний конфликт: «На меня денег нет», «Кому-то просто дают, а мне надо выживать». Проекция на мир: другие «просто получают», а ты должна «заслужить».

Важно: отношения с сиблингами (братьями и сёстрами) могут нести инцестуозный заряд — ревность к партнёрам брата/сестры, ощущение «собственности». Это не патология, а нормальный этап развития, который в идеале должен быть переработан во взрослую дружбу и поддержку.

Объект 5: Муж / Партнёр

Текущий партнёр и прошлые мужья — они несут проекции объектов «Папа» и «Мама». В здоровом варианте «Муж» — это партнёр, ровня, человек, с которым ты строишь общее будущее. В незрелом — это фигура для отыгрывания детского сценария: ты хочешь замуж не чтобы стать женой, а чтобы «дополучить чувство, которого не было между мамой и папой».

Неразрешённый конфликт: идеализация ↔ обесценивание. Партнёр — либо «принц», либо «кусочек говна». Здоровый объект «Муж» формируется только когда ты видишь в партнёре реального человека, а не проекцию родителя.

Объект 6: Ребёнок (Сын / Дочь)

Объект «Ребёнок» существует в двух формах: (1) Желаемый ребёнок — образ будущего, который должен «закрыть картину» идеальной семьи; (2) Реальный ребёнок — отдельный человек со своими потребностями. Важно не путать: ребёнок — не средство заполнения внутренней пустоты и не способ «починить» отношения.

В книге проводятся различия между рождением сына и дочери. Это провокационная концепция, которая требует отдельного осмысления.

Объект 7: Подруга / Женская фигура

Подруга — женская фигура, которая несёт несколько функций: (1) объект заботы и поддержки, (2) зеркало («все бабы знают»), (3) альтернатива материнской фигуре (перенос). Подруга — это также фигура «соревнования» и «сравнения»: кто успешнее, кто счастливее.

Неразрешённый конфликт: границы в женских отношениях — где заканчиваюсь «я» и начинаешься «ты»? Подруга может быть как ресурсом поддержки, так и объектом проекции тревоги и контроля.

Архетипические состояния героини

Помимо 7 внутренних объектов, в книге описываются архетипические состояния — события бытия, через которые проходит женщина на пути к зрелости. Это не «типы личности», а скорее этапы или защитные позиции.

Электра

Девочка, которая ищет папу. Качает качели идеализации и обесценивания. «Готова сесть в электричку до Гагр вместо того, чтобы строить своё королевство». Электра замуж не хочет и детей рожать не хочет — потому что для неё лучший образ мужчины — это папа. Она ищет мужчину «как папа» (или «лучше папы»), чтобы наконец доказать, что её можно любить.

В классической психологии: комплекс Электры — неосознанное влечение девочки к отцу и соперничество с матерью. В книге термин используется шире — как описание незрелого женского состояния, застрявшего в поиске отцовской фигуры.

Амазонка

Сильная женщина, которая «всё делает сама». Не нуждается в мужчине, несёт всё на своих плечах. Это защитное состояние: «Раз папа был недоступен, а муж — ненадёжен, я справлюсь сама». Амазонка — это не плохо, это этап. Но если застрять в Амазонке, не будет ни партнёра, ни детей, ни мягкости.

Выход из Амазонки — в Мадонну: «Тебе надо выйти в Мадонну, а ты не хочешь из Амазонки выходить».

Мадонна

Зрелый женский архетип. Мать, которая родила и бережёт. Мадонна — это не про «святость» и не про биологическое материнство как таковое. Это про способность дарить жизнь: идеи, проекты, вдохновение. Мадонна видит в другом божественное начало и помогает ему раскрыться. Она не судит, не критикует — она принимает и наполняет.

В книге: «Мадонна — это архетип матери: "я родила, я берегу". Кого? — Мальчика». Это провокационная формулировка, которая связывает архетип Мадонны с рождением сына. Подробнее — в следующем разделе.

Блудный сын

Архетип странника, который ушёл, заблудился, пережил падение — и вернулся преобразившимся. Это не про аморальность — это про путь через тьму к свету. Блудный сын — это способность уходить от «отчего дома» (старых паттернов, привычек, убеждений), проживать опыт потери и возвращаться уже другим. Архетип трансформации через опыт.

Мудрец

Архетип глубинного знания, которое приходит не из книг, а из прожитого опыта. Мудрец — это не тот, кто знает ответы на все вопросы. Это тот, кто умеет задавать правильные вопросы и терпеливо ждать ответы. В юнгианской традиции — Мудрый Старец, который является в снах и направляет. Когда Мудрец активен, ты доверяешь своей интуиции и видишь дальше поверхности событий.

Отшельник

Архетип уединения и внутреннего созерцания. Отшельник — это способность быть с собой, не бегая от тишины. Не путать с изоляцией и одиночеством! Отшельник выбирает уединение как пространство для встречи с собой. Это внутренняя сила, которая не зависит от внешнего одобрения.

Архетип Мадонны и рождение сына

Важно: дальше идёт моя личная метафора, а не правило для всех. Если эти строки задевают — отложи их, вернёшься, когда будешь готова. Твой опыт и твой выбор — единственные верные.

В книге содержится провокационная концепция, связывающая архетип Мадонны с рождением сына:

«Задача женщины какая? Стать Мадонной — это первый столп, на который можно опираться. А если женщина рождает девочку, то она становится Бабой-Ягой — хранительницей женщин в роду: она становится очень умной и хитрой и очень опасной, потому что толку с неё ноль, опоры нет, заниматься инцестом не с кем, она мужчину не родила...»

Также в книге утверждается: «Электра замуж и Электра детей рожать не хочет, потому что для неё лучший образ — это папа».

Откуда эта концепция?

Эта идея не является общепринятой в академической психологии. Она восходит к нескольким источникам:

1. Миф о Мадонне: Дева Мария родила сына — Иисуса. В христианской традиции это единственная женщина, которая стала матерью Бога. Архетип Мадонны в юнгианском смысле — это Великая Мать, но конкретный образ «Мадонны с младенцем» исторически связан именно с сыном.

2. Патриархальные структуры: В традиционном обществе сын — «наследник», продолжатель рода, «ствол дерева». Дочь «уходит» в другую семью. Отсюда — идея, что рождение сына даёт женщине «опору» и «статус».

3. Современная популярная психология: В русскоязычном пространстве эта идея встречается в работах некоторых практикующих психологов (например, на платформе b17.ru есть статьи об «архетипе Мадонны через сына»). Это авторские концепции, не подтверждённые научными исследованиями.

Критическое осмысление

Эта концепция действительно провокационна и может вызывать болезненные реакции у женщин, родивших дочерей. Важно понимать:

- Это не научный факт, а авторская метафора. В академической юнгианской психологии архетип Матери/Мадонны не связан с полом ребёнка.
- Рождение дочери не делает женщину «Бабой-Ягой» или «неопорной». Это культурный стереотип, который книга воспроизводит (возможно, намеренно провокативно).
- Связь «Электра рождает только девочек» — также авторская идея, не имеющая научного обоснования.

Если эта концепция вызывает у вас боль или сопротивление — это нормально. Вы имеете право её отвергнуть или интерпретировать иначе. Психологический рост не зависит от пола ваших детей.

Светлый и тёмный полюса

Светлый полюс

Направление роста, развития, созидания. Это прогресс: духовный и душевный рост, обучение, вклад в себя, карьера, семья, творчество. Всё, что связано с ощущением счастливой судьбы и смысла. Когда ты действуешь из светлого полюса, твои решения делают жизнь лучше не только тебе, но и тем, кто тебе дорог.

Тёмный полюс

Направление распада, деградации, движения к смерти. Это лень, апатия, бессмысленный адреналин, опасный риск вместо решения реальных задач, скрытые попытки саморазрушения. В книге используется термин «быдло» — состояние, а не человек. Это намеренно жёсткое слово, чтобы «отрезвить».

Важно: тёмный полюс — это не приговор и не «плохой ты человек». Это состояние, из которого можно выйти. Юнг учил, что Тень — не зло, а непризнанная часть личности. В ней скрыта энергия, которую можно перенаправить на развитие. Задача — не уничтожить тёмный полюс, а признать его и интегрировать.

Психологические механизмы

Проекция

Когда внутренний конфликт слишком болезнен, психика вытесняет его наружу. Ты находишь человека в окружении, который становится «носителем» твоего внутреннего объекта. И на нём начинаешь разыгрывать то, что не можешь прожить внутри. Ты проецируешь на партнёра «внутреннего папу» и реагируешь на него так, будто он — тот самый папа из детства. Это не осознаётся — происходит автоматически.

Проективная идентификация

Более глубокий механизм. Ты не просто проецируешь на другого свою внутреннюю фигуру — ты бессознательно «заражаешь» его своей внутренней реальностью. Вдруг партнёр начинает вести себя как тот самый папа, которого ты проецируешь. Это колдовство психики.

Интроекция

Процесс, обратный проекции. Ты «впускаешь» в себя значимого человека — его образ, голос, отношение. Так формируются внутренние объекты. В детстве ты интроецируешь родителей, и они становятся частью твоей психики. Если отношения были травматичными — интроекция тоже будет травматичной. «Внутренний критик» — это часто интроецированный родительский голос.

Идеализация и обесценивание

Качели, на которых ты живёшь, когда ядро расщеплено. Сначала человек — божество, идеал, спасение. Потом — разочарование, предатель, ничтожество. Середины нет. Это не про «плохой вкус в мужчинах» — это механизм защиты. Идеализация защищает от контакта с реальностью: «Он особенный, с ним будет иначе». Обесценивание защищает от боли разочарования: «Он был ничтожеством, и хорошо, что всё закончилось».

Травма и исцеление

Нарциссическая травма

Ранение в самой чувствительной точке — в самооценке, в ощущении собственной ценности. Возникает, когда значимый человек (обычно родитель) не отражает тебя, не видит, не признаёт твою уникальность. Или отражает искажённо: «Ты должна быть идеальной, чтобы я тебя любил».

Результат: ты не знаешь, кто ты. Ты ищешь подтверждение своей ценности снаружи — в достижениях, в отношениях, в одобрении. И постоянно качаешься между «я королева» и «я ничтожество». Потому что внутри нет устойчивого ощущения «я о'кей».

Расщепление

Когда ядро ударили в детстве — оно раскололось. Одна часть осталась «хорошей», другая улетела в бессознательное. Ты перестаёшь видеть себя целиком: либо ты королева, либо ничтожество. Середины нет.

Расщепление — это механизм, который заставляет тебя качаться между грандиозностью и самоуничижением. То, что ты не принимаешь в себе, уходит в Тень. И оттуда управляет тобой.

Сборка ядра

Процесс исцеления. Ты постепенно признаёшь и интегрируешь все части себя — и «хорошую», и «плохую», и грандиозную, и ничтожную. Это не быстрый процесс. Это как собирать разбитую вазу — осторожно, по осколкам, принимая, что она уже никогда не будет «как новая». Но может стать чем-то другим — более сложным, более настоящим.

Интеграция Тени

Работа с тем, что ты в себе не принимаешь. Тень — это не только «плохие» качества. Это всё, что ты вытеснила: агрессия, сексуальность, творчество, сила. Юнг говорил: Тень — это «несчастливый брат» твоего сознания. Но в ней скрыта огромная энергия. Интеграция — это признание: «Да, это тоже я». Не для того, чтобы разрушать, а чтобы использовать эту энергию осознанно.

О процессе

Перенос

В книге Алёна переносит на Катю чувства к значимым людям из прошлого. Проектирует на неё «внутреннего папу» или «внутреннюю маму». Это не ошибка — это возможность увидеть и прожить то, что было не прожито в детстве.

Контейнирование

Способность Кати (или любого человека, которому ты доверяешь) выдерживать твои эмоции, не разрушаясь и не отвергая. Ты приносишь хаос, боль, ярость — и тебя слышат, не убегают, не обесценивают. Постепенно ты учишься делать это сама — выдерживать собственные эмоции.

Альянс

Отношения доверия между тобой и тем, кто сопровождает тебя в пути. Это не дружба — это партнёрство на пути к себе. Альянс — это безопасное пространство, где можно быть собой без страха осуждения.

Этот словарь — отправная точка, не конечная истина. Термины — это карта, а не территория. Твоя психика уникальна, и только ты можешь найти свой язык для описания того, что внутри. Пусть эти определения помогут тебе ориентироваться, но не ограничивают.

Вступление

Идея существования.

Белый Лебедь, а не Грязная Утка: перевёрнутый мир.

Я лежала на кровати и смотрела в потолок.

Телефон разряжен. Рядом.

Мужчина, с которым я строила жизнь, больше не писал.

И самое странное — мне было не больно.

Пусто.

Не истерика. Не слёзы. Не «почему он так».

Пустота.

Та самая, от которой не убежишь ни в работу, ни в людей, ни в новые идеи.

И в этой тишине впервые прозвучал вопрос: а я вообще есть?

И я не понимала — это конец или начало.

«Когда ненужное становится целью, а то, что было важным, вдруг теряет смысл — возникает простой и страшный вопрос:

куда я иду?

Кто я?

Кто я без денег?

Кто я с ними?

Зачем я нужна другому человеку?

И главный вопрос:

зачем я сама себе?

Что это за «Я», которое я так старательно обхожу?

И где тот самый ресурс, о котором все говорят?

Я иду туда, куда раньше не позволяла себе идти.

Делаю очередной шаг навстречу «узнать себя» — иду на терапию...

Внутренний конфликт начинается с отчаяния и хаоса, которые рвут меня изнутри и рушат смыслы.

Привычные способы не работают: иду и застыла одновременно.

На пороге психотерапии мучает мысль: а не очередное ли это нелепое решение?

Но внутри всплывал знакомый образ:

мышка, которая лапками взбила сметану в масло — и выбралась из банки, потому что делала это снова и снова.

И я думаю:

почему в моей голове так сложно?

Почему существует эта «банка» и это «масло», если мышка могла просто лежать на кровати и наслаждаться жизнью?

Почему именно этой мышке так тяжело?

Мне страшно.

Мне сложно.

Я не уверена в себе.

Иногда накрывает чувство, что ничего не получится.

Но я больше не могу это игнорировать.

Я хочу разобраться в себе и найти путь к внутреннему порядку.

И, кажется, именно это двигает меня дальше.

Пьяная Утка — это не о пьянстве. Это о том, как ты идёшь, даже если не знаешь, куда.

Глава 1: «Я залипла»

Звонок. Экран телефона вспыхнул долгожданным именем. Я кивнула самой себе, нажимая «ответить», а потом — её лицо. Начали.

- Привет, дорогая, как тебе слышно? Всё ли хорошо?
- Всё отлично слышно, видно, Кать.
- Смотри, Алён, мы с тобой друзья... — она замялась, подбирая слова.
- Подожди, у меня прерывается, Кать.
- Я попробую с другого телефона. Подожди минутку, Алёночка.
- Давай.

Я слышу звуки отключенного эфира. Тишина в трубке. Секунда, другая — и она перезванивает:

- Так нормально?
- Щас, Кать, секунду, сейчас попробую переподключить...

Я автоматически ищу проблему. И так же автоматически пытаюсь её решить. Вот он — мой привычный вектор. Я вижу это. Если нет проблемы — создаю её.

— Кать, я помню, у тебя какой-то телефон хуже работает, точнее связь, через него хуже, а через какой-то лучше. Ты сейчас с какого, не знаешь?

- Да, есть старый телефон, не знаю, заряжен он или нет...
- Ладно, давай, пока слышу, всё нормально.

— Смотри, здесь наша задача — отстраивать кхххх, поскольку изначально тревожно-избегающий тип кхххх, ты будешь всячески пытаться уйти от близости. То есть задача терапии — сформировать близость, отработать перенос, чтобы ты могла отыграть те кхххх, которые отыгрываешь с максимально близкими людьми.

— Те что? Те положения?

— Те отношения, которые ты отыгрываешь с максимально близкими людьми. Всё, что происходит в терапии, показывает маленькую модель того, что происходит во внешнем мире в твоей жизни в текущее время.

Связь стала гораздо хуже, Катя продолжает говорить, а я пытаюсь одновременно показать, что я её не слышу. Стремительно где-то внутри меня нарастает напряжение и, вот, ура, я чётко слышу голос Кати.

— Алёночка, тебе не слышно было?

— Кать, мы сейчас всё-таки будем смотреть другой телефон. Ты отслеживаешь, какой у тебя лучше?

- Давай. Набери на другой номер. Я посмотрела, там подзаряжено.
- Давай.

Звонок. Характерный звук сброса, и пока контролируемое, но всё же присутствует раздражение.

- Видно, слышно теперь?
- Давай, да. Там качество хорошее, но всё крикает.

- Вообще зависло! Пишет «Плохое соединение».
- Сейчас тоже «висит»?
- Нет, сейчас вроде не висит.
- Блин, у меня «висит», что делать?
- Кхххх... кхххх...
- Не работает, Катя. Умм... в чём дело? Связь же идеальная.
- Ну давай на тот, Алён...

Звонок оборвался. Несколько секунд и снова её голос:

- Нормально?
- Да, вроде пока да.
- Ну смотри, терапия — это то, что ты будешь отыгрывать с терапевтом в процессе терапии.

Катя показала на свои уши и, убедившись, что её слышно, продолжила:

- Есть сеттинг — ты приходишь один раз в неделю, в определённое время. Понимаешь? Например, ты сказала, что тебе удобно в среду в 9 утра.

Всё внутри меня спешило получить заветные ключики-разгадки, и я подгоняла перейти к сути, перешагивая все долгие вводные части.

- Да, я уже себе отметила, Катя, и написала тебе в СМС, чтобы не тратить время.
- Хорошо. О чём бы тебе хотелось поговорить? Что хочешь обсудить?

Я глубоко вздохнула, но воздух казался вязким, будто лёгкие наполнились ватой. — Задай какой-нибудь наводящий вопрос, пожалуйста.

— Что беспокоит? Что бы ты хотела решить? С каким запросом ты пришла на эти 10 сеансов? Что хочешь получить и как поймешь, что получила?

— Я хочу, чтобы... у меня появилось желание... не просто ресурс, а именно энергия желания заниматься делами. Вдохновение... ну просто всё как-то встало, потому что я остановилась... Сегодня адвокат сам приедет... все начинают спрашивать меня: Алён, что происходит? Где ты? А я не хочу — ни уроки записывать, ни что-то ещё... Ну короче, ни выгорание, ни что-то, а такое состояние... Я чувствую, что залипла.

Катя что-то проговорила одновременно, но я не дала ей меня прервать. Мне важно было договорить, сформулировать разбросанность до понятного, и я продолжила:

Вероятно, я залипла на том, что у меня не состоялась свадьба. Может быть, переживаю какую-то внутреннюю трагедию. Ресурс сливается. Понимаю это. Но отследить и остановить этот поток я сама не могу. Энергия уходит на бывшего, и моя терапия — не зря. Меня сильно триггерит: я зашла на его страницу в соцсетях... жестко... самооценка упала, хотела что-то там посмотреть... да, это ужасно, я понимаю. Самооценка в жопе. Запрос на 10 сеансов: и отношения, и финансовая часть, особенно проработать центр себя, потому что финансовый поток, который я запускаю, можно иметь, но я будто залипла на какой-то фигне! Отлепиться не могу, прошу — отлепите меня. Я хочу, чтобы взяли меня за руку, как маленького ребёнка, вывели из депрессии.

Я делаю паузу.

Я слышу, как это звучит, Кать. Взрослая женщина просит, чтобы её вели за ручку. Где мой стержень?

Но это не работает так просто. Мне всё равно нужно встретиться с внутренним ребёнком, увидеть его капризы. Я вроде ничего не боюсь, просто расстроилась по-человечески...

Я стала искать объяснения вокруг себя. Но их не было.

Не могу объяснить, что это. Возможно, ожидания на мир — почему вокруг меня нельзя всё просто наладить? Я же стараюсь. Почему мир просит от меня так много? Почему кому-то просто дают, а мне надо выживать? Почему у одной есть кабриолет, а мне надо заработать? Почему мне надо работать так много? Почему надо заработать на всё?»

— Алён, Алёна, подожди. Давай вернёмся к миру. Обида на мир... что чувствуешь, когда понимаешь: неужели нельзя так просто было, так это сделать, кххх... Неужели нельзя... кхххх... Что чувствуешь — раздражение, злость?

— Раздражение. Раздражение и злость. Обида, ну где-то тайно, вероятно, есть. Не могу сказать. Там всё это на глубоком подчинении. Типа, я царь этого мира и с фи́га ли мой закон не выполнен? Короче, какой-то нарциссизм попёр. Вперемешку с пофигизмом.

— Я царь, да? Мой закон не выполнен? Да?

— Да. Я такой заебанный царь, а всё вокруг несправедливо. Цари в моей голове не работают... типа: чего хоть как-то всё не по-царски в этом мире по отношению ко мне. Да блин! Я не знаю!

— Слышишь себя? «Царь», который не может повелевать даже собственной тревогой. Ты не тонешь, Алён. Ты сейчас на суше. Пытаешься идти прямо, а ноги заплетаются. Это не провал. Это состояние «Пьяной Утки»: смешно, шатко, но крылья целы. Давай вернёмся к сути. Что чувствуешь, когда...

— Ну, цари не работают, видимо, у меня в голове,... умммм... что-то надо облегчить здесь... а что облегчить? Понимаю, куда идти, цели расставлены, иду и делаю. Может, я желаний своих не понимаю?... ну да, с желаниями нужно поработать... Всё до дня рождения целый месяц собиралась, и после всё собираюсь... уфффф... Хочу посидеть и подумать, куда мне хоть вектора направлять, и пересмотреть всю эту кучу прописанных за года желаний, а то они уже,... умммм... зачистку надо делать.

— Давай работать с текущим.

— Да, да, давай. А это всё текущее и есть, — я издала очень глупый, нервный смешок. Благо короткий.

— Вот момент. Свадьба не состоялась. Это чувство, чисто человеческое — расстроилась. Что именно не состоялось?

— Ожидание. Моя картина мира, рисунок «царь мира», который я рисовала и продолжаю рисовать.

— Твое ожидание не совпало с реальностью ни в первый раз?

— С этим человеком?

— Да, да.

— Да, не в первый раз. Свадьба не в первый раз сорвалась. Для меня это естественное состояние — ужасное состояние.

— Сколько раз она откладывалась?

— Три раза точно.

— Три — это уже не ожидание, а второй и третий раз — иллюзия.

— Иллюзия?

— Да. Если не состоялась, зачем оставаться? Во имя чего? Зачем ты там находилась еще дважды? Спроси сейчас у себя: во имя чего такого ценного я продолжала там оставаться?

— Я хотела узнать что такое... уммммм... крутиться что-то такое типа Любовь.

— Любовь. Хорошо, что ещё?

— Возможно, ну... крутиться что-то такое: люди в интернете, там же и увлекухи, уводящие от реальности и в целом... ну... знаешь, я поняла, мне хотелось тепла, мне хотелось помощи, мне хотелось закрытия моих дел через другого, мне хотелось рисовать свою иллюзию дальше, мне хотелось образ какой-то дальше жить, образ некой семьи...

— Образ есть, да?

— Есть образ: она, он, ребёнок один.

— Мальчик? Девочка?

— уммммм... вообще всё равно, просто ребёнок... уммммм. Берусь за голову двумя руками и спрашиваю у себя: зачем он мне нужен? Что это за образ такой?

— Алён, Алён, подожди. Мальчик или девочка?

— эээ,... наверное, девочка.

— Девочка. Таааак. Тааак. Так.

— Потом образ ещё такой есть: вот люди раньше сходились, и им нельзя было расставаться. Ну вот мои родители были всю жизнь вместе. Это же образ. Сильный и закреплённый, и видимо мне хотелось выйти замуж, чтобы этот образ отработать.

— А, ну то есть, это опять же идеализация, да?

— Да, идеализация. Всегда, когда я выхожу замуж, каждый раз, я говорю, что я хотела это единожды сделать, и это якобы правда. Может, мне просто нравится выходить замуж? Может, это прикольное занятие? — и глупо, виновато, сама перед собой улыбаюсь в экран Кате.

— Здесь совсем другой процесс идёт у тебя,... не спеши.

— Давай.

— По поводу свадьбы, что там не сошлось,... — Катя перелистывает свои записи.

— Представляешь, я даже свои мастер-классы остановила. Я не могу ничего делать и никого собирать. Меня все ждут, а я кроме как для себя кабриолета арендовать и просто покататься, ничего больше не смогла. И кухня эта! Когда я уже её увижу?! Блин, я вроде бы что-то делаю и долг отдаю за лицензию школы,... я понимаю, что это просто течение. По сравнению с тем, что я делала, я ничего сейчас не делаю будто. Я работаю целыми днями, у меня всегда есть сессии, есть глажка, уборка, мне иногда бывает даже присесть некогда. Но я знаю себя и знаю потаенный ресурс, который просто есть. Если есть настроение, я все те же самые дела могу сделать и ещё, оказывается, что есть дополнительные 24 часа в этих же 24-х часах. Я могу ещё съемку, монтаж произвести, могу, могу, могу. Точно знаю. Проверено. А сейчас я как будто на четвертинку иду.

— Кхххх,... аккумуляровались все твои программы кхххх, они съедают невероятное количество ресурса для того, чтобы ты кхххх. Задача защит, защитить психику от того, чтобы она кхххх. А что такое защита? Это, например, идеализация, когда человек не видит реально каких-то вещей и пытается идеализировать текущую реальность. Так ребенок может идеализировать взрослого: холодного, отвергающего, который не хочет быть с ним рядом, не хочет находиться в слиянии. Ребенок идеализирует, а на самом деле этот взрослый есть тот, кто он есть: холодный и отвергающий. И здесь мы видим когнитивное кхххх психики, идет искажение текущей реальности. Мы себе рисуем фантазию или образ того, что мы бы хотели видеть, то есть мы в этот момент не отождествляем себя с реальным объектом, а вместо этого мы соприкасаемся с нашими проекциями или с тем образом человека, в которого мы вытеснили свой образ: наши ожидания, проекции, фантазии, идеальные образы, иллюзия об объекте. Но реальность иначе происходит, потому что здесь есть второй человек. Он может точно также

играть свои иллюзии и фантазии по отношению к тебе, но это вовсе не значит, что вы по-настоящему встретились.

— Абсолютно правильно, Катя.

— Потому что здесь идеализация и твои ожидания, и то, как ты нарисовала человека, но реальность говорит, что человек делает и поступает как-то иначе, и это не является тем продуктом твоего восприятия, который ты себе придумала. Здесь задача: увидеть, что мы общаемся периодически не с живым человеком, а со своей проекцией, и тем образом, которым мы награждаем этого человека, эту проекцию.

— Я поняла. Ужас.

— Мы только начали работать. Мы сейчас только по верхушке идём. Смотри, у тебя...

— Трагедия! У меня трагедия!

Всхлипываю и продолжаю дальше, голос предательски дрожит, а в горле стоит горячий ком. — я проживаю трагедию внутреннюю... Слёзы не текут, они давят изнутри, распирая веки. — Я плачу, потому что девочка не вышла замуж. Понимаешь? Я проживаю рисунок принца! Девочка мультики пересмотрела, где всегда был какой-то принц... Вот, всё, не прожила. Свадьба сорвалась, я расстроилась, я обиделась, и трагедия при этом внутренняя, глубокая,... ну тут и отторжение человека, понимаешь?... мы столько лет вместе,... как будто что-то родное, свое оторвалось,... ощущение очень странное... Трагедия,... — я плачу.

— Давай сейчас сделаем глубокий вдох. Что ты сейчас чувствуешь? Какие эмоции?

— Я хочу поплакать, — говорю искренне, но будто ком слёз во рту.

— Плачь.

— Я хочу поплакать, потому что всё время нельзя плакать.

— Можно, мы и за этим тоже тут?..

— Я со свадьбы так и не поплакала. Просто понять. Что что-то как будто пошло не так, и я не причём. Я ведь вся такая старательная, мир у меня такой красивый, я его всё время облагораживаю, и как хоть что-то могло пойти не так?!... А тут еще узнала, что ни любви, ни надежды, ни веры,... один психоз вокруг! Какой ресурс, где ресурс? Всё время одно ощущение и есть только: не справлюсь, поэтому нужно справиться! И, конечно, он был человеком, с кем можно было разговаривать, и тут на тебе, взял и не смог. Нет его. А искать же не побежишь?... А допустить кого-то, будто на его место, и кого хоть кроме него... Прорываются разные,... но... Хорошо, я делаю глубокий вдох. уххххх. Спасибо. Отпустило.

— Задача психотерапевта — проживать «плохо» вместе с клиентом, потому что, когда ты плачешь, и тебе плохо, а человек говорит, что всё хорошо, это обесценивание. И это говорит о том, что если ты сейчас плачешь в терапии, и я говорю тебе, что всё хорошо, это обесценивание, кхххх. Потому что здесь на самом деле я не выдерживаю быть с тобой, когда тебе плохо, я не выдерживаю свою реакцию на твоё плохо. Задача в психотерапии — это выдержать свою реакцию на реакцию клиента: на агрессию, на негативные эмоции клиента, потому что так мы можем проживать вытесненное, подавленное. Потому что очень большое количество эмоций блокируем, и это очень и очень вредно. Как раз-таки блокировка эмоций ведет к пограничной организации личности и к непониманию того, что происходит в моей жизни. Это не приговор, а особенность, с которой можно работать. Вообще, первое, с чем предстоит работать, это разморозка эмоционального интеллекта, то есть с опорой на свои эмоции: здесь я злюсь, здесь мне плохо. Твоя задача — научиться не думать, что ты плохая, потому что злишься или плачешь, а понять, что действительно плохо, и что злит. Давай-ка, дорогая Алёна, мы будем больше возвращаться к текущей реальности и быть в контакте с собой. Вот смотри, — берет стеклянный, прозрачный, не обременённый каким бы то ни было рисунком наполовину наполненный водой стакан и продолжает объяснение, — стакан. Видишь? В нём есть вода. И если тебе сейчас на данный текущий момент плохо, то мы говорим...

— Как есть.

— Да, в стакане есть вода. Факт. Мы не пытаемся присыпать говно розами. Нет. Мы не пытаемся сделать хорошую мину при плохой игре. Нет. Только факт. Что есть, то и есть. Каждый раз, когда ты не позволяешь проявляться своим эмоциям, или делаешь вид, что тебе хорошо, когда на самом деле тебе плохо, — это твоё ложное я. Ты пытаешься надеть маску, чтобы взаимодействовать с другим миром. И это не «гуд». Здесь это защита. В первую очередь. Маска съедает большое количество энергии. Чувства нужно проживать, Алёночка.

Делает глоток из стакана, который всё это время стоял перед ней, и продолжает:

— Вот это ощущение,... когда я спросила: во имя чего важного ты там была? Ты мне сказала: во имя любви, тепла, помощи и закрытия моих дел.

— Моих потребностей, да, — уточнила я.

— Да.

— Ни наших с ним, а моих.

— Да, я поняла.

— Моих, потому что я в него не верю. Сначала доля веры была, а потом просрали мы, видимо, вместе веру, и вот, осталась я и мои дела. Мои дела нас кормят.

— Секунду, Алён. Есть такое понятие как зеркальная проекция. Помнишь, я тебе говорила про «выпей воды»? Я тебе рассказывала?

— Я не помню.

— Мне очень хочется пить, меня мучает жажда, и я зачем-то тебе даю стакан и говорю: Алён, выпей воды. Ты берёшь и пьешь воду. А я как хотела пить, так и хочу, и при этом снова протягиваю тебе стакан и говорю: «Алён, выпей воды». Ты ещё раз пьёшь, а мне легче не становится, пить-то я также хочу. И в какой-то момент уже раздраженно я тебе толкая просто стакан в твой рот говорю: «Алён, выпей воды». А ты мне вдруг отвечаешь: да я не хочу, я уже напилась, сама возьми и выпей.

Это зеркальная проекция. Это защита психики. Вытесняется бессознательная тень и неосознанные потребности. Это работает так.

И когда ты говоришь, что я в него не верю, я верю только в себя, нужно поставить зеркало перед собой и сказать эти же слова, и повернуть причину и следствие местами. Вот если развернуть местами: я в него не верю, я верю только в себя; как это зеркально должно быть?

— Я в себя не верю,... или и в него не верю?... просто ни в кого не верю, получается. Так?

— Нет. Ты сказала, что в себя веришь, а в него нет. Вот тебе вытесненная проекция.

— А как тут тогда? Подожди... ну, надежды на человека никакой не было,... все финансы, которые я зарабатывала,... да, Кать, как так-то?... у него идей не было дальше дивана, или сбегания на пару месяцев куда-то, и ни разу не результатно.

— Бессознательное... Алёнаааа...

— То есть, я пру и в себя не верю?... ну, ладно это, ну в него-то я точно не верю. Ни в себя, ни в него, получается.

— Бессознательное работает иначе. Алён, подожди.

— Давай, интересно.

— Я тебя спрашиваю: во имя чего ты туда зашла? Ты мне говоришь: закрытие дел моих. Чтобы другой сделал за меня.

— Да, да.

— Давай вот это разбирать. Закрытие моих дел. Чтобы другой их сделал за меня. Меня и моих. Что ты видишь здесь?

— Моих дел,... уммм... о том, что мысли о бизнесе, который кормит нас, они всё-таки мои,...

— Алён, подожди. Ещё раз смотри на конструктор: моих дел, сделал за меня. Что это?

— Желание поддержки?

— Алён, проблема психики, знаешь в чем? Способность психики заключается в том, что она не способна трезво оценивать отношения и текущую реальность вокруг себя. Я сейчас спрашиваю: закрытие моих дел; чтобы другой закрыл за меня.

— Инфантилизм!!!

— Отлично.

— Нежелание брать на себя ответственность!

— Наконец-таки.

— Я увидела. Спасибо, Катя! Как только его в моей жизни не становится, у меня вместо гаража вдруг первый этаж строится, вдруг деньги появляются на большое окно и дверь качественные поставить, или шкаф вдруг строится. Как только он появляется в жизни, я стараюсь переложить ответственность и жду, когда он сделает. Полдня жду точно.

— Алёна, Алёна, тише, тише. Алён, вдох. Мы сегодня работаем только с симптоматикой. Инфантилизм — это только симптоматика.

— Ну уже же легче.

— Что происходит, когда ты перекладываешь на другого свою ответственность?

— Амम्म. Мне можно быть маленькой. Такой, уллюлю. Мне можно капризничать.

— О, регрессия. Так.

— Катя, я устала быть всегда взрослой. Покапризничать не с кем. Он для меня как возможность побыть балабусей, и снова, на тебе, взрослая женщина, а ещё игривая кошечка,... возможность побыть разной. Не будешь же с каждым такой...

— Давай. Смотри. Ты говоришь о возможности побыть балабусечкой, а мы зашли с тобой с запросом: свадьба сорвалась.

— Подожди, подожди.

— Идём дальше. Не останавливаемся. Помимо инфантилизма и регрессии,... что происходит в момент, когда ты пытаешься переложить ответственность? Нарушаются... что?

— Личные границы. Ааааа, Катя, я никак к папе к нему?... на ручки... защита.

— Алёна. Из состояния регрессии у меня нарушены личные границы, а значит я не вижу границы другого. Я никогда не могу дать другому то, чего нет у самой.

— Да.

— Есть переложённая ответственность, и конечно, если ты нарушаешь его границы, то и он нарушает твои.

Здесь мы говорим об особенностях психики, иногда это называют пограничной организацией. И о процессе взросления. Потому что здесь инфантилизм, нарушение личных границ — это всегда внутренний ребёнок, это всегда травма. И начинать работать нужно именно отсюда. С травмой. Постепенно, постепенно отстраивая границы; постепенно, постепенно поднимая вытесненное, и выстраиваем не тревожно-избегающую близость, а доверительную близость. Качественно.

Ты повзрослела слишком рано, и это называется: взрослые дети психоэмоционально незрелых родителей. Это когда мы очень быстро вырастаем, а психически наш внутренний ребёнок замирает. Он не растёт, он не хочет выходить на свет, потому что он там запечатан мнениями, какими только можно. А здесь и идеализация, а там, где идеализация, всегда обесценивание. Качели вечные. Самооценка тут цепляется,... Алён, есть с чем работать. Тепла не

хватает твоему внутреннему ребенку, и тут нужно выстраивать внутреннюю опору. А вот чтобы узнать, что такое любовь, у нас как раз и пойдет распаковываться Эдипов комплекс. Ты говоришь, что залипла на какой-то фигне, вот эти все защиты психики нацелены на то, чтобы удерживать внутреннего ребёнка в безопасности, они же и сжирают значимую часть энергии. Вот тебе и желание раскрыть потенциал.

— Да, именно это и чувствую. Ощущение, как будто бы не справляюсь, сейчас понимаю, что не как будто, а по-настоящему.

— Алёна, хороший психотерапевт в первую очередь должен научить женщину управлять своим гормональным, эмоциональным фоном. Чтобы тебя не раскачивало от любви до ненависти, чтобы ты была в стабильных эмоциональных состояниях.

— Да, меня сегодня очень сильно качнуло. Он сегодня дозванивается зачем-то, опять пропав на долгий период. Я просто не взяла трубку и заблокировала человека, чтобы никак не контактировать, но при этом я зашла и посмотрела в его соцсети изменения. Зачем мне хоть это надо было?

— Ну, ты же хотела там что-то увидеть?

— Да, я хотела увидеть: кто у него в друзьях, кого он добавил из девушек новых, мне хотелось,... да, Катя, у человека род деятельности вообще никак не связан с ведением соцсетей, он там только для «поговорить с кем-нибудь»... вот мне и интересно стало, а почему он мне звонит и какую жизнь ведёт. Вероятно для сравнения. Ну и увидела, что ожидала, баба на бабе просто. Вот и выстегнуло меня. Я прям проревелась. Захотелось позвонить и поорать в него: зачем хоть так жестоко? Только ведь совсем недавно свадьба не состоялась, и время мало прошло, и я, знает же, что зайду и посмотрю его страничку. Я понимаю, что это моя проблема. Я же сама приняла решение не выходить за него замуж, меня мучили сны каждую ночь: то я ухожу из загса, то вижу кладбище после загса, то он с кем-то уже через много лет и я с другим, и все счастливы, и всё в таком духе, то стоим в загсе и я говорю «нет» на главный вопрос. Я настолько истощена была ночными кошмарами, что выйти замуж отождествлялось с тем, чтобы выйти замуж за свои сомнения.

— Снились сны. Да? Снилось, что ты убегаешь из загса?

— Да, да. Я всё время или сбегала, или все счастливы если мы не вместе. — Понятно. Начала пробиваться тревожность, которую ты вытесняла днём, она начала проявляться ночью через сны.

— С другой стороны, я понимала, что нельзя выходить за него замуж. Я не просто так это говорю. Мне все фибры кричали, что это будет: очень сложный брак; не мой человек, что этот человек вечно будет куда-то ездить. Нашего не будет с ним...

— А папы также не было?

— Нет. Папа был дома, папа был всегда, но папа пил! — я чувствую, как внутри всё сжимается. Нет, только не это. Только не связывай их. Но голос в голове уже шепчет. — Папа строил, бывший не случившийся муж — рукастый, а папа пил, а бывший больше держался, но пропал именно по причинам важности расслабления на несколько месяцев. И мне хотелось к нему на ручки, как к папе! О боги! Какой, хоть нафиг, бывший!

— Молодец! Это очень больно, я с тобой. Мы будем идти в твоём темпе. Ты молодец! Продолжаем?

— Да, Катя.

— Ты говоришь: «на ручки к нему хотела», — это Эдипальный комплекс. Это комплекс очень большой, разнозаряженных эмоциональных всевозможных блоков, установок и защит.

— С папой связано?

— Эдипальный комплекс — это когда мы ищем в партнере родителя. Дорогая, это связано с инфантилизмом, с пограничной организацией личности, с постоянными регрессиями. Психическая защита. Идеализация и обесценивание. Здесь качка идёт серьёзная самооценки.

— Какая качка? — перебиваю я, пытаюсь ухватиться за нить.

— Любовь, как вишенка на вершине торта, — Эдипальный комплекс. Плюс, есть сильно разорванный в каких-то моментах контакт с собой. Нужно эмоционально возвращаться в себя и признавать, что потребности есть, далее работать уже с самооценкой, идеализацией, обесцениванием, травмой и Эдипальным комплексом. Ладно, вижу, что восприятие психическое отменное. Так что на, — улыбнулась Катя и продолжила: — на ручки к папе, — это поиск потерянного рая. Это перенос моих незакрытых потребностей от моего родителя, который я переносу на своего партнёра.

— Вечный поиск папы продолжается: напомним, что браков-то уже было три, и нигде папы нет.

— Здесь всё усугубляется тем, что ты взрослый ребёнок аддикта, потому что в любой семье, где есть зависимость: наркотическая, алкоголизм, игромания, — это называется аддиктивное расстройство личности. Чем характерно дитя с аддиктивным расстройством? Все участники семьи, в которой есть аддикт, они созависимы психически. Здесь алкогольная зависимость сделала твои отношения созависимыми, то есть здесь есть ещё выученная беспомощность, — это раз; два, — это виктимность. Жертва.

— Это о чём?

— Это по треугольнику Карпмана. Созависимость, желание отыграть те же роли, схемы, которые были для меня знакомы ещё с родителями. Бессознательное повторение. Проявляться это может как и в алкоголизме, и как в тревожно-избегающем типе привязанности. У твоих родителей был тревожно-избегающий тип привязанности, и у тебя он сформировался автоматически для проигрывания знакомой схемы. Искажаются психические границы.

— Ну, родители очень ругались на моих глазах. Разное видела.

— Когда ты говоришь, что всё было гладко и классно, ты не видишь, что на самом деле было иначе.

— Я очень часто вспоминаю один случай, когда на моих глазах мама бьет папу пятилитровым алюминиевым бидоном прямо по голове. Помню, как мне было сильно страшно, что она его убьёт. Видела кровь на его голове. Я замолчала. Горло сжалось, будто туда положили горячий уголь. Пришлось сделать паузу, чтобы проглотить этот ком. Не знаю, как отразилось это на моей жизни, но отпечаток точно есть. А, ну я помню, как бесстрашно замахнулась на бывшего.

— Сколько лет ты с ним была?

— Шесть, или шесть с половиной.

— Ой, Алёночка,... давай с травмой работать.

— Давай.

— Следующую сессию мы начинаем с травмы и с отношений, нужно чтобы ты поняла, что всё это шесть лет с тобой происходило.

— Ужас происходил.

— Я то понимаю, но мне нужно, чтобы ты поняла, чтобы у тебя на этот счёт не осталось иллюзий.

— А перекур здесь есть?

— Нету.

— Так и знала. Просто захотелось сбежать, хоть на пару минут, чтобы подышать.

— С чем бы ты могла провести аналогию этого процесса?

— Так же и от бывшего, мне хотелось сбежать, чтобы подышать немного. Ну он рукастый, конечно был,... но...

— Ни это ли видела твоя мама в папе?

— Да. Ну и знаешь, с кем попало спать как-то не хотелось. Да и оргазм,... ну для меня всё-таки важно постоянство.

— Ты сейчас говоришь не про отношения с человеком, а о функционале с человеком. Во-первых, тебе важен оргазм, а во-вторых...

— Ну, Катя.

— Алён, хорошо, какой он был человек, кроме того, что ты уже перечислила?

— Спокойный, как папа, добрый, как папа, ужас... Катя, просто папа.

— Алёночка, держись.

— Сейчас, — и я заплакала снова.

— Плачь, плачь, умничка, я тебя понимаю.

— Так, уффффф, ну,... посуду мог помыть, готовил иногда вкусно, рассудительный, можно было пообщаться о глубоком, и когда что-то не получалось, он всегда включался, умел успокоить и настроить, он мог направить. Поддержка, да, он за меня не делал, но поддерживал самое невероятное, и я шла и делала. Понятно, стоит шуруповёрт и есть просьба, он также пойдёт и сделает, молча, спокойно, сразу до конца и всегда качественно и аккуратно и красиво. Но аааааа, Катя, его не было то полгода, то месяц, то три, потом приедет, где-то рядом обоснуется и: люблю, куплю, улетим. И снова нет ни его, и ничего, что говорил. Зачем он вообще нужен?

— Алён, а зачем нужен вообще мужчина?

— Составить интересную компанию.

— А тебе зачем нужен мужчина, Алён?

— Закрывать какие-то потребности?

— Функционал. Давай будем честными. Тебе нужен функционал. Ты ищешь в нем функцию, а не личность. Но для здоровых отношений нужна личность.

— Это нормально, разве что мужчина — функционал для меня? Это нормально, разве?

— Нет, Алён. Мужчина в первую очередь личность, а не функционал. Когда ты выбираешь партнёра как набор функций, ты попадаешь в ловушку. Ты ищешь не человека, а инструмент. И в таких отношениях нет места близости, только обмен услугами.

— Катя, как их? Нарцисс?

— Алён, нарцисс строит отношения функционально, потому что на действительно глубокую близость он просто не способен, потому что он не знает и не умеет этого делать.

— Отсюда тревож-кхххх-кхх тип близости, и отсюда непонимание, что не так, и отсюда неверный выбор холодных, недоступных партнёров, потому что сейчас я слышу одну идеализацию. Алёна, вот давай сейчас так: назови мне его 7 минусов.

— ...амммм... неопределенность в выбранной деятельности. Неумение зарабатывать. Безответственность?

— Безответственность. Вот теперь мы начинаем замечать, что здесь есть не только замечательные стороны, и если мы прикасаемся к реальности, то там очень много вытесненного. После уже первого раза можно было понять, что человек безответственный, после второго раза, когда он уже приложил руку, он нарушил твои личные границы, а для пограничника у нас что характерно? Да: сближение — отдаление, сближение — отдаление. То ближе, то дальше. Безответственный, незрелый, и я спрашиваю тебя... кхххх... то, что с тобой сейчас происходит: торг, гнев, отрицание, процесс горевания, плюс, ты зашла в распаковку и поняла, что тут тоже не всё так просто, льком шито, и подсказывает тревожность, с другой стороны, когда ты увидишь, что всё это нужно менять, что всё это работает — будет легче. Через отреагирование, через разговор работаем с регрессиями, травмой и отторжением, работаем в первую очередь. Вот я тебя спрашиваю ещё раз: Алёна, для чего тебе нужен мужчина?

— Для роста?

— Да! Да, для роста! Для совместного роста. Именно поэтому пара распадается, или вместе деградируют, или вместе растут. И когда ты говоришь о том, что человек уходил три раза, что была драка, что он пьёт, это говорит о чём? Что человек очень много обучается,

постоянно развивается, формирует вокруг себя здоровое пространство, выстраивает себя психически, растёт духовно, выстраивает высокую социокультурную среду? Или что это значит?

— Разрушает.

— Да, он разрушает пространство и людей вокруг себя. Да, он выбирает оставаться безответственным, незрелым человеком. Всё.

— Я поняла, я была готова на всё, что угодно, лишь бы убрать из своей жизни эти качели: то есть он, то нет его. Он уже для меня был человеком, с которым я просто разговариваю по телефону. Мне как будто телефон в любви признавался, а сделать ничего не мог. Мозгов-то нет. Рук нет. Ног нет. Ничего нет. Глупость просто. У меня зимой котел ломается, колесо где-то на обочине пробивается, холодильник ломается, а его нет. Нельзя обратиться. Есть иллюзия, что есть человек, а человека нет. Поняла, Катя.

— Что ты сейчас чувствуешь?

— Раздражение на себя! Что я так долго верила в образ, которого нет.

— Что ещё чувствуешь?

— Глупость, и я молодец, что увидела глупость.

— Ты злишься?

— Злюсь, что так долго продолжала свою иллюзию, ещё и улыбаться научилась для всех. Будто счастлива. Если вдруг хорошо, жди жопы через чуть-чуть времени.

— Нарциссизм, мазохизм, абьюз. Если ты сейчас ничего не сделаешь с этим, то следующие отношения будут абсолютно такими же.

— Ой, ещё поняла: я к нему постоянно возвращаюсь, потому что... а зачем мне такой же еще, этот-то хотя бы уже понятен. Уххх... Катя...

— Этот хотя бы рукастый, — улыбается.

— Я выхожу из этого болота и разрешаю себе новый опыт.

— Да.

Я делаю вдох.

«Пьяная Утка» расправляет крылья. Но куда лететь, если компас сломан?

— Что это хоть за любовь-то такая, что за болезненность и зачем она мне, Катя?

— Алён, это он такой, или все мужчины такие?

— Он.

— Да, он, Алён: личность или функционал. Ещё раз задаю тебе вопрос: ты злишься на него?

— Да! Сильно злюсь! Челюсти сводит так, что больно кусать. Ненавижу и пускаю даже проклятья. По рукам идёт жар, хочется сжать кулаки. Очень жёстко отдаю эту злость, иначе чувствую разрушение.

— О чём говорит злость?

— Моя картина не совпадает с реальностью?

— Мои личные границы были... что?

— Нарушены!

— Да.

— Он мне обещал другое, аж сверкал лучами! И постоянно проговаривал, что ни при каких обстоятельствах не оставит семью, а ребёнка и на работу готов будет брать, и приводил пример супер мужиков, супер семьянинов, просто искрил.

— Запоминай, пожалуйста: эмоциональный интеллект. У тебя очень сильно разорван контакт с эмоциями. Я спрашиваю тебя, что ты чувствуешь, а ты рассказываешь мне о том, что ты думаешь, кто что делает и т.д. Ещё раз: чувствовать можно. И злость здесь базовая

эмоция: ни хорошая, ни плохая, а базовая, и все базовые эмоции нам очень важны. Злость сигнализирует, что личные границы были нарушены.

— Да, и злость нарастает, становится не сдержанной. Да просто хочется взять и что-то в башку запустить! А, ну как мама папе.

— Алёна, он не первый человек, который нарушил твои личные границы. Потому что ты всегда ищешь человека, отыграть детско-родительские отношения.

— Да.

— Да! И твои границы, и твоя злость появились гораздо раньше бывшего.

Пару секунд назад я начала мять беспокоившую меня шею, и тут произошёл характерный звук, когда позвоночник выстраивается ровно и позвонки снова встают на места.

— Уфффф, — протянула я с выдохом, — целую неделю мучилась, и вот, сейчас захотелось помять, и так легко и просто... Уфффффф, — снова длинный выдох, — мне многое стало легче, нелегко, нет. Ничего не отпустило, но мне стало легче. Кать, спасибо большое.

— Тебя качают на качелях не потому что хотят, а потому что ты сама в одного прекрасно качаешься с самого детства. Понимаешь?

— Запрос помнишь? Я хочу захотеть. Я так сказала в начале сессии. Мне немного захотелось. Прокрутились какие-то истории, что я что-то продолжаю делать в ближайшее время из своих дел, которые под-запустила. Я вообще не видела, насколько я не здорова. И знаешь, а вы все тоже, так что просто выхожу из норки и продолжаем дальше делать дела.

— Да, молодец. Огромное количество людей живут с этим, но работают единицы.

— Я поняла, Кать, спасибо, сейчас сделаю перечисление. Доброго дня.

— Давай, да. Доброго дня.

Тишина. Я смотрю на погасший экран телефона.

А что, если в следующий раз я снова не захочу?...

Внутри что-то тлеет: то, за что держусь, как за опору, но уже понимаю, что это больше абстракция, уводящая от себя всё дальше и дальше.

Глава 1. Рабочая тетрадь

📌# Если вы хотите не просто прочитать, а реально разобраться в себе, я сделала рабочую тетрадь.

Её нельзя пройти “в голове”.

Найдите в приложении МАХ: @название_бота

Там вы получите тетрадь и дополнительные материалы к книге.

«Пьяная Утка»

10 глав — 10 трансформаций

© Алёна Тиунова

⚠️# ПРАВИЛО БЕЗОПАСНОСТИ

Если в процессе работы ты испытываешь:

- Панические атаки
- Навязчивые мысли о самоубийстве
- Ощущение, что «разваливаешься»
- Бессонницу более 3 дней

— **ОСТАНОВИСЬ**. Это не «слабость». Это сигнал, что тебе нужен специалист. Книга не заменяет очную терапию.

ГЛАВА 1: «Я залипла»

Время работы: 30–60 минут

Место: Тихое, где тебя не потревожат

☞ Подготовка: Чай/вода, плед, тетрадь для записей

Если становится тяжело — остановись. Подыши. Выпей воды. Вернись завтра.

АННОТАЦИЯ ГЛАВЫ

Первая сессия. Алёна приходит на терапию с запросом «куда уходит мой ресурс». Она признаёт: «Я залипла». В этой главе — первый контакт с травмой, первое признание проблемы и первое «нет», которое она учится говорить. Это вход в хаос, из которого начинается путь к порядку.

Ключевые инсайты главы:

- Травма — не оправдание. Признание проблемы — первый шаг к изменениям.
- Ты не жертва. «Залипла» — это состояние, когда ресурс «уходит в прошлое».
- Границы начинаются с «нет».

✂️ Конфликты главы:

- Внутренний: «Я хочу быть взрослой, но я хочу быть ребёнком».
- Внешний: «Я хочу любовь, но я не могу доверять».
- С реальностью: «Я хотела свадьбу — но она не состоялась».

✓ Вывод: Признание того, что ты «залипла», — это уже движение. Ресурс возвращается, когда ты перестаешь тратить его на иллюзии.

"Я не жертва. Я выбираю себя."

ПРАКТИКА НА НЕДЕЛЮ:

- Признай состояние: «Я залипла».
- Отслеживай слив ресурса (соцсети, прошлое).
- Разреши себе сделать первый шаг к порядку.

ДЕЙСТВИЕ 1: «ДЕТЕКТИВ РЕСУРСА»

Найди, куда утекает твоя энергия прямо сейчас.

1. На что ты тратишь свой ресурс сейчас? Куда он «утекает»?

Пример: Алёна отследила конкретный триггер: «Я зашла на его страницу в соцсетях... жестко... самооценка упала». Итог: энергия ушла на бывшего, состояние ухудшилось.

Твоё задание: Найди свой «соцсетевый триггер» или другой слив за сегодня. Запиши: Ситуация (куда зашла/с кем говорила) → Эмоция после (упало/взлетело).

2. Назови одно действие, которое ты делаешь «на автопилоте» уже больше года и которое точно не приносит тебе радости.

Пример: Проверять его страницу в соцсетях каждый день. Ждать звонка месяц. Не уходить из отношений, где плохо.

3. Если бы ты могла вернуть себе 100% своего ресурса — что бы ты с ним сделала?

ДЕЙСТВИЕ 2: «КАРТА ПАТТЕРНОВ»

Найди повторяющиеся сценарии, где ты чувствуешь себя «застрявшей». Напиши 3 ситуации за последний год.

Пример: У Алёны трижды откладывалась свадьба — она была «застрявшей» в иллюзии «а вдруг наладится». Твой пример может быть похож: работа, где ты ждёшь повышения год, или отношения, которые топчутся на месте.

Ситуация 1:

Ситуация 2:

Ситуация 3:

Что общего в этих ситуациях? (Люди, эмоции, место?)

ДЕЙСТВИЕ 3: «ТЕЛО НЕ ВРЁТ»

В главе Алёна чувствует: «воздух казался вязким, будто лёгкие наполнились ватой», «в горле стоит горячий ком», «челюсти сводит так, что больно кусать».

1. Прочти свой ответ выше ещё раз и положи руку на то место в теле, где ты чувствуешь напряжение.

2. Спроси: «Что ты пытаешься мне сказать?»

3. Запиши первый ответ, который пришёл:

Пример: Алёна почувствовала напряжение в шее, начала её мять — и позвонки встали на место. Она спросила: «Что ты пытаешься мне сказать?» — и пришло осознание, что тело требовало разрядки после сдерживания слёз.

Не жди слов. Это может быть образ («камень в груди»), цвет («серый ком»), температура («холод в руках») или просто «не знаю».

ДЕЙСТВИЕ 4: «Пьяная Утка»

«Пьяная Утка» — это не о пьянстве. Это о том, как ты идёшь, даже если не знаешь, куда. Где ты сейчас «Пьяная Утка»? (Отметь нужное)

В отношениях

В работе

В деньгах

В самооценке

Куда ты хочешь лететь, даже если компас сломан?

★ ЗВЁЗДОЧКА ЗА НЕУДОБСТВО

Правило: Каждое действие, которое тебе неудобно, но ты его делаешь — это звёздочка.

Пример: Алёны: «Я просто не взяла трубку и заблокировала человека» — это была звёздочка.

Что ты сделала через внутреннее сопротивление? (К концу книги у тебя будет 10 звёздочек — 10 раз, когда ты выбрала себя.)

Твоя звёздочка за эту неделю 1 из 10 ✓ _____

ДНЕВНИК 10 СЕАНСОВ

Эта книга — твой путь к себе. 10 глав = 10 сеансов.

Сеанс 1 (Глава 1): «Я залипла»

Что ты признала сегодня?

Что ты готова отпустить к следующему сеансу?

Если тебе нужна помощь:

В России: 8-800-2000-122 (телефон доверия)

Понравилось упражнение? Поделись своим инсайтом в соцсетях #ГдеМойРесурс #ПьянаяУтка_ТАИДОМ

Ты не одна — тысячи женщин проходят этот путь вместе с тобой.

Глава 2: «Нарциссическая жертва»

ПРОШЛА НЕДЕЛЯ

Я шла к телефону, и меня шатало. Не физически, но внутри. Тот самый эффект «Пьяной Утки», когда путь есть, а равновесия нет. Только одно было на уме — скорее добраться до телефона и «выгрузить» в Катю всё, что я прожила за неделю. Обязательно что-то важное взять из этой сессии и, по возможности, сразу — по максимуму. Ну, знаете: и деньги плачу за консультации, и количество их ограничено...

— Я очень и очень рада видеть себя на второй консультации! И я невероятно рада, что вообще до неё дожила!

— Ты дожила, кхххх...

— Так... У нас крикает... Подожди. Почему у нас крикает?.. Так...

— Что-то у тебя происходит, что ты так рада?

— Ну, во-первых, у меня пошли месячные второй раз за месяц. Как будто «прорвало» что-то — и отразилось сразу на всём организме. Во-вторых, ощущение, будто я выдохнула, но ещё не вдохнула. Мне как будто договорить надо... высказаться всему миру. Мне нужно дышать, выпустить свою трагедию из себя.

И вот, когда я сама себя спросила: «А в чём личность-то человека для меня?» — я не смогла ответить. Оказалось, что я глубоко жила трагедию интереса, понимаешь? Выходить замуж за идею и признавать себя душой уже шестой год — как-то странновато.

По пути прошло пару развлекательных мероприятий, но прям в этот раз мне все эти толпы умных и глубоких людей вдруг абсолютно не важны. Ушла тихо. И еще пообщалась с интересным мужчиной — правда, по телефону, что вообще не является хоть чуточку привычным для меня занятием. От слова «совсем». Все знают: Алёне не звоним, Алёне пишем, и да, Алёна отвечает исключительно на важное. А тут вдруг синергия и пару часов из моей жизни — ещё и по телефону.

Не знаю, как, но, Кать, после прошлой сессии я не просто отпустила бывшего — я почувствовала необъяснимую легкость. Видимо, это всё был грипп: долгий, прогрессирующий, с кашлем и пневмонией с поражением лёгких процентов на 28: задыхаешься третью ночь подряд, мёд уже не помогает, и от гриппа ничего не помогает, и от кашля тоже... А в одно прекрасное утро просыпаешься — а кашля больше нет. Перед сном вдруг появляется какая-то тайная таблетка, выпиваешь её в полубреду, а утром — на тебе, чудо, нет кашля.

Бывшего прям не было-не было, а потом вдруг звонит мне и говорит: «Ты мерзкая тварь». Вероятно, это потому, что ведро, куда можно слить помой, вдруг заварено крышкой.

— Ты увидела манипуляцию?

— Да, да, именно. Только раньше я поддавалась, а теперь — нет.

— Алён, тебе было действительно легко или сначала был какой-то неприятный момент, а потом легко?

— Да, я думаю, что всё-таки сначала неприятный момент, а потом легко. Вероятно, потому что я не поддаюсь провокации, и это дало мне ощущение облегчения.

— Умничка.

— А! — вспомнила я. — Вчера ходила на нейрографику. Рисовали с экспертом мою полноценность. А ещё на этой же неделе встречалась с другим экспертом и проговаривала вопросы моего проекта: почему вдруг остановилась, когда так хорошо шла, как я вижу продолжение развития проекта и может ли продвижение происходить, когда моя жопа плотно прилипла к дивану. Вижу, что после первой нашей встречи сдвинулись пласты. Я увидела вопросы, в которых мне нужно разобраться, иначе я погибну. Хочу увидеть корни текущей прокрастинации и готова идти дальше.

— Алён, я подняла записи самой первой нашей сессии.

— Не поняла. Первая же была на прошлой неделе?

— Нет, я о той, где мы пробовали разложить метафорические карты, ещё примерно год назад. Ещё тогда я видела у тебя травму расщепления ядра. Ты сказала: «Не-не-не, это всё меня пугает, давай просто легонько разложим текущую ситуацию до понятного». кхххх... Говорю тебе сейчас, что мы будем кхххх... работать с высоким уровнем тревожности и кхххх... самооценкой. У меня записана фраза: «Брату всё покупали, а мне сапоги купить не могли зимой, только чтобы он учился. На меня денег нет». Это очень яркий момент, кхххх.

— Да, да. Я такое говорила и продолжаю говорить.

— кхххх.

— Так, Кать, снова связь у нас кряхтит. Ты с какого звонишь? Проверь: если с того, нового телефона, то переключи, пожалуйста, на второй.

— кхххх... да, легко...

«Плям» — звук разрыва соединения, и сразу — новый.

Я поморщилась, потеряла висок. Ну вот, снова Катя в экране появилась.

— Так лучше?

— Да, Кать, спасибо.

— Продолжу. Момент с невыхождением замуж за идею — это Эдипальный комплекс. Идея самого замужества... Скажи, что такого для тебя во фразе: «Я в иллюзии шестой год»? На что бы ты обратила внимание, если бы кто-то тебе такое сказал? На что бы ты обратила внимание?

— На то, что я дура и на правду, которая сразу неприятна, или на то, что...

— Адвоката давай включим!

— Какого адвоката?

— Внутреннего. Который защитит тебя от обвинений.

— А, понятно, — улыбнулась я.

— Во-первых, есть травма, есть незакрытый гештальт, который туда тянет, но это вовсе не значит, что ты дура. Ощущение самокритики в данном случае — как возможность продолжения самонаказания, самоуничтожения, самообвинения. Я бы сказала так: ты не дура, ты шестой год в том, что не могла разобрать сама. И говорить о том, что ты в иллюзии, — это нападать на себя.

— Ты права... — я отвела взгляд в окно. — Но если я не дура, значит, я это всё выбирала? Осознанно? Это, Кать, ещё страшнее, чем просто быть душой.

— Научить себя вытаскивать за косичку из болота. Нарциссическая жертва. Мир — место, где есть ограничения и долженствования. Мы живём социально одобряемой жизнью.

Есть цепочка обязывающих событий: детский сад, школа, университет, создание семьи, «адаптация» личности. Мы должны родителям, социуму, самому себе. Все ждут от нас выполнения существующих норм. Эта проекция благополучно переносится из-наружи внутрь. Интроекция. И даже если ты будешь в полном одиночестве, ты всё равно себе что-то должна — как минимум себя обслуживать. Социум предъявляет большое количество требований, и так или иначе, мы не можем им соответствовать всем. А когда мы не соответствуем, начиная с самых ранних лет, сталкиваясь с требованиями, мы травмируемся. А значит — приглушаем те значимые части себя, которые в социум просто не вписываются.

— Чтобы не чувствовать себя отделенной от общества?

— Это называется нарциссическая травма. Она внутри воспринимается как травма отверженности, в том числе и твои шесть лет — попытка заглушить ощущение пустоты и заполнить её кем-то.

Что тут происходит, смотри: я, такая, какая я есть, со всеми моими импульсами, не очень этому миру подхожу и соответствую, а значит, не имею права на заботу, любовь, поддержку и принятие. У травмы есть особенность: ее нельзя прожить в иных декорациях, чем те, в которых мы травмировались. Поясню: если отец был холодным, отвергающим, недоступным, и мы с ранних лет травмировались об то, что рядом не было доступного, теплого объекта для фиксации, то мы будем повторять подобную инсценировку и искать холодный, отвергающий, недоступный объект, чтобы в тех же самых декорациях прожить то же самое ощущение, как в детстве.

Для того чтобы психика отработала болевой, травмирующий опыт, ей нужны те же самые переживания. А в травме переживания максимально негативные. Никто не лечит отверженность, когда его любят и принимают, потому что людям травмированным, с тревожно-избегающим типом привязанности, теплые люди не нужны. Им подавай кого? Игромана, алкоголика, наркомана...

— То есть я специально выбирала таких? — голос сел. — Сама?

— Да, Алён. Бессознательно. Проблемного, максимально эмоционально холодного, недоступного, закрытого, дистантно удалённого, которого в «здесь и сейчас» просто нет. Вот он уезжает на вахту на три месяца, приезжает на две недели и снова уезжает на вахту: эмоционально недоступен, физически недосыгаем.

Нарциссическая жертва или нарцисс вступает в отношения, обладая нарциссической травмой отвержения. Но важно помнить: это не приговор, а паттерн, который можно изменить. Исходя из неё, выбирает партнёра, чтобы отвергать, или строит отношения так, чтобы быть отвергнутой, создавая все идеальные условия для этого. Всё это происходит в надежде исцелиться, а фактически мы не исцеляемся, а продолжаем зависеть в разрушительных отношениях, продолжаем разрушаться, не давая ни свободы, ни жизни ни своему партнеру, ни себе.

Нарциссические отношения — это способ взаимодействия с миром, где человек движется не к тому, чтобы быть собой или быть счастливым, а к тому, чтобы ухудшать качество жизни — и физически, и психически. Там, где есть обесценивание, падает уровень энергии, её не хватает на новый опыт, на новые риски: нет сил поменять работу, нет сил поменять партнёра, нет сил на создание проекта или продолжение текущего, нет сил жить ярко. Потому что основной ресурс уходит на удержание психической защиты: на идеализацию, обесценивание, раскачивание эмоциональных качелей и на вытеснение этого всего в тень бессознательного.

В нарциссической травме есть запрет на настоящесть в отношениях, потому что мой партнер настолько уязвим, настолько раним, что он ранится о мои углы и наказывает меня выходом из контакта, или нарциссическим гневом, или нарциссической мстостью. И я должна быть идеальной и соответствовать его ожиданиям. Мои эмоции, мои чувства, мои потребности ранят его. Он прячет собственную уязвимость от других, но прежде всего от самого себя: он уходит от меня, лишая ресурса, лишая контакта с собой. Алён, тебе понятно, о чём я?

— Да, понятно.

— Когда ты говоришь: «дура шестой год» — это обесценивание. А где есть обесценивание, там всегда есть идеализация. И наоборот: где есть идеализация — есть обесценивание. Если есть хотя бы один из этих элементов, у нас постоянно идут что?

— Качели.

— Да, качели. Потому что в первую очередь это происходит не с партнёром, а у тебя с самой собой. Внутри тебя самой с собой происходят качели. Когда заходит партнёр в твою жизнь, ты его сначала идеализируешь, а себя в этот момент обесцениваешь. Видишь как работает? Или наоборот. Один и тот же хер, только в другой руке. Продукт не изменился, а упаковку поменяли.

Идеализация-обесценивание — это нарциссизм-мазохизм, мазохизм-нарциссизм. Это не партнёр делает нас неценными и отвергаемыми, а мы сами неосознанно выбираем так жить, чувствуем себя страдающими, фрустрируемыми, неудовлетворенными, на высоком уровне тревоги, постоянно анализируем текущее отвержение. Ладно бы он один раз вышел и ушёл, но вы же туда снова зашли, продолжать качаться. Вы же пытались это доиграть, причём оба. Когда я тебя спрашивала, какой он, вспомни, как ты его идеализировала.

— Да, ты права.

— Только ты вышла из этих отношений — и на тебе, прилетает в тебя «мерзкая тварь». Он тут же пытается тебя качнуть. Быть в таких отношениях, где я это чувствую, — это значит во многом себя игнорировать. Вспомни, я уже говорила о разорванном контакте с собой: когда ты игнорируешь свои потребности, чувства и ощущения, это и есть расщепление. Триада нарушений и симптомов нарциссической травмы — это мазохизм, нарциссизм и травма. Нарциссический паттерн, поведенческий — это идеализация-обесценивание. Вы притянулись не потому, что вдруг решили поиграть из здорового состояния в «покачаем друг друга и сделаем больно», а потому что уже до встречи друг с другом были такими. Если я сначала идеализирую, то непременно потом разочаровываюсь настолько сильно, что начинаю обесценивать всё, что партнер делает.

Уровень «среднячка» для травмированной части просто невыносим: что-то знаю, что-то не знаю, что-то умею, чего-то не умею. Нужно прыгать либо между собственной грандиозностью, либо между собственной ничтожностью. Нарциссическая жертва качается от грандиозности до ничтожности: то я говно унылое, ничего не стою и ничего не могу, то вдруг просветление и сразу попытка проявления гения в себе.

«Я ок — я не ок, я ок — я не ок; я ничтожество — я гений, я ничтожество — я гений» и т.д. «Я ок — ты не ок; я ок — они не ок». Неустойчивая качка проявляется так: в период грандиозности происходит сравнение. Мы сравниваем предыдущего партнёра с нынешним: Георгий — ужас, а вот Николай — просто космос, и наоборот. А также в сторону себя: я конфета, а она так себе. Чтобы идеализировать, нарциссическая жертва не обращает внимание на

недостатки: она не имеет отношения к объекту на уровне реального, она реальный объект не воспринимает и натягивает на него свою идеализацию, как презерватив.

— Кать, я сейчас подумала: а какие у меня негативные и положительные качества? Из какой призмы я вообще смотрю на людей и ситуации? Я же могу у мужчины не увидеть плохие качества, потому что у себя их не вижу?

— Это расщепление. Ты не видишь у себя плохих качеств, потому что они погружены в тень, и у тебя нет общего видения себя самой. Нет плохих или хороших качеств — с учётом того, что ты себя и так сейчас обесцениваешь, с учётом того, как сильно лезет ложное «я» и как ты себя критикуешь, сейчас лучше не лезть в это. Мы пойдём в ложное эго позже, а сейчас к нарциссической жертве возвращаемся. Согласна?

— Согласна.

— Ещё раз: то, как ты идеализируешь, не даёт возможности увидеть реальность. Идеализация и обесценивание — это вид психической защиты. Потому что то, что делали её родители, то, как обращались с нарциссической жертвой, она то же самое продолжает проделывать с собой и то же самое — со значимыми людьми. Она выстраивает отношения на уровне фантазий именно для того, чтобы не соприкасаться с существующей болью. Это психическая защита, включается еще в детстве, чтобы ребёнок просто-напросто мог выжить в существующей реальности: открывается мир красочных фантазий.

Далее человек, уже расщепленный, живёт, не соприкасаясь с реальностью, и психическая защита принимает форму утверждающую. Помнишь, когда ты говоришь с человеком, будучи уверена, что он ошибочно, твердолобо убежден, и, не пытаясь в беседе с ним отстоять хоть какую-то позицию, натыкаешься на упорное отстаивание позиции им? Вот тебе и пример: психика сопротивляется.

«Ты такой сильный, ты такой ответственный, ты такой голубо-кареглазо-наинтереснейший брюнето-блондин с сечением не как у всех» — говорит о том, что презерватив идеализации одет, и жди разочарования. «Ой, девочки!!! Я влюбилась!!! Он такой-сякой, и знакома я с ним две недели, ну он же кошек на моих глазах не убивал!» — согласишься, как-то не очень значимый аргумент.

— Согласна.

— Что происходит при сближении. Что-то средненькое: ну, чавкает немного, когда ест, ну, носки где-то как-то; едим в ресторане, а у него еда падает и т.д. Смотрю на него и думаю: «Живой человек, слава Богу, могу расслабиться». Рамки нормы = конец идеализации. У здоровой динамики конец идеализации — это про расслабление, а в нарциссических отношениях — это разочарование и крах. То есть я таким образом боюсь снять маску и плачу за ношение этого образа своими страхами, постоянным напряжением и чувством вины, что я не идеальна. Скорее всего, когда вы сходились, ты старалась для него быть хорошей, проявляла лучшие качества, хотела показать свою заинтересованность.

— Было, было, Кать, и даже больше, чем нужно. И сегодня есть такая претензия к себе: чего хоть я так долго задержалась в «плохо»?

— Это мазохизм. Он был в нарциссизме, а ты — в мазохизме. А после, когда ты ушла, он провалился в мазохизм, а ты — в нарциссизм. Вот он и пытался тебя укусить, чтобы вы снова поменялись местами и всё шло уже по привычному руслу. Плохо, но привычно. Как это работает. Смотри. Через обесценивание другого — «он назвал меня мерзкой тварью» — я компенсирую свою травму. То есть я чувствую внутри непереносимое: это мой внутренний

продукт, это мои эмоции, которые я не могу переживать, проглотить, переварить и самого себя контейнировать — я самого себя в контакте с собой не вывожу.

В нарциссической травме происходит следующее: я в контакте с другим не вывожу другого, и, естественно, я саму себя в контакте с собой также не вывожу. Я не могу выдержать себя и свою реакцию на другого, не говоря уже о том, что мне нужно выдержать реакцию другого на меня. Я чувствую непереносимое и за счёт того, что я это чувствую, виню другого в своей реакции несоответствия, вытесняя свой внутренний конфликт во внешний мир. То есть бороться внутри с самим собой нереально, и чтобы не встречаться со своим внутренним конфликтом, я его лучше вытесню вовне, на другого, и сделаю другого врагом. «Я ок, я-то хорошая, а вот ты...» Я компенсирую свою травму и свою самооценку за счёт другого.

«Мерзкая тварь» в переводе на русский — он говорит тебе: «Я не просто разочарован, я подпитываю образ, обесценивая». Как часто делают мужчины-нарциссы: «Ты Богиня, я целую песок, по которому ты ходила», — а через время, когда она уже жена и мать его детей, мужчина ей: «Какая же ты конченная тварь, посмотри на себя: как ты выглядишь, какой толстой ты стала».

— Раньше ты была такой интересной!

— Да, да, Алён. Происходит сначала восхищение женщиной, её идеализация, и после того, как он понял, что она от него зависима, он что начинает делать?

— Обесценивать.

— Да, абьюз и обесценивание. Он пропадает, он не берёт трубку, он начинает провоцировать. А потом разочаровался вообще прям навсегда — и фигак, слинял. А ты такая сидишь и думаешь: «Наверное, это со мной что-то не так», — ревешь и жизни без него не представляешь. «Я, наверное, в чём-то виновата, надо было глубже сосать и чаще готовить. Я плохо старалась. Я не ок».

Сначала: «Ты замечательная, я на тебе женюсь», — потом на тебе лецину справа, а если ещё устояла — то на, и слева. И утверждается идея: «Это я плохая, это я не дотянула». Качка идёт.

— Да, да. Он приехал, рассказал, что были разные варианты, как провести вечерок, и прямо-таки глубоко указал значимость явления меня как что-то, чего совсем ещё не было с ним в его райском саду и в его божественной жизни. Кать, ну жёстко это слышать сейчас, одновременно радостно и всё же неприятно — осознавать себя в образе всё той же нарциссической жертвы.

— Это Эдипов комплекс, помнишь, говорили об инцесте с мамой?

— Да.

— Это мерзкокалиберная, мерзопакостная манипуляция. Таких надо вообще просто под хвост сапогом гнать. Для женщины, Алёна, мужчина — это инструмент роста и партнер, а для мужчины, который не прошёл Эдипальный комплекс, женщина всегда будет или врагом, или игрушкой. Запомни: мы для таких мужчин или враги, или игрушки, и ничего другого мы для них не представляем. Те, кто не проработали у себя Эдипов комплекс, те, кто у маминой титьки, — это самые злейшие враги: они всегда будут разрушать или играть. Что и происходило у тебя: то поиграл, то кинул, потом снова решил поиграть, потом снова кинул. Но наша задача — разобраться не в нём, а в чём, Алён?

— А зачем это мне и почему в моей сфере такое происходит? Каким ветром хоть ко мне задувает таких?..

— Попутным, дорогая. И так они делают практически все, все, Алёна, за исключением тех, кто вырос из Эдипа. Сценарий нарциссической жертвы приходит со своей потребностью

быть грандиозной и занимает очень много пространства. Почему нарциссической жертве невыносим «среднячок»? Как думаешь, Алён?

— Потому что есть потребность в постоянном раскачивании?

— Да, да. Идеализировал, обесценил, снова идеализировал, снова обесценил.

— А ты уже с переломанным хребтом полудоживаешь...

— Среднячка в этой истории нет: либо королева и король, либо кусок говна, и что-то только одно — «посередине» нарциссическая жертва не вывозит. Если ты не идеальный — значит, ты...

— Никакой.

— Да, Алён. Вообще никакой: и как хоть что-то уметь, а чего-то не уметь? Тут либо ты «фууууу» — посредственность и никчемность, либо ты Богиня. Это внутренний раскол, потому что нарциссическая жертва себя так же не воспринимает. Ядро расщепилось, и часть, где ты ранимая, уязвимая, откололась и улетела куском в бессознательное, в тeneвое — то, что я не хочу видеть в себе. И если я это вижу, я считаю себя куском говна.

— Неприятно.

— Да. Первый паттерн был: идеализация-обесценивание. Теперь второй паттерн — трудности контакта.

Это когда разрывается контакт: постоянно отрицание, подавление, вытеснение и испытание. Нарциссу очень сложно выстраивать контакт. Пример: дети в детском саду играют в кошки-мышки и по очереди выбирают между собой, кому в этот раз роль кота. Здоровые дети в роли кота играют и ловят мышей, но нарцисс уже в четыре года, оказываясь котом, перестает играть и показывает, какой он особенный кот и что ему не нужно бегать и ловить мышей, в то время как все именно для игры и собрались. «Посмотрите, какой я красивый кот». Зачем взаимодействие с людьми — нарцисс не понимает.

Взрослый нарцисс примерно так же: пытается больше понравиться, используя для этого все карты сразу, а потом винит тебя, что именно тебе, а не другой, а ты, овца, не ценишь. Он дарит «звезду с неба» и расходует свой важный ресурс — время. Это попытка побыть в контакте со своей грандиозностью в присутствии других людей — и чтобы они это лицезрели. В присутствии нарцисса вы должны им восхищаться, восторгаться, но при этом для него чужое восприятие не имеет значения...

— Хотя именно для чужого восприятия он это и делает.

— Именно. Из всех типов — шизоидов, параноялов — нарциссу больше всего нужна любовь. Это очень глубокая травма. Чем больше начинает выстраивать контакт нарцисс, чем глубже начинается близость, тем сильнее он ощущает, насколько не защищён, насколько сильнее он становится уязвимым, когда к себе подпускает, и насколько больно ему может быть, если вдруг что-то пойдет не по его сценарию. Он боится и зачастую бьёт на опережение. Есть страх и боль, нарцисс сближается со всем своим багажом и, когда не вывозит контакт с собой, одновременно обесценивает другого, чтобы стопроцентно совпала возможность сделать свой ход: шах и мат — и лучше побольше.

— Чтобы размазать, так размазать.

— «А, ну я и думал, что ты debil, так что реакция твоя мне очевидна заранее», — но то, что ситуация создана им же заблаговременно, он не?..

— Не видит собственной провокации?

— Да, Алёна.

Нарцисс разрывает контакт, как только мы ближе продвигаемся к нему. Ты поддвигаешься к нему — он отодвигается. У него нарастает уровень тревожности, и он избегает. Тревога — избегание, тревога — избегание.

— Я полностью увидела себя: я та, кто выходит в центр, чтобы показать себя, и я не понимаю, как взаимодействовать с людьми. Отсюда множество вопросов в текущем проявлении: не могу ни контент-план построить, ни маркетинг довести до ума. Выпала в ничтожность, а перед этим вышла и нахапала внимания.

— Алёна, всё самое прекрасное создано нарциссами! Всё самое удивительное создано шизоидами. Если ты видишь качественный продукт — это продукт нарцисса; если ты видишь очень крутого специалиста, 10 из 10, — 200 процентов нарцисс, потому что только нарцисс в декомпенсации травмы будет копать так глубоко и в этом расти. Если говорить только о слабых сторонах — да, ужас. Но сколько у нарцисса сильных сторон! Как найти эту внутреннюю опору и отстроить именно эти нарциссические стороны?

— Да, Катя, вот это мне надо!

— Это очень круто.

— Мне понятно: мне нужно увидеть мои сильные нарциссические стороны и отстроить на них опору.

— Да, Алёна! И работать с травмой, чтобы собственная потребность в качке успокоилась.

— Хвостом вильнула перед мужчиной и пошла. А вопрос есть: чё хоть вильнула, чё хоть пошла и зачем всё это?

— Да, да, да.

— Алён, у меня семь процентов зарядки батареи, и если я отключусь, то с другого перезвоню. Хорошо?

— Ага.

— Если мы более-менее здоровы, мы ощущаем в контакте с нарциссом, что всё, что мы говорим, может легко привести к разрыву. Но если мы не здоровы, если есть невроз, если есть пограничность, то мы об этом начинаем молчать, потому что всё, что мы говорим, приводит к тому, что партнёр «сливается» из контакта. И мы понимаем: если мы это говорим и партнёр «сливается», то лучше мы об этом промолчим.

— Я выбираю не говорить, чтобы контакт сохранять.

— Да, дорогая. Мы начинаем подавлять свои потребности, свои желания — лишь бы только оставить контакт с этим партнёром. В какой-то момент мы начинаем надевать маску.

Мы продолжаем не говорить о своём уже невротическом состоянии и привыкаем к тому, что если вдруг выразить «хотелку» или, например, сказать о нарушении ваших границ по причине неисполнения своего слова вашим партнёром, то партнёр просто сливается из контакта. Списком того могут стать: потребности, секс, желание близости, критика — любые чувства, нормальные для близких отношений. Контакт прекращается одномоментно и в одностороннем порядке. Ты получаешь нарциссическую агрессию или нарциссическую месть в форме манипуляции и абьюза. Ищешь, в чём дело, и начинаешь думать, что со мной что-то не так и что зря я ему об этом что?..

— Сказала, Катя.

— Да, Алёна.

— Надо было говорить так, чтобы ещё между булок ему лизать, чтобы он не обиделся.

— В здоровых отношениях мы продолжаем говорить о любой ситуации и о любом «не очень». Говорить, не разрывая контакта, потому что наш контакт и наше взаимодействие

важнее тех эмоций, которые мы чувствуем. Мы можем поссориться, но наши отношения гораздо важнее, чем какие-то перепалки. Всегда, Алёна, мы продолжаем говорить, чтобы не было травмы. Потому что когда контакт разрывается, если это была травма, у нарциссической жертвы будет ретравма, потому что она в момент травматизации была одна, ей не с кем было это... что сделать?

— Проговорить.

— Да. Проговорить!

Когда мы поддвигаемся к партнёру, то у него растёт уровень тревожности, и он что делает?

— Отодвигается.

— Убегает, Алён. Он разрывает контакт. Реакция на травму: бей, беги, замри.

— Изоляция и жесткая депрессия.

— Да, да, Алён. После замирания и его проявления, регрессия после травмы: когда происходит подъём триггера, травматичного материала, человек не выдерживает реакции и бьёт, убегает, а потом — дистанция для проживания замирания, изоляция и выпад в жёсткую регрессию.

— Я чувствую себя куском «не очень», мир остановился, чё хоть происходит. Я замерла.

— Это всё нарциссическая травма, Алёночка. Это всё так эпизодически, циклически происходит. Качает туда-сюда: нарциссизм-мазохизм, мазохизм-нарциссизм: «я ок — я не ок, я грандиозен — я ничтожество». Понимаешь, да?

— Да, Кать.

— Качка происходит с самим собой внутри себя. А если на эти же дрожжи подкинуть партнера такого же травмированного, а притягивается именно то, что есть ты, — то начинается дискотека! Огнище! Лезет в разные стороны всё.

Так, зарядка — всё, сейчас перезвоню с другого телефона.

Уже привычный звук оборвавшейся связи. Пальцы вцепились в телефон так, что побелели костяшки. Я вдохнула резко, будто воздуха не хватило, и сразу звонок с её другого номера.

— Так, как уже есть, потому что тот телефон сел.

— Давай пробовать.

— В разных отношениях, но чаще всего это детско-родительские, а потом же мы из детско-родительских куда выходим?

— Куда?

— В романтические, Алён.

— Аааа.

— Я не говорю о социуме, рабочих, о дружеских и т.д. В разных отношениях люди могут занимать разные позиции. Вопрос — чего сейчас больше: нарциссизма или мазохизма? «Он такой крутой, он нарцисс... кхххх... » — а ты, кхххх, в этот момент нарциссическая жертва. кхххх. Тут ещё плюс зависимость, кхххх...

— Так, Кать, связь ужасная. Из десяти слов я слышу два-три.

— Сейчас позвоню тебе через соцсеть.

— Давай.

Тот же звук потери связи. Я выдохнула, плечи опустились. Главное, не потерять нить. Несколько расслабляющих движений по лицу и вот звонок с другой социальной сети.

- Давай попробуем.
- Вот так нормально?
- Кать, давай пробовать.

— Поняла, да? В нарциссических отношениях кто-то один будет нарцисс, другой — мазохист, или наоборот: мазохист, а другой — нарциссическая жертва. Если не соглашаться на нарциссизм, соблюдать границы, настаивать на своем праве на территорию, то такие люди очень сильно ранятся, начинают на тебя нападать и падают в свои собственные мазохистические паттерны. Если он пытается просадить тебя в мазохизм, и у него ничего не получается, то в мазохизм садится он сам. И за счёт того, что он сам сел в мазохизм, он тебе этого не простит никогда. Чао. Пока.

Мы ничего не можем с этим сделать, если человек не готов с этим что-то делать. Ска-тертью дорога. Я не буду вестись на то, что ты делаешь ради того, чтобы я тебя удержала. Я в твою игру не включаюсь. У меня есть четкое понимание того, чего я не буду замалчивать, не буду наступать себе на горло, когда ты со мной плохо поступаешь. Я не буду думать, что это со мной что-то не так, что я в этом виновата. Ты так поступаешь, потому что ты не умеешь строить близость, ты не умеешь любить, ты не умеешь выстраивать качественные доверительные отношения.

Если ты начинаешь меня качать на этих качелях, то я десять раз подумаю, стоит ли мне вообще это продолжать, потому что это моё время, и я — в своём времени. Трудности контакта поднимают огромное количество чувств с теми людьми, с которыми мы не можем быть сами собой. В первую очередь это злость, гнев, бессилие, напряжение, фрустрация, склонность к психическому и физическому насилию.

Когда мы в контакте не можем проявляться, не получаем удовлетворения в своих потребностях, когда нам приходится их подавлять и замолкать, накапливается напряжение, накапливается фрустрация. Мы перестаём понимать, что происходит, начинаем бессознательно злиться, а потом в какой-то момент взрываемся — и начинается перепалка, и однажды уровень агрессии достигает неимоверности. Потому что, находясь рядом с тобой, я не могу быть собой — мне кажется. Но на самом деле я бессознательно выбираю не быть собой и продолжаю участвовать в этой игре, наступая себе на горло, выступая в роли мазохиста и делая другого палачом.

Когда я понимаю, что могу потерпеть и делаю ради себя — мне это вполне нормально. А когда я это делаю ради другого, я понимаю, что в каких-то моментах предаю себя «ради другого», копится и может вылиться гиперпотоком агрессии. Вы можете и понятия не иметь, что вы такой, но через пару лет таких отношений мы становимся разрушительными и для себя, и для самого партнёра. Формулировка: «Ты такой ранимый, ты такой уязвимый, что я не могу рядом с тобой проявлять свои чувства и потребности, потому что тогда ты наказываешь меня яростью и прерыванием контакта».

- Кать, что делать с этими паттернами?
- Алён, не разрушаться!
- Как это делать?
- Очень важно не впадать в свои собственные травматические реакции. Выдерживать контакт, не разрывать его. В момент взрыва не напасть — дышать и продолжать контакт. Удер-

живать отношения, делая их всё более здоровыми, и при этом не ранить и не обесценивать других людей, то есть не утекать в идеализацию и не уходить в обесценивание.

Помнить, что есть в нарциссической травме: страх близости и, в самую последнюю очередь, страх быть использованным. Плюс — присутствие глобального напряжения мотивации. Нарцисс — это всегда спасатель.

— О, сто процентов, Кать.

— Для нарцисса есть один способ присутствия в отношениях — функциональный.

— Быть нужным?

— Функция: я тебе секс — ты мне борщ.

— Ааааа.

— Я чешу твою спину, ты чешешь мою. Нормально задаваться вопросом: для чего мы друг друга так серьёзно выбрали и в чём ценность нашего соединения? Нарцисс в отношениях на уровне функциональности, и это позволяет ему хоть как-то контролировать происходящее.

Травма власти. Контроль как следствие потери базовой потребности в безопасности. Как травма-то случается: захлёстывающие обстоятельства были гораздо больше и сильнее, в которых оказывается ребёнок. Была нарушена его психическая граница, а может быть и физическая. И те люди, которые должны были этого ребёнка сохранять, которые должны были его оберегать, по факту его и предали, сделали ему больнее всего, нарушив эту базовую потребность в безопасности, которую он наоборот должен был получать от них. Трагедия?

— Кошмар.

— А это всё происходит у нарцисса до трех лет. А если он продолжает расти с токсичными родителями, то это постоянно: идеализация-обесценивание, идеализация-обесценивание. Или, как у тебя история: брату всё, а мне...?

— Ничего.

— Да, Алёночка.

— Кать, у меня вчера был активный вопрос: хочу ли я детей? Хотела бы тоже на этом остановиться.

— Алёночка, мы сейчас с травмой даже толком не начали работать. Не торопись, дорогая. Это Эдип. Позже. Дети нужны, да. С детьми, если не продолжить работать, начнёт ещё больше нахлобучивать.

— У меня вчера просто много вопросов возникло. Мужчина задал три вопроса: замужем? есть ли парень? хочу ли я детей? Я ответила так просто: «Да, хочу», — а сама глубоко задумалась: мне одной не надо, для себя не пойду на все эти адские комбинации для получения ребёнка, и одновременно горечь почувствовала, и увидела в этом вопросе точку боли.

— Надо, Алён, деток, надо. И об этом нужно много говорить и много думать, и проходить Эдипальный комплекс, и работать с существующими ядерными установками, которые создают целый комплекс.

— Надо... — я кивнула, но внутри сжалось. — А зачем мне это? Чтобы повторить путь мамы? А что, если я не смогу дать им то, чего не дали мне?

Кать, я целую неделю одновременно ждала нашу консультацию и надеялась, что что-то такое произойдёт, что не позволит мне прийти на консультацию. А там и дело в шляпе — можно уже и под шумок: «Сейчас не время, раз не получилось», или подобная отмазка. И когда я сегодня пришла на консультацию и ты появилась на экране моего телефона, я подумала о себе: «Алёна, ты дожила! Молодец!» Ощущение обнуления. Страшно.

— Тревога поднимается.

— Кажется, ещё с первой недели не прожила всё, а тут ещё новое вскроется... Ух, Катя. Очень круто.

— Алён, важно проговорить ещё понятие сеттинга. Есть я, ты и сеттинг. Нас трое. Это когда ты и я пришли вовремя и ушли вовремя, и сеттинг не нарушаем. Сегодня мы с тобой задержимся, но в терапии сеттинг — это границы, и мы их представляем как материнскую и отцовскую основу. Атака на сеттинг может быть с материнской стороны бессознательно, а может быть с отцовской, потому что именно мать с отцом образуют Эдипальный комплекс. И в зависимости от того, как ты работаешь в терапии, я могу посмотреть: опоздала ты на полчаса или на пять минут — произошла атака на сеттинг.

Опаздывая, ты мне что-то говоришь — и в первую очередь о невероятном уровне фонового напряжения и сопротивления. Как и шум в телефоне, это сигнал сопротивления. И моя задача — спросить тебя: «Почему ты сегодня опоздала на пять минут?»

— Аммм... Здесь не важны отвлеченные задачи: кто позвал, что попросил...

— Не важно, да.

— Я поняла, что это всё-таки моя потребность хотя бы на пять минут отложить нашу сессию.

— Отложить, да?

— Я понимаю, что моя перестройка — это уже некая неизбежность. Я на неё решилась, и я плачу за каждую консультацию деньги, причём для меня сейчас достаточно основательные — их было куда направить и так. И вообще, у меня есть привычка, которую я нарабатывала и ценю: идти в выбранном направлении. Но перестраивать наработанное — это больно, и идти на «больно» сознательно еще больнее... и так в жизни много «больно».

— Алёночка, ты не одна с твоей болью, с тобой я, и моя задача — тебя поддерживать, ты больше не будешь в этой боли сама, дорогая. В терапии ты свою боль вместе с терапевтом проживаешь. Если сейчас станет невыносимо — мы стоп. Ты в безопасности.

— Вчера я ещё сладкого много наелась: чем ближе терапия, тем больше я ела, и одышка ощущалась, как будто рыбка воздуха хапануть хотела. Короче, я поняла: я в привычном задерживаюсь по собственной воле очень долго.

— Нормально всё, идём как идём. Динамика разная, и если нужно будет пару сессий лежать — будем лежать, но потом мы поползём, а потом и зашагаем. У нас тут не олимпийские игры, мы ничего себе не доказываем, мы учимся выдерживать «среднячок».

— Да, мне тут захотелось тебя с собой затащить на эти пять минут, качнуть в обратную сторону от меня и самой успеть сделать пару шагов назад вопросами: «Зачем мне вообще это надо было? Есть же куда деньги деть! Зачем мне терапия? Поигралась — и хватит».

— Алёночка, чего ты боишься? Что опасного может произойти в терапии?

— Лучшего для себя, наверное, боюсь, Катя. Я туда стремлюсь — и этого же, как оказывается, боюсь. Для меня «лучшее для меня» — это куча новых задач, с которыми я ещё справляться должна, а это заведомо тяжело, и значит «лучшее для меня» = сложности и преодоления.

— Стоп, стоп, стоп, стоп, стоп, стоп, Алёна, стоп.

Я вдохнула на полуслове. Воздух словно застрял. Её «стоп» сработало как кнопка паузы, и я с выдохом попыталась договорить:

— Озадачу себя, Катя, детьми...

— Алёна, подожди. Возвращаемся! Задача на неделю: «Всё со мной в порядке, и никакая я не никчемность!» Отслеживаем, где происходит обесценивание, где — идеализация. Из регрессии вылезаем! Постепенно разгоняем рефлексию, понимаем во время регрессии, что это регрессия, и начинаем делать совершенно иные действия, отличные от тех привычных, из-за которых туда скатываемся.

Регрессия — это то состояние, в котором мы чувствуем: «Я говно, жизнь не удалась, всё, что я делаю, — фигня, чувства достойного, полноценного себя нет, и я лёг, я сбежал, я изолировался, уехал в депрессию, лежу под одеялком и плачу». А потом, когда выходишь из регрессии, чувство будто вагон угля разгрузил, и ещё неделю потом необходимо восстановление, потому что ресурса отсасывает уйму.

Нарцисс пытается с людьми хоть как-то быть в отношениях. Почему он строит функциональные отношения? Чтобы хоть как-то быть в отношениях с людьми. Смотри: ты заплатила мне деньги, и, опаздывая, ты что делаешь?

— Что?

— Ты обесцениваешь и свои деньги, и моё время. А клиент в терапии будет делать с терапевтом то, что он делает...

— С собой.

— Да, Алён. Сам с собой. Атака на сеттинг. Нарушение границ сеттинга. Когда мы нарушаем границы, мы часто проверяем: выдержит ли контакт? А когда мы нарушаем границы других, мы что?

— Мы не имеем своих.

— И это говорит о том, что границы сейчас очень хрупкие. Как будто кожа без защитного слоя. И если клиенту получается нарушить границы, то он будет терапевта «елозить» в разные стороны, начнёт нарастать ещё больше сопротивление, и в какой-то момент он из терапии просто вылетит. Он вылетит — он просто не выдержит себя же. Поэтому важная задача терапевта — держать клиента и не давать ему рушить границы. Любое нарушение границ говорит, что там что-то важное происходит. И это нормально.

— Я в шоке, что происходит, аж спина разболелась. Я понимаю, что пока я в терапии, мне точно нельзя вступать в отношения. Просто от слова «совсем»!

— Держи себя, Алёночка.

— Я вчера начала искренне общаться с мужчиной — ну вот совпали прям, знаешь, — но я понимаю, что на него сейчас будет выброс такого ужаса, что вступать во что-то серьёзное просто нельзя.

— Искренний мой рекомендасьён, — показывает мне книгу, — купи и прям под карандаш каждое слово.

— Что там написано? Как называется, не вижу?

— «Женщины, которые любят слишком сильно». Робин Норвуд.

— Поняла, куплю.

— Во время терапии ты её читаешь, и каждый раз, когда заходишь в отношения, сверяешься. Нарцисс выбирает функциональный уровень неумышленно — это его главная безопасность. Помнишь, ты говорила: «Ну вот он придёт прикрутит полочку» или «С новым нужно ещё человеком познакомиться, а тут-то уже всё ясно: плохо, но понятно хотя бы». Тут-то моё родное болотце, и оно безопасное, я его могу контролировать и понимать, что там происходит.

— Да.

— Да. Новое — это лотерея, а тут уже знакомое «не очень». Функциональный уровень — это залипание нарцисса в базовой потребности безопасности, которая была нарушена. Он боится выстраивать отношения, он боится быть уязвимым, потому что каждый раз, когда идёт на сближение, повышается фоновый уровень тревожности. Человек не выдерживает свою собственную реакцию в отношениях и не в состоянии выстраивать доверительную близость.

В терапии клиент с описанным типом, возможно, впервые учится выстраивать нормальные отношения, потому что он был лишен подобного опыта в процессе становления.

— Да, да. Опыта ноль.

— Да, Алён, учимся выстраивать доверительную близость. И вспомни, когда ты сегодня зашла в терапию, был перед этим рывок чего?

— Сбежать я хотела! Одновременно бежала к тебе и, с другой стороны, хотела убежать от тебя. Выстраивать близость кажется сейчас самым сложным для меня. Я думала, что, не допуская к себе людей, я уникальна. Я всегда говорю так: «В мой круг попасть — задача не из лёгких, потому что там я каждого глубоко люблю и оберегаю, это моя ответственность, это моя стая». А сейчас понимаю, что каждый, кто зайдет в мой круг, — с него ещё и спрос по функционалу есть.

— Это ещё и лидерство. Нарциссы же крутые лидеры. Есть такое понятие, как альфа-мазохизм. Травма даёт такой сильный рост. Это люди с высоким уровнем тревожности, гиперответственные перфекционисты. В социуме он один, а в личной жизни он может быть закрытым и избегающим. Гиперкомпенсация: он не может выстроить близкие отношения и компенсирует всё работой, оставаясь одиноким.

Самое главное — безопасность: самому ни от кого не зависеть, не привязываться и ни в ком не нуждаться. В опыте у него нет другого образца, где люди между собой могут общаться, заниматься чем-то приятным и развивающим, нанося друг другу пользу и причиняя добро. Где боль — там «я», но не то «я», которое чувствует это фибрами своей души, а то «я», которое может реагировать. То есть вся боль, которую я пытаюсь не чувствовать, от которой пытаюсь убежать, находит выход в получении боли других: я даю другим ту поддержку, которая на самом деле нужна мне самой.

Помнишь, я говорила «выпей воды»?

— Зеркальная проекция?

— Да, Алён. Так вот, нарцисс не понимает, что у него самого глубокая потребность в понимании, принятии, поддержке, близости, в любви. И вместо того, чтобы учиться делать иначе, он вытесняет потребность в бессознательное, и когда видит того, кому нужна поддержка, начинает причинять добро и наносить пользу. Контакт с собой разорван, и когда я хочу пить, я что делаю?

— Даю пить другим, думая, что они хотят.

— Да, Алёночка. Ты умничка. Идём семимильными шагами. Горжусь тобой.

Нарцисс помогает кому угодно, кроме себя. Слышала такое: «Я слишком добрый, и по мне люди ездят»?

— Ха, сама так не раз говорила.

— Правильно. Периодически кажется, что если я сделаю кому-то другому хорошо... Например, мне выставили счёт за сайт 10 тысяч рублей, а я зачем-то беру и перечисляю 10 500 или больше. Вопрос: зачем?

— Наверное, я думаю, что мне станет лучше, и ко мне вернётся больше?

— А тебя разве просили?

— Нет.

- А лучше становилось, кроме собственно нанесённого ущерба в жизнь?
- Нет.
- Становится только хуже.

Всего три пути переработки опыта: психический, травматический и поведенческий. Когда мы выбираем распаковку травмы, мы начинаем проживать личную трагедию: боль, горе, страх, отвержение, личную брошенность, нужду в участии — всё это начинает вылезать из подавленного. Чтобы ты выживала, в психике стоят защиты и блоки, и идти туда очень и очень неприятно.

Пойми: тебе больше не надо выживать, как в детстве. Ресурса достаточно, и ты не рассыпешься, как тогда. Ты должна понять, что вот эта психическая защита сейчас тебе больше мешает, чем помогает. На тот момент это единственное, что могло тебя спасти. Ресурса не было, ты была маленькая.

Я невольно обхватила себя руками за локти. Будто нужно было физически поддержать саму себя в этот момент.

Катя продолжала:

— Задача психики была — выжить и не рассыпаться. Сейчас твои защиты мешают твоему росту. Ты выросла, у тебя есть ресурс. Ты можешь взять и слепить всё вокруг себя, как тебе хочется.

Надо прекратить выживать и начать жить. Нужно снять защиты и освободиться от этого жуткого выживания. Тебе кажется, что не хватит сил и что обстоятельства сильнее тебя. Собаку обижали, но по пути она подросла. Всё. Хватит.

— Всё. Хватит. Да, Катя.

— Дорогая, психическая переработка опыта — болезненный процесс. Когда мы начинаем работать с травмой, человек начинает саботировать: начинает болеть, не вынося психического процесса горевания. Потому что, когда мы идём в травму, мы понимаем, что очень много не случилось того, чего я ждала, когда мне это было очень надо. И когда понимаем, сколько не случилось и насколько это было неприятно, больно и травматично, мы начинаем это отгорёвывать. Чтобы не горевать психически, мы часто боеем физически, например, месячные второй раз за месяц.

Я невольно ладонь прижала к низу живота. Там, где ещё вчера ныло. Будто тело подтверждало каждое её слово. Я отвлеклась на ощущения, а Катя продолжала говорить.

— Что ещё ужаснее — реагировать на чужое горе как на свое собственное, но не морально, а присутствуя рядом и что-то пытаюсь сделать, не соприкасаясь психически. Наша задача — психически вывести в осознанное травму и понять, чего ты была лишена, насколько сильно было расщепление, как глубоко ушёл твой внутренний ребёнок, насколько сильно ты до сих пор его наказываешь. Потому что «дура шестой год» — это атака на внутреннего ребёнка, это внутренний критик.

И пока ты так сама с собой поступаешь, пока «прессуешь» внутреннего ребёнка, всё твоё нутро «понимает», что жить пока небезопасно, — продолжаем выживать и прятаться в иллюзию.

— Прихлопываю сама себя.

— Да. Спасатель — это бегущий от своей боли и уязвимости человек. «В иллюзии шестой год».

Обнаружить и признать свою неидеальную природу — средненькую, не грандиозную, живую, человеческую.

— Да, Кать.

— Да, Алёночка, неидеальную, что равно реальному. Страшно обнаружить свои потребности: быть любимым, в ком-то нуждаться. И потребность эта погребена под невероятным количеством задач, придумываний и требований, с которыми нужно в одиночку справляться. Оно?

— Вообще ты мне не нравишься сейчас.

— Я тебя раздражаю? Я тебя злю сейчас?

— Ненавижу тебя.

Кулаки сжались сами собой, я почувствовала, как ногти впиваются в ладони.

— Молодец, моя хорошая, ненавидь меня.

— Кать, я одновременно благодарна тебе, чувствую процесс исцеления, но если бы всё-таки можно было кинуть в тебя пару яиц, я бы с удовольствием это сделала.

— Понимаю. Алёночка, как и говорила: больно и неприятно. Гадкое и мерзкое ощущение, когда ты живьём горишь и никак не сгоришь.

— Ужас.

— Так мы здесь за тем, чтобы пожар успокоить.

— Я не вывожу контакт с собой.

— Дорогая, это нормально, — мягко отвечает Катя. — Сейчас век нарциссического невроза, и ты не одна.

— Ну, звучит приятнее.

— Да, нас миллионы. Но у тебя реальная возможность изменить жизнь, потому что ты сделала шаг в травму, как бы больно ни было, — ты его сделала и продолжаешь идти в свою, но уже качественную, жизнь. За любой распаковкой травмы стоит рост, и тот потенциал, который ты отгружаешь на идеализацию и обесценивание, на ненужные качели, на прокрастинацию, на откладывание, на заедание сладким в том числе (ведь заесть сладким — это тоже как-то себя порадовать, подавить эмоции и продолжить разорванный контакт с собой)...

Как я вообще буду понимать, то ли это, чего я хочу, и тот ли я человек, которым являюсь, или это разорванный контакт с собой и когнитивные искажения проявляются? И как мне познакомиться с собой, если я только и делаю, что продолжаю разрывать контакт с собой? Скажи мне, разве ты была бы шесть лет в отношениях, где что-то терпела, если бы тебе не важна была семья?

— Мне важна была семья. Идея, точнее, получения семьи.

— Да, Алёночка. Трезво смотреть. Люди боятся увидеть реальность: а кто этот человек? Какой он? Может, он втихушку пиво у себя в холодильнике держит и на виагре сидит, а потом у тебя будет требовать для него «получения сексуальности», потому что член вдруг перестал стоять — и кто окажется виновником для него?

— Я.

— Конечно. Он пердит в диван и прихлёбывает пиво, выкуривая по две пачки сигарет в день минимум. Если смотреть реально на вещи, то, общаясь с таким человеком, ты не просто в опасности и твоя жизнь в опасности — ты начинаешь понимать, что такое деградация.

— Вопрос семьи. Катя, я жила эту неделю с прошлой консультации, но не нашла ни доли понимания в себе, что для меня такое семья. То ли это, к чему я стремилась шесть лет, или, нет — выходя каждый раз замуж, я всё время ищу, что такое семья, и пытаюсь это почувствовать с самого детства. Новый знакомый, Слава, вчера задал мне три вопроса, и я задумалась: «А зачем мне снова вступать в отношения?»

— Алён, не спеши, подожди. Мы позже раскроем этот вопрос. Первое, что мы проживаем в Эдипальном комплексе, — это потерянный рай, и это большой, важный пласт. Пока читай книгу!

Потерянный рай — это когда ты была у мамочки в животике, и когда появилась на свет, оказалась абсолютно беспомощной: ты ничего не можешь сама, и хорошо, если мамочка кормит грудью, потому что запах молока повторяет запах той жидкости, в которой ты была в животике. Единственное, на что ты можешь опереться после того, как пуповина перерезана и связь разорвана, — это запах молока, а не соска для двухнедельного ребёнка. Пустышка почему так называется?

— Потому что пустая?

— Да. Она не пахнет мамой. И до полугода таким образом получают психотики уже во взрослой жизни. Глубокая травма.

Ребёнок уже тогда понимает: «Мама меня не любит, я маме не нужен. Раз мама меня не кормит, и я не чувствую этого запаха, значит, я какой-то не такой». В первые полгода хорошо можно отследить, есть ли нерешенный внутренний конфликт у мамы: ребёнок кусается, капризничает, и после еды его тут же тошнит.

Выход из утробы — первая потеря привычной среды, но её проживают все: и мужчины, и женщины. А дальше, в районе двенадцати лет, происходит кастрация ментальная. Что начинается у девочки?

— Месячные.

— Да. И она понимает, что она ни разу не мальчик, гормональный фон отличный от мужского, и вся та свобода, которая, как ей казалось, была предоставлена наравне с мужчинами, — оказывается, у неё её нет. Нет свободы.

Катя, возможно выражая недовольство сложившейся несправедливости — закашляла, и так долго, что мне показалась моя мысль правдивой. Жестами выражая крайнее неудобство, она вытерла помокшие глаза, выпила воды, и продолжила говорить.

— Она не мужчина. Она не может вести себя как мужчина. У неё нет столько силы, как у мужчины, и оказывается, что у мужчины больше прав и свобод.

Катя снова выдавила из себя кашель, но уже, чтобы завершить неудобство. Ещё глоток воды и она готова дальше:

— Не прожитый Эдип может легко бросить женщину с ребёнком, рассказывая ей сначала о «Я подарю тебе звезду».

— Согласна, как два пальца об асфальт. Просто: «Ты истеричка» — и пошёл.

— Да, Алён, да! Он может легко пойти пить пиво, пока ты не высыпаешься и пытаешься уложить ребёнка. Встречаться с друзьями, потому что его жизнь «как-то изменилась», а он был не готов. Или может пропадать на работе, лишь бы дети выросли сами по себе побыстрее, а он пока перекантуется где-то за пределами дома. Да рас-туды-сюды... Иди ты вообще нахер.

— Овца, мозги мне долбишь, — улыбнулась я. — Зато как легко они делают предложение. А потом: «Да пошла ты!» Красавчики!

— Так вот, дальше девочка понимает, что мужского органа у неё не будет никогда, его нет, и жить так свободно, как может позволить себе некоторый мужчина, например, оставив уже третью жену с ребёнком, «истеричку и психичку», она не может. И в этот прекрасный момент у неё появляется бессознательная невероятная ненависть к мужчине. Почему женщина для мужчины может быть либо игрушкой, либо врагом — не считая тех, кто повзрослел, кто прошёл Эдип, их сюда не берём. Эдипчики — всегда манипуляторы, и даже те, кто прошли его, у них это может проявляться.

— Кать, ты жешь какую-то рассказываешь.

— Алёночка, и девочка понимает, что её судьба тяжела, что её мама почему-то «брата любит больше» — твои слова?

— Да, Кать, говорила так.

— Я такая красивая, с розовыми щёчками и кудряшками, но я-то вижу, что она его любит...

— Больше.

— Почему? Потому что женщина — «недомужчина», и женский путь очень тяжелый, трагичный, это такая смиренная судьба, такое преодоление и включение в себя, и мужчине и не снилось, как женщине надо впахивать, чтобы наравне с ним строить тот же самый бизнес с теми же показателями. Мужчине это дастся в разы легче, Алёночка.

Женщина лишена фаллоса. Так говорит классический психоанализ, — уточнила Катя.

Я внутренне сжалась. Снова эта тема неполноценности? Но Катя не отступала:

— Но я считаю, что это конечно не абсолют, — продолжая говорить, развела руками. — И она может быть лучше мужчины только тогда, когда она что его?..

— Что, Кать? Не знаю.

— Родила!

— Умммм, вот оно как.

— Конечно! Я не просто женщина, я не «недомужчина» — я родила мужчину. И я становлюсь в этот момент Мадонной с младенцем, как на картине Микеланджело. Я становлюсь лучше мужчины. Я родила мужчину. Я создатель мужчины. И материнская любовь к сыну — это что-то космическое. Женщина будет так сильно любить сына, как не сможет полюбить ни одного мужика в своей жизни.

Но есть опасность Эдипального комплекса, потому что, как ты помнишь, Эдип женился на ком?

— На своей матери?

— Да! Эдипальный комплекс — это психический инцест с одним из своих родителей. У мужчины Эдипов комплекс — это ментальная женитьба на своей матери, а у женщины это комплекс Электры. Когда она в мужчине ищет кого?

— Папу?

— Именно его. И ты говоришь: «Бывший так похож на отца». Алён, мы туда не полезем сейчас, это очень большой пласт.

Что пытаются доиграть эти дети — Эдип и Электра? Они пытаются вернуться в тот потерянный...

— Рай?

— Да. Изгнание. Адам и Ева. Сорван плод с древа познания. Он сказал: вы можете вернуться, когда станете наравне с богами. А боги — это сверх-Я, это самость. Но какие боги, когда мы тут стоим и пузо чешем и элементарное в себе не можем увидеть? Человек бегать хочет и жизнь изменить, а сам продолжает пукать в диван и курить по две пачки. Какая самость, когда херачит ложное эго, и мы даже не зашли в собственное Я?

— Услышала, Кать, не спорю.

— И женщина-то сыночка рождает, а когда приходит время его отпустить, она не понимает — а как это и с чего вдруг. И очень часто потом сидят мама с сыночком и поливают женщину помоями: «Ужасная просто, точно не пара, да и котлеты готовить не научилась, а ребёнка вашего мы себе заберем и воспитаем даже лучше».

— Ужас какой.

— Алён, история на истории такая! Продолжаем жить психический инцест, но под видом законным: якобы невестка была «не очень». Мама сына ментально кастрировала и не даёт ему возможности взрослеть: она звонит каждый день сама, не он — она сама, советует ему, она лучше знает, что для сыночка лучше. Не даёт ему повзрослеть, решения отстаивает свои и ментально делает его своим мужем.

Задача женщины какая? Стать Мадонной — это первый столп, на который можно опираться. А если женщина рождает девочку, то она становится Бабой-Ягой — хранительницей женщин в роду: она становится очень умной и хитрой и очень опасной, потому что толку с ней ноль, опоры нет, заниматься инцестом не с кем, она мужчину не родила, и проблем становится для окружающих еще больше — разными путями, «змеиными норками» выстраивает мелкие опоры в поддержке себя.

Второй столп, где женщина может стать «мужчиной», — это быть профессионалом своего дела, мега-супер-специалистом. Она становится в этом пути преодоления здоровой в своём анимусе.

— Кать, что такое анимус?

— Это её мужская часть. Она становится собранной, становится развитой, становится для себя тем мужиком, которым бы она хотела быть.

Третий столп — это когда женщина находится в отношениях с мужчиной и понимает, что этот мужчина ей служит. Филигранно. Если ты и бизнес построила, и сына родила, и мужик тебе служит. Задача — идентифицироваться с творцом. Кто зачал женщину? Кто её создал?

— Мужчина?

— Потому что материя есть, информация есть, но в ком она? Да, семя — в мужчине. Структура — в мужчине. Но ты никогда им это не говори. Неподготовленному Эдипу ты «взорвешь» всё его нутро. Задача мужчины в Эдипальном комплексе — идентифицироваться с женщиной. Ни в коем случае никому это не говори. Это людей просто «взорвёт»: шок и агрессия, причём в тебя.

Пойми: мужчина, который прожил Эдип, не ищет и не сравнивает. Он не бежит в попытке найти где-то получше, чем ты: «А ты пока посиди и подожди, а я потом вернусь и еще тебя попользую, и посмотрю, стоит ли оставаться с тобой». Это мерзкая, мерзопакостная, мелкокалиберная манипуляция.

Вот как женщине, которая себя ценит, с высоким социокультурным уровнем, сидеть и слушать «лапшу»?

— Никак.

— Как понять, что я не идеальна, что со мной настолько сильно что-то не в порядке, что, оказывается, меня можно посадить и нести в мои уши мерзкокалиберность: «Маш, ты ещё подожди, я пойду посравниваю, и в соцсети у меня только по работе»... Ну смешно же.

— Смешно.

— Задача какая, Алёна?

— Гнать в шею, выбирать дальше.

— Умница. Потому что что?

— Потому что это моя жизнь.

— Алёна, потому что нет ничего ценнее времени, и отдавать его Эдипчикам, которые не вылезли из-под маминой сиськи, нельзя! Эдип не понимает, зачем ему нужна женщина.

Задача женщине — служить, и его просто разорвёт это знание на мелкие яростные негодования. Хочешь стать второй «мамкой» для него?

— О господи, нет, конечно.

— Алёна, мужчина сам будущее формировать не умеет. За будущее, за то, куда будет направляться семья и что будет происходить в семье, всегда отвечает женщина. И тон того, какими будут отношения в семье и к женщине, задает женщина. Понимаешь?

— Ну... Катя, это ты сейчас откуда берёшь? Из учебника?

— Алёночка, в аналитической традиции мы видим: даже если социально женщина кажется «на втором плане», её психологическая роль — задавать климат и выстраивать будущее. Но терапия — не учебник. Давай проверим: это отзывается в тебе или вызывает отторжение?

Я почувствовала сопротивление: голова недовольно замоталась из стороны в сторону, уверенно меняя «да» на «нет».

— Хочешь, скажу экологичнее? — продолжила Катя. — Женщина часто кажется на второй роли, но именно она задаёт климат в семье. У неё нет физической силы мужчины, но есть сила созидания будущего.

— А если не экологично, то так: женщина всегда на второй роли — у неё нет члена, но её роль самая важная.

— Алёночка, посмотри, за кем повторяет с самого детства мальчик?

— За мамой.

— Да, за мамой. «Вот тут ты, сыночка, себя плохо ведёшь» — «Да, мама, я плохо себя веду». Мама всё расскажет. Потом — за воспитателем в детском саду, а там кто зачастую? Женщины. Потом за учителем в школе. Мужчина не знает, как ему самоидентифицироваться через самого себя. А если мужчина самоидентифицируется через другого мужчину... то о-о-о.

Мужчина может идентифицироваться только через женщину, и тут снова кто ближе всех из женщин? Мама. Нормальное развитие — это выход из слияния с родительской фигурой.

— То есть он ищет не партнёра, а спасательный круг? — выдыхаю я.

— Алёночка, — кивает Катя. — Когда психика созревает, она понимает: мне нужен взрослый, а не мама или папа.

Мужчина проективно идентифицируется только через своего творца. А творец мужчины кто?

— Женщина.

— Конечно. И если мужчина понимает, что он поддерживает видение женщины — не мамы, а своей женщины — и не ждёт от женщины, что она возьмет за него ответственность и будет ему мамой или будет соответствовать его ожиданиям, или он пойдёт поищет где-то ещё, то такая пара очень быстро растёт. Есть всего два типа пар: люди сходятся и очень быстро растут вместе, поражая результатами, или пара в отношениях деградирует.

Отношения — это не вот это всё, текуче-ласнящееся, желание вернуться в потерянный рай: «любовь-морковь, звезда с неба, где меня так долюбят, так долюбят, что я наконец-таки в счастье». Отношения — не для невроза, в который пытается затащить тебя твой партнёр или ты его. Отношения нужны для постоянного роста, для постоянной работы, где нужно держать собственную психику железным кулаком, чтобы тебя не выносило в разные стороны.

Когда есть один столп, нужно за него держаться и потихонечку расти и ко второму, и к третьему. Тогда это высший пилотаж.

— В данный момент я построила бизнес и развиваю его, и теперь поняла, что это моя естественная потребность в опоре. Мужчина у меня вчера спросил: «А зачем тебе кабриолет?»

— Хочу — и всё.

— Да, Кать, я так и ответила и добавила, что это моя базовая потребность, как собственная крыша над головой, кусок хлеба с красной икрой и кабриолет. И я не прошу — я просто делаю всё возможное в сторону реализации собственных желаний.

— Это нормально, Алён. Мужчина никогда не поймёт искренне женщину, потому что он не прожил ментальную кастрацию. И если мужчину спросить, хочет ли он сейчас стать женщиной — поверь, не захочет. Потому что прекрасно понимает, что женщину можно кинуть, унижить, с ней можно играть, она заведомо слабее, и с ней можно обойтись как душе угодно.

И женщина не знает, что у неё единственная, одна единственная возможность себя защитить — это невероятно высокая социокультурная среда, потенциал и развитие. Если тебя, Алёна, поволокло, и ты начинаешь чувствовать к мужчине невероятную «с первого взгляда любовь», то жди ненависти. Страшная парочка — любовь и ненависть.

В неврозе любовь и ненависть — это полюса, которые сжигают и закрывают глаза на реальность. Задача не в том, чтобы заморозить сердце, а в том, чтобы уйти от крайностей в устойчивое уважение. Там, где нет накала, появляется пространство для жизни.

— Как это? Жить без чувств? Это же робот какой-то. Я что, должна заморозить сердце?

— Нет. Любовь и ненависть — это слишком сильные полюса, они сжигают. Нужно чувство глубокого уважения и интереса. Это устойчивее.

— Уважение... Звучит сухо. Но, кажется, я понимаю. На эмоциях я раньше только разрушала.

— Алёна, нас учили так, и я сопротивлялась, но теперь, пройдя свой путь, и я с этим согласна, что задача зрелого мужчины — служить своей женщи-не. Одной. Единственной. Энергия мужчины служит развитию семьи. Но это не догма, а рабочая гипотеза. Что из этого твоё, а что пока чужое?

— Кать, а как это — когда мужчина служит женщине? Служить... Кать, это звучит как-то потребительски. Я не хочу быть тираном или хозяйкой. Я хочу партнерства, плеча, а чтобы мне служили... Это не про любовь же?

— Это про уважение к твоей природе, а не про подчинение. Служить — значит поддерживать видение партнёра, когда женщина чувствует, куда движется семья. Если он это игнорирует — он не разрушает тебя, он разрушает контакт. Но давай не брать это на веру. Что у тебя внутри сейчас: страх, интерес или протест?

— Сомнительно... Просто страшно принять эту ответственность. Быть той, кто задает тон. И всё-таки, подробнее раскрой.

— Дорогая, это когда он выбрал тебя и больше не выбирает. Потому что он взрослый и понимает, зачем ему женщина. И если вдруг будет мимолётный позыв выбрать ещё кого-то, он понимает, что идёт в саморазрушение моментально, а потом его ждёт сначала выход из дна, а потом всё то же самое с другой женщиной, и вертеться на собственном хую он будет бесконечно в поисках рая. Он понимает, что нет смысла прыгать с одной вагины на другую, потому что по факту это его собственный непрожитый Эдипальный комплекс. Растить и брать ответственность он не хочет.

Он всё ищет ту, которая идеально удовлетворит его потребности, как его мамочка, и ты всегда в чём-то будешь его разочаровывать. Мама всегда лучше для Эдипа. Кстати, он тебе сам скажет, если ты вдруг чуточку напомнишь ему, что мамы в отношениях быть не должно. «Ну, ты недостаточно хорошо сосёшь, и котлеты у тебя так себе. Мама хоть и не сосёт, но от неё всегда можно взять и уйти — хоть на ночь, хоть на неделю. Мама всегда ждёт, а ты, овца, рот открываешь».

Да, от такого мужчины хочется бежать. И это нормальная реакция защиты.

— Бежать бегом от такого, Катя! Драпать просто.

— И идеально не к другому мужику, а к психотерапевту для начала. Давай на сегодня всё, уже очень много.

— Домашка будет?

— Домашка... Так. Как себя чувствуешь?

— Катя, отлично. Спасибо большое.

— Отлично. Тогда домашнее задание на неделю: записывай всё, что увидишь у себя из негативного. И рядом — одно слово поддержки себе за каждый пункт. Мы растим родителя, а не судью.

— Писать рукой... — я посмотрела на свои ладони. — А если я напишу и мне станет хуже? А что, если я не выведу этот негатив без тебя?

— В чём себя критикуешь и за что себя ругаешь? Где ты видишь, что ты недостаточно хороша? Как именно не хороша? Пиши рукой, так как рука — это продолжение мозга.

— А нужно смотреть недостаточность в каких-то ситуациях?

— Алён, всё, что ты хочешь проговорить, всё сюда пиши. Мы растим тёплого, доступного, любящего, заботливого родителя для тебя самой. Ты сама себе должна стать защитником.

— Да. Это про полноценность.

— Алён, через опору на себя получится вылезти из этого. Первое время это делать сложно, а потом ты поймёшь, какой важный и осознанный шаг сделала, придя на терапию неделю назад. Поголовно женщины сейчас на терапии 40+, где она детей родила, всё своё время стирала, убирала, готовила, сопли и детям и мужу вытирала, реализации ноль, а он потом взял и ушёл со словами: «Ты перестала быть интересной».

Алёна, ты всё правильно делаешь. Ты умница. Сейчас у тебя тобой выстроенный бизнес, сейчас ты говоришь о здоровой себе и здоровых отношениях. Продолжаем работать.

- Кать, спасибо за поддержку.
- Работаем, дорогая, дальше.
- До встречи через неделю, Кать.
- До встречи.

Гудки. В комнате тихо, а внутри какое-то странное гудение. Будто что-то сдвинулось с места. Я вздохнула. Плечи опустились. Ладони разжались и лежали на коленях теплыми и тяжелыми. Спокойно.

— Всё со мной в порядке, — говорю вслух.

Голос звучит непривычно твердо. Будто не мой. Но не страшный. Я повторяю ещё раз. Уже тише. — Всё со мной в порядке.

Пьяная Утка на суше всё ещё шатается. Но теперь я знаю: шаткость — не слабость. Это поиск воды.

И впервые за шесть лет я не жду, что кто-то мне ответит. Я сама себе ответила. Но что я буду делать с этим ответом дальше?

Глава 2. Рабочая тетрадь

ГЛАВА 2: «Нарциссическая жертва»

Время работы: 30–60 минут

Место: Тихое, где тебя не потревожат

☞ Подготовка: Чай/вода, плед, тетрадь для записей

Если становится тяжело — остановись. Подыши. Выпей воды. Вернись завтра.

АННОТАЦИЯ ГЛАВЫ

Вторая сессия. Алёна начинает видеть свои «качели» — идеализацию и обесценивание. Она понимает: она не дура, она шестой год в том, что не могла разобрать сама. Здесь — первое столкновение с нарциссической травмой, темой сеттинга и первое осознание: «Я выбираю страдание, потому что оно знакомо».

Ключевые инсайты главы:

- Идеализация и обесценивание — это защита, а не любовь.
- «Качели» происходят внутри тебя, партнёр лишь включает их.
- Быть «средней» — безопаснее, чем быть «идеальной» или «ничтожеством».

✂ Конфликты главы:

- Внутренний: «Я хочу быть идеальной, но я не могу».
- С собой: «Я дура шестой год» — это внутренний критик и обесценивание.
- С реальностью: «Я хотела свадьбу — но она не состоялась».
- С границами: «Я опоздала на 5 минут» — атака на сеттинг или право на жизнь?
- С будущим: «Я хочу захотеть — но я не могу».

✓ Вывод: Осознание своих качелей — это первый шаг к тому, чтобы перестать на них качаться. Признание права на «средность» возвращает энергию.

"Нормально — это достаточно. Я достаточно."

ПРАКТИКА НА НЕДЕЛЮ:

- Отслеживай моменты идеализации и обесценивания.
- Практикуй «уровень средняка» в безопасных делах.

ДЕЙСТВИЕ 1: «ДИАЛОГ С КАЧЕЛЯМИ»

«Нарциссическая жертва живёт на качелях: то я Бог, то я Ничтожество». Качели — это защита от боли «среднячка».

Пример: Вчера он был Бог, сегодня — ничтожество. Вчера работа была мечтой, сегодня — тюрьмой.

Вспомни ситуацию за неделю, где тебя резко «качнуло» (восхищение → разочарование или наоборот).

1. Кто был объектом? (Партнёр, друг, работа, Я сама)

2. Момент Идеализации: Что я придумала идеального? → На какую реальность я закрыла глазами?

3. Момент Обесценивания: Что стало триггером? → Какую защиту я включила, чтобы не чувствовать боль?

4. Голос Средняка: Что бы я ответила себе сейчас, если бы разрешила быть «просто обычной» в этой ситуации?

ДЕЙСТВИЕ 2: «ПРАКТИКА СРЕДНЯЧКА»

Не веди отчёты. За неделю выбери всего одну ситуацию, где ты сознательно разрешила себе сделать «на 6 из 10» и не стала переделывать.

Пример: Пост с 1 фото вместо 10. Ужин за 20 минут вместо 2 часов. Письмо без идеальной редактуры.

Ситуация 1 (что сделала «средне»?)

Что остановило от «идеала»? (страх, усталость, нехватка времени?)

Тело после: где отпустило напряжение, а где сжалось от мысли «меня осудят»?

! Важный вопрос: Что было сложнее — сделать неидеально или удержать руки от переделывания?

ДЕЙСТВИЕ 3: «ТЕЛО ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ»

В главе Алёна заметила: «плечи опустились», когда перестала стараться.

Прямо сейчас найди в теле место, где живёт напряжение от желания быть «ПРАВИЛЬНЫМ» или «ИДЕАЛЬНЫМ».

Положи туда руку. Спроси: «Чего ты боишься, если я буду просто обычной?»

Запиши первый ответ (ощущение, слово, картинка):

Пример: Что подумают другие? Я стану незаметной. Меня перестанут уважать.

ДЕЙСТВИЕ 4: «Пьяная Утка»

«Пьяная Утка» шатается на суше, но не тонет. Качели — это тоже шаткость.

Где сейчас твои личные «качели»? (Отметь нужное)

В ожиданиях от людей

В оценке себя

В контроле ситуации

В деньгах/деле

Куда ты готова направить энергию, если перестанешь прыгать с полюса на полюс?

Что ты сделаешь на этой неделе, чтобы остаться в «центре», даже если качнёт?

★ ЗВЁЗДОЧКА ЗА НЕУДОБСТВО

Правило: Каждый раз, когда ты разрешаешь себе быть «неидеальной» и не исправляешь последствия — это звёздочка.

Пример: Отправила письмо с опечаткой. Приготовила ужин за 15 мин, а не за 2 часа. Не ответила мгновенно.

Что ты сделала «на 6 из 10» и не стала переделывать? (К концу книги у тебя будет 10 звёздочек — 10 раз, когда ты выбрала себя.)

Твоя звёздочка за эту неделю 2 из 10 ✓ _____

ДНЕВНИК 10 СЕАНСОВ

Эта книга — твой путь к себе. 10 глав = 10 сеансов.

Сеанс 2 (Глава 2): «Нарциссическая жертва»

Какую «качель» я заметила на этой неделе? (Где я вознесла или уничтожила?)

Какое одно действие я разрешу себе сделать «просто нормально», а не идеально?

Если тебе нужна помощь:

В России: 8-800-2000-122 (телефон доверия)

Хочешь глубже разобрать свои паттерны? Поделись своим инсайтом в соцсетях

Глава 3: «Моё Королевство»

ПРОШЛА НЕДЕЛЯ

— Привет, дорогая! — мой восторженный голос открыл время третьей терапии. — Минуту назад, представляешь, стук в дверь, и...

Характерный звук оборвавшейся связи повис в тишине. Я замерла с телефоном в руке. Будто кто-то сверху нажал «стоп» ровно на том месте, где я должна была сказать что-то важное.

Я перезвонила сразу. Голос Кати прорывался сквозь помехи, словно она говорила из глубокого колодца.

— Алёна? Я тебя теряю... Ты зажала динамик?

— Я разбила телефон, когда хватала его после стука в дверь... — выдохнув и чувствуя, как вместе со связью рвётся и настрой утки на прорыв — в грязи, с трещиной на экране, и связь прерывается.

— Давай попробуем ещё раз. Я тебя слышу плохо. Ты напрягаешься, Алён.

— Я знаю! — я нервно переключила канал связи. Руки дрожали. — Сейчас... Так лучше?

— Да. Продолжай. Что случилось со стуком в дверь?

Я сделала вдох. Мне нужно было произнести это вслух, чтобы закрепить успех.

— Кто-то заказал доставку цветов. Я спрашиваю: «От кого?» — а мне: «От Вселенной». А я ответила: «Спасибо, я тоже Вселенную люблю». Как будто меня поздравили, что я уже на третьей сессии! Молодец, держись!!!

Тишина. Связь оборвалась вторично. Именно на слове «держусь».

Я посмотрела на экран. «Нет соединения». Меня пробрало холодом. Будто моё собственное сопротивление материализовалось в виде плохого сигнала. Вселенная поздравляет, а связь рвётся. Знак?

Очередной звонок прошел стабильнее. Помехи исчезли, будто их и не было.

— Алёна, ты куда пропала? — голос Кати вернулся резко, без предупреждения.

— Вселенная нас разъединила, — нервно рассмеялась я. — Или моё сопротивление сработало.

— Вот именно, — спокойно ответила Катя. — Давай попробуем снова. И без прерываний на «молодец». Я тебя слышу. Работаем.

— Я тебя рада видеть, Кать.

— Я тоже, Алён.

В её голосе наконец появилось тепло.

— Всё, Алён, я проверяю, мало ли у меня параллельно ещё какая-то прога открыта...

— Ну ладно. Давай: если будет плохо слышно — говори, Кать. Случились важные события: мне кажется, либо вот-вот уже наступают серьезные отношения, либо меня кинули на холодильник — тридцать тысяч — и хорошо, что я хоть не дала.

Это была прикольная тема недели, но были и серьёзные вопросы, и я их записала. Один из них: скажи мне, Катя, где эта грань, когда до психотерапии я бы тебе позвонила и рассказала историю, которую можно и нужно разделить с подругой, а теперь, во время терапии, я не понимаю, как мне себя вести. Именно поэтому ты и не в курсе, скажем так. Как мне можно общаться с тобой в процессе этих десяти сессий? Все бабы знают, как Алёна новому мужчине — Славе, не дала, и как Слава оказался больше в плюсе, чем в минусе — как минимум с холодильником и тридцатью тысячами.

— Кхххх... как психотерапевт буду гораздо полезнее, чем как подруга по жизни, кхххх.

Её голос снова завибрировал, но теперь это было похоже не на помехи, а на предупреждение.

— Ты можешь мне звонить как подруге, но ты же понимаешь, что я тогда не смогу тебе помочь как эксперт...

— Я тебя поняла. Всё-таки, Кать, многое не слышно, крикает. Давай я тебе еще раз перезвоню.

Знакомый звук оборвавшейся связи — и я снова звоню..

— Так, Кать, меня слышно, видно?

— Да, но не так громко.

— Да, теперь и я тебя тихо-тихо слышу. Тааак... Кать, у тебя сейчас какой телефон?

— Да у меня хоть тот, хоть другой хорошо работают. Ну давай сейчас наберу тебя с другого телефона.

Связь оборвалась. Тишина. И снова звонок.

— Алён, ну как?

— О, теперь здорово. Расскажи, пожалуйста, правильно ли я поняла: ты гораздо полезнее мне как психотерапевт именно на эти десять сессий, я правильно всё услышала?

— Да, правильно. Всё, что происходит в твоём поле сейчас, — это глубокие процессы, которые циклично повторяются уже не в первый раз. Наша задача — отслеживать твои психические защиты, чтобы слив ресурса туда не уходил и чтобы они тебе не мешали жить свою жизнь.

— Я поняла тебя. У меня есть список вопросов, я бы хотела тебе их зачитать, не разбирая.

— Алён, скажи, пожалуйста, а смысл — зачитывать вопросы, не разбирая?

— Я имею в виду, хочу просто их зачитать, чтобы ты видела, чем я жила эту неделю.

— Так, Алён, всё. Работаем. Я не подруга сейчас. Я не подруга. Всё, работаем. Скажи, пожалуйста, для чего тебе сейчас хочется зачитать вопросы не разбирая?

— Хочется увидеть все столпы-опоры, которые сейчас стоят в вопросах, а не в решениях. Хочу осмотреться, с чем я столкнулась.

— Давай, давай посмотрим, с чем ты столкнулась.

— К Славе мы вернемся позже. Вопрос первый. Мне мужчина задал вопрос: «Где, как ты думаешь, должна находиться женщина в отношениях с мужчиной: женщина над мужчиной, женщина наравне с мужчиной, женщина под мужчиной?» Я почесала репу и поняла, что ко мне прилетел вопрос, на который я ответа не знаю. И сказала ему: «Наравне».

— Давай так: кем сформулирован вопрос — мужчиной или тобой?

— Он спросил меня: «Какая роль тебе ближе: над мужчиной, под мужчиной или наравне?»

— Моя прелесть... Алёночка...он тебя уже потащил. Наша задача — отслеживать, чья это динамика: твоя или мужская. Дорогая, вокруг много людей с пограничной организацией, и мужчины тебя будут тащить только так. Нужно очень внимательно смотреть, какими конструкторами он начинает в тебя въезжать, впихиваться, и что значит «под», и что значит «над». Почему он задаёт тебе такого рода вопросы, как ты считаешь?

— Он хочет узнать, насколько можно манипулировать...

— Вот. Конечно. И что ты ему сказала?

— Я ответила: «Наравне». И он начал копать глубже, а я ему пояснила, что осознаю и себя, и его личностью, которая берет и выстраивает просто всё.

— Знаешь, кто такой идеальный муж?

— Кто такой идеальный муж?

— Идеальный муж — он жертва.

Я вздрогнула от слова «жертва», плечи вжались в уши, будто готовясь к удару, но я решила слушать дальше. В её устах это звучало не как слабость, а как сила.

— Алён, помнишь, ты мне видео прислала, где женщин спрашивали: «Если смерть с косой пришла, ты кого отдашь — себя или мужа?» Вот ты мне нравишься: даже если не знаешь, ты интуитивно настолько сильно чувствуешь... Женщина ни в коем случае не может быть жертвой. Не имеет права.

— То есть я всё это время не понимала свою роль? — перебиваю я, чувствуя, как внутри ворочается сопротивление.

— Именно, Алён. Твоя роль — королева. А не королева, она не выживет и не поднимет детишек, и мужа с собой утащит на дно. Идеальный муж — он жертва. Если мы говорим, что в паре кто-то сдаёт почку, то это мужчина. «О Боже, какой мужчина, я хочу от него почку», — и точка. Если что-то случается, например грабитель залез в дом, с ним кто идёт разбираться?

— Мужчина.

— А на войну кто идёт?

— Мужчина.

— А у женщины роль какая?

— Какая?

— Женщина — роль вторая, да. Потому что у него есть что?

— Член?

— Алён! Включайся. И он должен на природном инструменте всё вертеть, потому что у него не было ментальной кастрации. Это его природа. Он для этого создан. Если мы говорим о партнерстве в работе — это одно. Но если мы говорим о физиологии и близких отношениях, то «на равных» мы не будем никогда.

— Ну а всё-таки, расскажи, что за «над», «под» и «на равных».

— Естественно, ты ему говоришь, что «на равных», но ты прекрасно сама понимаешь, что «на равных»... — Катя быстро забарабанила пальцем по губам и засмеялась. — Наша задача — держать красивый покерфейс и делать вид, что мы на равных. У мужчины природный инструмент, Алёна, и он этим инструментом должен прокладывать себе дорогу в социуме. У тебя этого нет, и ты не можешь «ехать на мужчин». Будешь восприниматься не как женственная и не как мужественная, а как травмированная женщина.

Согласись: среднестатистический мужчина лежит, почесывает брюшко, попёрдывая в диван, и показывает, что он не особо-то и хочет двигаться. Скажи, когда женщина понимает, что всё, назад не сдаём?

— Когда дети появляются?

— Да. Дети. Потому что она понимает: если хоть сантиметр сдаст назад — всё, катастрофа, ни она, ни дети не выживут. И она начинает развиваться с пущим усердием, подтягивая в воронку мужчину: «Вот это надо, вот это бы ещё надо, ну и вот то бы тоже хорошо бы...» А он что? Он не хочет напрягаться, не хочет расти, не хочет брать ответственность, не хочет взрослеть. Это Эдип. Он задает тебе такой вопрос не просто так. Для мужчины женщина — это кто?

— Или враг, или игрушка.

— Или враг, или игрушка, да. Грустно звучит. Выбирай, дорогая, как мы с тобой будем играть. Вот и всё. Дальше по своим вопросам хочешь пойти?

— Ой, да! Я уже и забыла. «Запрет на настоящесть». Начала читать книгу, которую ты рекомендовала. Я глубоко признала, что я нарцисс, увидела, что кого хочешь засосу в свои качели и качну так, что очумею. Увидела свою необходимость приглашать в жизнь людей, чтобы не было так одной скучно, и «качаю» так, что аж почку рукой ловить в полете...

— Молодец, что видишь это.

— Вылезла за эту неделю еще одна история. Помнишь, я говорила, что «должна была» выйти замуж?

— Не «должна», а «хотела» выйти замуж.

— Да, наверное. Ну странно выключить сериал на середине, когда уже вроде вот-вот начнется развязка.

— Когда мы говорим о долженствовании, мы говорим о какой-то программе. У любовника спрашиваешь: «Я похожа на твою маму?» Он отвечает: «Не-ет». «А ты можешь сказать, что я лучше твоей мамы?» — «Ух ты, блин! Не-ет». Нет ни одной женщины лучше моей мамы, потому что моя мама волшебная, и я никогда не смогу вернуть ей долг за ж-и-з-н-ь.

У мужчины задача — понять, что жена лучше, чем мама. А у женщины в Эдипальном комплексе — что?

— Что муж лучше, чем папа?

— Конечно.

— Кать, «Ты что, думаешь, что ты одна такая королева?!» — вот так мне когда-то сказал мужчина. И я ещё потом с ним года три была. Помню, как я из красивой девушки, как Алиса в стране чудес, когда она гриб откусила и уменьшилась, вот так же прямо на глазах улетела где-то к плинтусу. А он всё выше и выше и выше, а я всё меньше, меньше и меньше.

— Алёночка, смотри. У женщины роль второго плана в семье. Но женщина должна понимать, что это роль вторая такая, что без этой роли не будет ничего. Потому что женщина в семье как раз является той самой...?

— Королевой.

— Да! Королевой. И когда мы говорим о королевстве, мы понимаем, что королева там одна-единственная, другой быть не может.

И когда тебе мужчина говорит: «А что ты губу раскатала быть в своём королевстве королевой, ты в своём королевстве должна быть замухрышкой», — под хвост и пенка такого! Потому что одна-единственная, всегда выбираемая, всегда вперед идущая, всегда побеждающая, всегда-всегда-всегда — королева своего королевства.

И вопрос к королеве: какого хрена в её королевстве мужчина, который обрубаёт ей крылья и перекручивает при ней их в фарш, а потом ещё этим фаршем её кормит, объясняя, как это вкусно?

Я королева в своем королевстве. И я в союзе с мужчиной знаю, что я на втором плане, но я на втором плане кто?

— Королева.

— Королева. Потому что именно я решаю, что ты сегодня будешь есть, что будут есть наши дети, куда мы поедим отдыхать, где мы будем жить, сколько будет детей. Это решаю всё я. Ты этим заниматься не будешь, дорогой, у тебя есть твои дела — дела короля. Вперёд, дорогой. У тебя есть весь настрой, чтобы прокладывать дорогу, а я буду строить будущее: дорога должна быть куда-то. Женщина строит будущее.

Задача мужчины — с кем идентифицироваться?

— С женщиной.

— Да.

— В смысле — через неё понимать себя, а не быть женщиной.

— Алёночка, мужчина не может себя идентифицировать без женщины. Он не может выстроить понимание себя без женщины, потому что нет контрпереноса, он не понимает, кто он. Поэтому да, роль вторая у женщины в паре, но она королевская. И не иначе.

И на вопрос: «Ты что, одна такая королева?» — нужно отвечать: «Да, я одна такая королева».

— Обидно было слышать такое.

— Обида, дорогая, — это что? Подавленный...?

— Гнев.

— Да. А гнев — это про что? Про наши личные...?

— Границы.

— Да. Про наши личные границы. И, конечно, твои границы были нарушены, а ты это проглотила. Гнев, агрессия даны для отреагирования: в теле оно поднимается не для того, чтобы ты ему, как самка богомола, откусила голову, а для того, чтобы ты почувствовала опасность и вовремя включилась спокойной реакцией. В лучшем случае: «Дорогой, у меня к тебе вопрос: если ты меня не видишь королевой, тогда кто ты?» Вот и засада.

Ещё раз: среднестатистический мужчина ленив. Признать в женщине будущее — это значит отказаться от лени и поднять жопу, делая то будущее, которое говорит она. А как ленивец, не желающий признавать в женщине своё будущее, может почувствовать себя королем?

— Унижая её?

— Да, унижая её. Бьёт по самооценке, говорит ей, что она дурочка, что с ней что-то не так. Ему нужно её обесценить. А как это сделать? Правильно: вывести ее на эмоции, чтобы она поехала в крик, в гнев, в скандал, чтобы она была некрасивой в этот момент, чтобы была невменяемой и потеряла своё лицо. Чтобы вовремя сказать ей: «Посмотри, какая ты на самом деле, посмотри, какая ты чмошная».

И тут он приосанивается и ещё раз уточняет: «Вот-вот, оно — твоё истинное лицо. Посмотри на себя».

Женщина, когда кричит, становится некрасивой, ещё и плачет, осанку теряет. И тут как тут он: «Ну вот-вот, я же говорил: не королева, а кусок говна ты».

— Это моя история.

— Алёночка, это история всех. Все узнают своих бывших тут. Если бы сейчас был эфир на эту тему, простоплы бы одни сердечки в чате. История как под копирку. Психические процессы у всех одни и те же.

— Кать, следующий вопрос хочу сказать... «Лёгкий уровень невроза».

— Не лёгкий, Алёна.

— Да, читала в книге и, видимо, выбрала для себя что-то удобное, а о чём это было — уже и не помню. Наверное, сейчас это нужно было, чтобы я увидела, что очередной раз попыталась сама себя обмануть. Спасибо, Катя, я «легонько болею»...

Спрятав глаза от «сыщика–Кати» в своих записях, я нашла очередной вопрос и медленно, вчитываясь, пытаюсь вспомнить, что же это для меня значило тогда, когда я это писала:

— «Сильные нарциссические стороны, опора на них. Но как их увидеть? Как мне увидеть, в чём я хороша и...»

Я задержала уже уверенно взгляд на Кате, и дожидаясь её монолога, подтолкнула её кивком.

— Проявленность, Алёна. Про-яв-лен-ность. Нарциссы очень красивые, яркие. Сильная сторона у тебя: чем меньше стыда, тем мощнее ты проявлена. Нарцисс всегда копает на десять из десяти, он дожимает.

— То есть моя сильная сторона — упрямство и упорство в постоянном пополнении знаний. Первый столп, который я отстраиваю. Нарабатываю систему. Яркость. Проявленность. Правильно понимаю?

— Алён, ты задаёшь вопросы, и по каждому из них можно отдельную сессию проводить. Понимаешь? Мы сейчас по верхушкам пробежимся по твоим вопросам, а время кончится. Про проявленность, да?

— Да, давай.

— Мы всегда говорим: должна быть демонстрация. Пиши это слово везде себе: де-мон-стра-ци-я себя. О чём это? Там, где мы себя не показываем, где прячемся, где не проявляемся...

Чехов, «Человек в футляре» — это архетип быдла. Человек, который замер, ничему не учится, не развивается, — это быдло. Архетип — это, по факту, судьба, которую ты живёшь, сценарий, по которому идешь: в смерть, либо ты выбираешь жизнь.

Когда мы замираем, прячемся, начинаем сидеть на алкоголе, на наркотиках, не развиваемся, не учимся — это быдло, потому что у такого человека нет перспективы на развитие. Будущего нет, если мы не проявляемся. Там где тухло, там и мертво. Быдло — это не человек, это состояние деградации.

Архетип Трикстера — мы всегда должны вокруг себя всё менять, идут перемены, значит, идёт жизнь. Когда мы ярко проявляемся — это сама жизнь. И только через перемены и демонстрацию мы можем расти. Прятаться = стыдиться, а когда мы стыдимся, мы себя губим.

— Ну тогда мне нужно понять, чего я стыжусь.

— Идеализация и обесценивание. «Я ок — я не ок». Есть ядро. В детстве по ядру ударили, ядро раскололось. Произошло расщепление: «я — королева / я — кусок говна». Нарциссизм — мазохизм, мазохизм — нарциссизм. Качает супер.

— Полёт нормальный.

— Алён, соберись. Расщеплёнка, отщеплёнка — то, что я в себе не принимаю, лежит в тени. Теневые аспекты моей личности — в чём я считаю себя «не ок», за что испытываю стыд. Это разговор еще нескольких сессий.

За счёт глубокой работы расщеплёнка вытаскивается из тени, и мы видим человека не совсем, мягко говоря, такого же, как «не во время терапии». Всё, что спрятано, всё, что вытесняется, — затем, чтобы не было больно. Это процесс. Даём время и не торопимся.

— Кать, помнишь видео затрагивали, там немного прерывалось, раскрой, пожалуйста.

— Где женщин спрашивали, кого вы отдадите: себя или своего мужчину?

— Да.

— А, ну так там все здоровые. Все женщины ответили «его», а все мужики выбрали себя. Посмотри, какие красавцы. Женщина не имеет права быть жертвой. Если почку сдает — сдает кто?

— Супруг.

— В природе волк в социальных отношениях: если его прогнали из стаи, задача — найти самку и создать свою ячейку. Самка подходит к самцу, прикрывает ему горло, и он, и стая понимают, что на самку он не кинется: в животном мире самка ценнее самца. Только самка может дать потомство. Самцы на самок не нападают.

А если и кинется, волк никогда самку не убивает, потому что самка — это продолжение меня, продолжение моего рода. Я что, дурак своё будущее убивать?

Задача женщины — строить будущее. А как она его строит? Что она мужчине делает?

— Что? Минет?

— Ну, допустим, — улыбается Катя. — Замужем женщина становится только тогда, когда появляются кто?

— Дети? Деньги? Кот?

— Алёна, блин-блинский, соберись.

— Ну дети, конечно.

— Конечно. Будущее. Представь: ты королева в своем королевстве, где есть и муж, и дом, и карета, и лошади, и уголья, и трам-пам-тудым-судым — всё есть, а наследника нет. Там, где нет детей, — там история заканчивается.

Женщине от мужика нужны дети, и на уровне всех программ она хочет реализоваться.

— Кать, о столпах ещё. Первый — это мое проявление, а второй и третий?

— Первое — это когда я реализовалась и для себя стала мужиком, тем самым, которого хочу видеть. Второе — когда я родила. И третье — когда нашла мужчину, который прошел Эдип. Когда тебя Создатель спрашивает: «Если бы ты хотела быть мужчиной, каким бы ты хотела быть?» — и ты, указывая на своего, говоришь: «Вот им. Вот им».

— А нужно, чтобы было три столпа, или их больше?

— Устойчивый стул на трёх ножках. Одна ножка есть — хорошо, за неё и держимся и идём ко второй и третьей. Есть три — высший пилотаж.

— Значит, бизнес я продолжаю развивать и уже смотрю на него как на цель за пределами жизни. С проявлением есть проблема, конечно, но это больше технически: неправильное распределение времени. Я и на фортепиано учусь, и школу запускаю, и лицензию получила, и проекты пишу, и там, и сям учусь, ещё и образовательную платформу купила, ретритный центр уже в проекте, на свои два бизнеса франшизы запускаю в этом году — и это всё за каких-то шесть лет. Короче, проявляться некогда: там ещё монтировать видео сидеть, тут бы на маркетинг время выделить, да воронки продаж писать... Короче, наверное, просто ною.

— Женщина, Алёна, пашет в десять раз больше мужчины. У женщины нет чего?

— Члена.

— Да, дорогая. Поэтому женщины пахнут и забывают о женской энергии. А каждый месяц ещё напоминалка, что ты не мужчина, и у тебя нет той свободы. А гормональный фон! А боль! Тебе кучу вариантов предлагают, чтобы белое можно было одеть в дни месячных. Вот тебе и свобода. Путь преодоления. А он жопку вытер и нет проблем. Тебя качнул, снова король.

— Поняла, Кать. Скажи, пожалуйста, как понять, что есть проекция, которой я живу?

— Прошлого нет. У опыта, который ты получила, есть проекции. И ты эти проекции куда транслируешь?

— В настоящее.

— Да. И то, что у тебя происходит проективно сейчас, в настоящем, — это и есть программа. Мы здесь и сейчас работаем с теми проекциями, которые есть. Главный принцип — текущая психическая реальность. Запоминай, пожалуйста.

Тот опыт, который есть, — это проекции на текущую психическую реальность. Если мы сейчас спросим: что у тебя есть? — у тебя есть только здесь и...?

— Сейчас.

— Да. Только здесь и сейчас. Всё. Прошлого нет — проекции есть. «Сейчас есть, сейчас делаю». И кем бы ты ни была, хоть на кочерге размалёванная скакала с факелом в руке и с криком «За Родину!» — кто ты сейчас?

Смотри: в прошлом я работник, который на полках в магазине товар расставляет, а сегодня я крутой эксперт на десятку, психотерапевт, к которому дорого и сложно попасть. А когда-то я была школьницей. Вау. И что? Гораздо важнее, кто ты сегодня и что делаешь. В кого ты сегодня себя вырастила?

Давай отдельно ещё раскроем, а то я смотрю, ты уже теребишь следующий вопрос.

— Да. И всё-таки, Кать, я правда всю неделю готовилась к нашей встрече, и хочется тебе зачитать вопросы ещё. Можно? Есть время у нас?

Катя согласно кивнула.

— Читаю: «Лучшее для меня — это новая задача, работа, усталость. Это что-то чудесное. И чтобы у меня случилось желаемое, в первую очередь работает существующая программа, сейчас вижу, спасибо тебе. Но тем не менее опыт таков: я хочу ванну, а значит, мне нужно готовое место — положить плитку, провести воду и успокоиться, чтобы она пришла легко и просто на подготовленную психику».

Кать, ну вот пример. Моя подруга хотела кошку — чёрную, с изумрудными глазами. Она пересмотрела каждую деталь мира вокруг себя, посетила все возможные питомники, заглянула под всевозможные кусты города, измучила себя и вокруг всех. И в один момент я ей сказала: «Да, Лен, ты просто подготовься: купи корм, лоток, туалет, таблетки, шампунь и т.д. Ты же не знаешь, откуда котик придёт к тебе. Представь, появляется у тебя та самая твоя кошка, а ты не готова. Вроде хотела, но получила суету сразу. Подготовься и забудь. Просто сделай шаг навстречу и прояви готовность иметь желаемое». И вот, как только она всё покупает — к ней приходит кошка. Легко и просто. Сама. В прямом смысле слова.

— Да-да. Алён, всё правильно. Берём и делаем.

— Кать, так у меня это переросло в то, что я измучиваю себя своими идеями и важностью собственного первого шага. Моя идея = сделать много дел. «Лучшее для меня» — это

новая задача, какая-то работа, занятость, усталость. Итак, спрашиваю я себя: «Алёна, хочешь лучшего?» — «Ну... я подумаю ещё, хочу ли я лучшего для себя».

«Лучшее для меня» = устать и замучить себя. Упахаться. Для меня «лучшее» — это вечное «подготовиться», и я не вижу, что я уже готова. Я не могу сопоставить сама.

— Так, Алён, давай я это выписываю, и мы работаем отдельно. Тут и сценарий, и паттерны, и установка. Давай отдельно.

Идея измучить себя — это про что? Ма-зо-...?

— ...хизм?

— Вот.

Алён, две задачи психотерапевта: не навредить и защита женщины. Если твой терапевт на твои слова: «Он такой плохой, мы сейчас разводимся, мне негде жить, дети есть, не знаю, что делать», — говорит: «Да бросай его, как-то выживешь», — бегом от него.

Первое, что он должен спросить: «Где собираешься жить и есть ли на что кормить детей?» Женщина должна быть в терапии защищена. И если у неё нет мужчины, задача — защитить от Эдипиков, чтобы она не тратила своё время; показать возможности для развития, чтобы понимать, что она опирается на себя и что в принципе с ней всё хорошо.

Больше всего подвержены мелкокалиберным манипуляциям женщины высокой культуры — те «рабочие лошади», которые впахивают и выстраивают опору на себя. Они, как правило, больше всего не понимают, какого хрена вообще происходит в их жизни.

А на самом деле такая женщина уже давно прекрасный лебедь, а не грязная и пьяная утка под забором.

Что делают Эдипики? «А ты тут что?! Королевой, что ли, себя возомнила?!»

Задача — понять, что да, уже давно белый лебедь. Уже давно королева. Нужно понять, что мелкокалиберные манипуляции — и есть главная угроза для женской идентичности.

Мужчина будет женщину опускать, принижать, потому что тогда на её фоне он может быть кем?

— Королём.

— Да, Алёна, королём. Чтобы на её фоне выглядеть выгодно. Чтобы можно было что делать? Ею...?

— Манипулировать?

— Её использовать, Алёна. А как использовать? Только обесценить. Для мужчины женщина кто?

— Либо враг, либо игрушка.

— Да.

— Кать, фонит у меня вопрос семьи. Я не понимаю, что такое семья. Я увидела, как за эту неделю была в ощущении, что хочу замуж, чтобы узнать это чувство. Что за чувство семьи такое? Папа и мама только?

— Скажи, пожалуйста, если есть у тебя мама и папа, то кто ты тогда?

— Ребёнок.

— Да. А если есть ты, замужняя женщина, то кто ещё есть?

— Муж.

— Итак: если ты видишь семью как «мама-папа», то смотришь из детской позиции — и там шарашит травма. Сейчас, когда мы говорим про детско-родительские отношения, мы как раз проживаем Эдипальный комплекс. Ты видишь семью как ребёнок. Понятно?

— Да.

— Эдипальный комплекс — это про повзрослеть, и это становится самой сложной задачей. Мы видим семью уже не как «мама-папа», а как собственную ячейку в обществе: «муж-жена». То, как ты говоришь, показывает всё. И просто в двух словах это не проговорить, ну, Алён, нереально.

— Да, Кать. Просто семья — это для меня что-то невозможное к сложению.

— Алён, а кто её должен сложить?

— Мама и папа, когда была история...

— Стоп-стоп-стоп-стоп-стоп, не спешим. «История не сложилась». Ну вот, ты знаешь: я очень хочу в туалет, но история не сложилась — и я сходила в штаны. История должна сложиться сама?

— Я должна сложить.

— Алён, это метамоделю речи, она показывает твоё психическое развитие. «У меня муж почти стал миллионером, но не сложилось». «Я почти добежал марафон, но не сложилось». Это значит, что мы находимся под гнётом обстоятельств: обстоятельства больше меня, сильнее меня, я не мог на них повлиять.

Да, если это цунами, где смыло пол-города, — тогда обстоятельства действительно сложились, и всех, кто бежал марафон, смыло. Понимаешь разницу? Обстоятельства могут быть больше меня.

Но когда мы говорим: «Я не могу найти мужа», — тогда дело в том, что я в позиции жертвы, в детской позиции и говорю, что я не в состоянии влиять на...?

— Обстоятельства.

— На свою жизнь, Алён. Я не хозяйка своей жизни. Я не королева. Обстоятельства сильнее меня, и я здесь подконтрольное лицо.

Важно, Алёна: «Да, у меня много травм, у меня созависимость, у меня куча проекций, но я имею мужество жить то, что есть, и изучать это, чтобы расти дальше. Да, в детстве густо и поносно насрато, но тогда я была ребёнком, я не могла на это повлиять. Но сейчас я уже давно не ребёнок, и если у меня дома куча перед носом, я беру тряпку и убираю».

Задача повзрослеть — это взять ответственность за всё то, что уже есть, и с этим начать разбираться.

Когда мы находимся в отношениях, и партнёр на меня транслирует свою травму, хорошо бы предложить ему самому с этим разобраться. Травма — не оправдание. Если я чего-то не видела, моя задача — увидеть, подсмотреть, украсть, попробовать воссоздать. Не получится — ещё где-то подсмотреть, ещё взять и снова попробовать воссоздать. И где-то с четвёртого или двадцать пятого раза у меня получится. Я беру и своими ручками складываю.

— Ещё один вопрос, Кать. Пожалуйста. У меня записано проговорить тебе. Я вижу, чего хочу, но вот это «надо» пойти и сделать. Не просто «легко и просто приходит желаемое», а надо сделать, заслужить, заработать. Мне хочется найти баланс.

— Алён, смотри. Здоровый садизм и здоровый мазохизм отличаются от нездоровых как, как ты считаешь?

— Может быть, это уровень, где я не выпадаю в «сдохла»?

— Это навык не выпадать в состояние «полудохлая». Это навык ресурсности. Да, это и есть здоровье. Но... если мы торт готовы съесть полностью, как его целиком запихать то? Мы что начинаем делать?

— Членить?

— Да, по кускам, по кускам. Торт — да, я его съем, но не целиком, а по кускам. Искусство маленьких шагов — это хорошо. Но как понять: моя глобальная цель — это что-то здоровое или нездоровое?

— А как это понять? Вот я говорю, что хочу в каждом городе России такую, как есть уже сейчас, школу, иду пошагово, есть преогромнейшее желание продолжать. И я вижу, как у меня внутри: я с плёточкой периодически поколачиваю себя, чтобы продолжала делать. «Давай, малышка, давай, у тебя получится».

— Не-не, Алён, мы сейчас не про тебя, мы образно. Как понять: я сейчас терпила 150-й стадии или я молодец? Как понять?

— По результату. Даже когда тебе плохо, ты чувствуешь...

— Правильно.

— ...чувствуешь, что готова дальше встать и делать.

— Смотри, Алён, послушай внимательно. Есть два типа женщин. Одна будет сидеть, терпеть, терпеть, терпеть, а результат...

— Ноль.

— Ноль. Наша задача, когда видим, что мы терпила 150-й стадии, — начать приумножать выгоду для себя и преуменьшать то, что в жизни не нравится.

Сколько мне нужно времени, чтобы приумножить желаемый результат?

Пример: я хочу похудеть на 15 кг. Ставлю задачу с улучшением здоровья в срок, скажем, 45 дней. И эти 45 дней я разбираю вопрос по деталям: прохожу обследование, изучаю питание, работаю со специалистами и ответственно шаг за шагом иду к результату. Да, эти 45 дней — нахождение в здоровом садизме и здоровом мазохизме.

Результат — видеть выгоду цифрами.

Дальше: я хочу выйти на доход, при котором, как сегодня, не нужно нуждаться. Я работаю по всем фронтам, ставлю задачу на 5 лет, начинаю видеть варианты и идти по ним, как приумножить, и делаю пошагово и стабильно. Одновременно преуменьшаю то, что мешает, например прокрастинацию. Я становлюсь мощнее.

— Опять впахивать!!! Катя...

— Да, Алёна. Впахивать. И больше, чем мужику. Члена нет.

Приходит ко мне в терапию клиентка и начинает:

«— Это он...

— А ты где?

— Да вы не понимаете, это он...

— Оставь ты его в покое. Ты где?

— Да я оставила, но мне не нравится, что он...

— Да ты его не оставила.

— Да нет же, я его оставила...»

Мы сидим на сессии, а я слышу только: «Он-он-он-он-он-он». Ты вся в нём. Где ты? Убирать, стирать, кушать готовить, дома сидеть, авокадо скушать вовремя и сториз снять, вот и вся ты. А через 15 лет, ты уже женщина, прожженная временем, и детей семеро по лавкам, и он вдруг решил что-то там о себе понять, и пошел. Бросил вас. И вот ты сидишь и, растерялась...

— Так, Катя, поняла. Ещё вопрос. Книгу читала, всё ту же. И где-то триггернуло, я записала: «Уровень среднячка. Раздувание. Обесценивание». Не помню уже, о чём это, но задание на неделю было выписать.

— Уровень среднячка. Нарцисс не выдерживает уровень среднячка. Ему нужно быть грандиозным.

— О-о-о, Катя... Я за эту неделю разложила: «что такое лучшее для меня» — и оказалось, я не знаю, что это хоть такое — «лучшее для меня»...

— «Лучшее, Алёна, — враг хорошего». Слышала такую поговорку?

— Нет. Что это значит?

— Когда ты ищешь лучшее, ты не видишь хорошего, что уже есть. Всё время бежишь в «лучшее», постоянный побег куда-то туда. А мы находимся в этом моменте.

Да, я буду выбирать лучшее для себя из аксессуаров. Но если сейчас нет на это финансов, что для меня тогда является хорошим? Видеть, что уже есть. Хочу заниматься йогой — в XXI веке элементарно. Вперёд. Могу же цель поставить и идти к ней. Могу же начать хорошо питаться? Могу же учиться?

— Могу.

— Да, умница.

Желания — это факт твоего здоровья сегодня.

— Я всю неделю работала над мыслью «что такое для меня лучшее», и как итог оказалось: «стремиться куда-нибудь». Сегодня я поняла: вектор в лучшее у меня активно направлен. И даже если я захочу остановиться на какой-то период, меня всё равно будет сносить желаниями.

Видимо, можно не останавливаться, а просто продолжать идти, без этого активного, разрушающего стремления, а спокойно, наслаждаясь каждым кусочком торта.

Ааааааа, Катя! Я поняла! Я поняла. Всё. Проработали. Я выговорила. Что дальше?

— Вот и хорошо. Понимаешь, да? Со здоровым садизмом определились?

— Да, я поняла, что честно закладываю понятное мне время на понятный мне желаемый результат.

— Да. Это называется «затачивание пилы».

Почему затачивание пилы. Представь: ты идёшь по лесу, дед пилит дерево. Тыходишь и спрашиваешь: «Как у вас дела?» А он отвечает: «Да я вот пилю-пилю уже пятый час, взмок, устал, есть хочу, а пилить ещё часа четыре».

Ты видишь, что у него пила не заточена, и говоришь: «Вижу, у вас пила не заточена, нужен перерыв. Если вы сейчас пилу заточите, спилите это дерево за час».

А он: «Нет, ты не понимаешь. Мне ещё пилить четыре, точить мне её некогда. Иди отсюда, не мешай».

Понимаешь, о чём я? Всегда должно быть время прерваться и заточить пилу. Время — самый ценный ресурс.

— «Сейчас не время, некогда». А когда настанет время?...

— Да, Алён. Возможно, никогда. А возможно, однажды ты страшно устанешь и услышишь: «Что я делаю не так?» — и тогда: «Пилу заточить».

— Я много сегодня увидела. Спасибо, Кать, большое. День сегодня начался с цветов, будто мир поздравил меня с тем, что у меня очередной сеанс погружения в себя, роста и успокоения в вопросах. Выглядело именно так: «Тук-тук-тук, у вас психотерапия, начните со вдоха аромата свежесрезанных цветов. Поздравляем, вы на правильном пути».

Кать, можно ещё пометку зачитаю? Нашла важное.

— Давай.

— Читаю дословно: «Хочу замуж, чтобы узнать не как у мамы с папой было, а написать свою историю, где мама с папой не дерутся, где мама с папой любят друг друга. С другой стороны, я настолько разочарована остальными отношениями на моих глазах везде, что прихожу к выводу: оно мне и не надо».

— Алён, помнишь, я тебе сказала: Надежду, Любовь, Веру — выкидываем просто-напросто из головы. Как ты их можешь потрогать? Но есть же?

— Конечно, есть.

— Здравствуйте, качели-то качаются.

— Угу-угу.

— Да-да.

Вот. И эта книга — не роман. Это нужно смотреть как процесс: там, в этой небольшой историйке, что ж такого у них в процессе произошло, что получился такой результат? Что с ними внутри, в каждой своей коробочке, происходит, как они крутятся и пытаются доиграть, что приходят к такому результату, который... ну, не очень.

— Угу. Я кайфанула сегодня. Спасибо тебе большое. Что мне делать на следующей неделе? Есть какая-нибудь домашка, пожалуйста? Очень-очень прикольно, мне прям понравилось. Что бы ты увидела, чтобы я поработала? Может, какое-то слово хотя бы одно, что-нибудь такое?

— Ну, Алён, очень много детского. Вот здесь нужно работать. Там прям сифонит. Нам надо потихонечку двигаться. Сегодня у нас что, вторая встреча?

— Третья, Кать.

— Алён, я боюсь, что за эти десять сессий я тебя только по верху поглажу, что-то симптоматическое сниму. Чтобы с таким серьёзно работать, нужна длительная терапия.

— Ты не переживай. Раз я зашла на десять, всё, что идёт, — значит, это то, что сейчас максимально нужно. Всё, что мы не успеем и успеем — одновременно всё важно. Просто как есть. Потому что именно это мне и нужно.

У меня запрос на ресурс: куда он сливается, я хочу посмотреть. За десять сессий я увижу, куда сливается мой ресурс, и смогу его сосредоточить. По факту мне нужно выйти в люди, понять, где я вообще сижу. Вопрос: как мне продать, как мне выйти, как реализовать то, что я хочу? Почему я, где я хоть?

— Ну вот. Мама-папа, мама-папа... Я же говорю: всё, что ты говоришь, настолько взаимосвязано, настолько вот тут, — Катя грубо потыкала указательным пальцем в свою голову, — что даже не знаешь, с какой стороны мне к тебе подступиться, чтобы за эти десять сеансов хоть чуть-чуть туда зайти. Невозможно глобально спуститься за такой короткий период времени, оно у тебя годами крутилось, десятилетиями.

— Да, понятно.

— Да. Всю жизнь.

Давай на следующую сессию возьмём хотя бы вот эту историю: «моя идея — заебать себя» и «лучшее для меня — новая задача, работа». С этой историей и зайдём. Я хочу, чтобы ты начала понимать, что такое семья, «хочу замуж, чтобы узнать это чувство», и «семья = мама-папа». Вот прямо фокус меняем, потому что семья сейчас для тебя — это не «мама-папа». А если ты ищешь «маму-папу», и семья = «мама-папа», это Эдип. А Эдип — это грёзы о потерянном рае.

— Слушай, подожди-ка, я должна рассказать тогда. Потому что «мама-папа» — я тогда сказала, хотела начать рассказывать, что картинка поломана. Что я хочу увидеть, — продолжительно мямлю я, — познакомиться с тем, что такое семья, потому что «мама-папа», и у... и, ну, дальше ты увидела триггер и перевела туда... Но я хотела договорить, что это история, мой опыт такой: «мама-папа», где мама с папой дерутся, и я не знаю, что такое — узнать это чувство.

— Смотри, Алёночка: «хочу замуж, чтобы узнать это чувство, где не дерутся, где любят друг друга...»

— Кать, понимаешь, я смотрю вокруг, а все друг-другу изменяют. Я-то думала, что вот оно — на глазах хоть что-то чистое, светлое... Хоть кто-то кому-то предан... а вот и нет. И я в шоке. И я понимаю: а что такое?..

Катя попыталась внести ясность, но мне хотелось высказаться.

— Подожди, Кать, что такое семья, когда там врут, там дерутся, бьются, а через 20 лет совместной жизни всё равно, изменяют друг другу? На фиг мне?

Катя решительно вклинивалась жестами, но мне было всё-равно.

— Подожди секунду, Катя... И мне вчера женщина сказала: «Алёна, оно тебе вроде как и не надо». Я говорю: «А оно мне не надо». Вот к чему я пришла. У меня такое ощущение, что семья не нужна, ужас. Приплыла я... Семья всегда будет ломаться, другого не видела. Я понимаю, что я настолько выбрала... вот с этим нужно работать, кошмар какой. Вот оно... картинка общая, в хлам сломана. Поняла, Кать?

— Алён, Алён, Алён, Алён. Помнишь, мы с тобой сидели, я тебе сказала: «Надю, Любу и Верочку выкидываем». Вот они стоят: вот это Надежда, Вера, Любовь. Ты идёшь прямо: «Девчонки, а вот тут, смотрите, дверь. Люб, подойди сюда. Вот, понимаешь, — иди отсюда, Люба». И пинка ей хорошего.

Надежда, вот подойди, солнышко, иди ко мне. И ты тоже так: «Вот туда тебе иди». И Вера, пожалуйста: «Вер, вот ты, наверное, сама уже выйдешь, потому что видела, что было с Надеждой и Любой. Хочешь ещё? Всё, давай, пока, Вер. Рада, что ты меня сразу быстро поняла». И закрыла дверь, Алёночка.

А, да. Там, где «любят друг друга», вот эта история «мама и папа» — это и есть Эдип. Это и есть Эдипов комплекс. Потому что здесь ты это хочешь увидеть с точки зрения кого — взрослой женщины или ребёнка, у которого этого не было?

— С точки зрения ребёнка.

— Конечно, ребёнка.

— Когда меня пропустили? — появился образ растерянности, одиночества и неприятное, но желаемое чувство абсолютной свободы. — Меня пропустили, представляешь?

— Алёночка, пожалуйста, услышь меня. Когда мы говорим о семье, семью строят муж с женой. А чтобы женщина выросла, ей нужно повзрослеть. Поэтому ты сейчас пытаешься строить семью из Эдипального комплекса, из позиции ребенка.

— Да. Мне не нужна семья.

— И из позиции ребёнка ты это обесцениваешь и говоришь, что там дерутся, там другого нет, и я этого не хочу.

— Угу.

— Скажу тебе: в терапии, в психоанализе задача терапевта — не верить клиенту. И не «слушать» в смысле «соглашаться». Потому что клиент будет очень много жить из отрицания, из сопротивления и большого количества самообмана.

— Угу.

— Потому что если бы ты этого не хотела, ты бы в этом не сидела 6 лет.

— Угу.

— Вот и всё. И я твою прекрасную теорию, конструкцию и гипотезу могу сейчас разбить на корню. Потому что то, что ты делаешь, и то, что говоришь, — разные вещи. То, что ты говоришь, — одно, а то, что ты делаешь, показывает совершенно другие текущие процессы твоей психической реальности.

— Да, понятно.

— Совершенно другие процессы показывают твои поступки и действия. А ты просидела 6 лет в созависимых отношениях. Во имя чего же ты там сидела? Да, конечно, ты эту семью хочешь. Да, конечно, ты этих детей хочешь.

Если бы ты этого не хотела, тебя бы туда конями тащили, и ты бы туда хер зашла. Но ты сидела там 6 лет. И замуж же ты хотела. Поэтому давай это сопротивление... Понятно, сейчас я, конечно, лезу повыше уже, да.

— Да, я хочу.

— Отлично. Супер.

— Я слышала.

— И мы понимаем, что здесь это самообман. И когда придёт взрослая, повзрослевшая женщина, она на эти отношения будет смотреть совсем иначе, а не с позиции маленькой девочки, которая до сих пор в «мама-папа» и проживает уже не первый круг попытки пережить травму, не первый цикл абьюзивных отношений — таких же, как в детско-родительских. А поскольку у неё это не получается, она это обесценивает и от этого страдает.

— Спасибо, Катя.

— То есть «мне это не надо»... Хорошо, тебе это не надо. Но что ж ты там тогда сидела 6 лет? Давай уже честно скажем: «Мне это надо».

— Мне это надо. Мне действительно надо. Я действительно хочу замуж. Я этого хочу. Почему нет, собственно? Почему я должна от этого отказаться? Если у меня это не получалось эти 6 лет, почему я не могу сейчас пройти терапию и отстроить это здоровым?

— Конечно! Да. Но не с точки зрения ребёнка, которому недодали, а с точки зрения взрослой, здоровой женщины, которая сама возьмёт и себе это сделает.

— Да, здоровой женщины.

— Да, взрослой женщины, да. Да, потому что когда мама и папа дерутся — это я в детской травме. Там, где мама и папа не показали добро, не любят друг друга, — мы убираем. Убираем вот эту парочку «баран да ярочка». Убираем любовь и убираем ненависть.

И когда мы говорим о высокой социокультурной среде, мы говорим, что вот эта травма, вся эта история — это лень. Душевная лень, психическая лень, духовная лень.

Потому что человек, например профессор: пишет книги, преподаёт, играет на скрипке, у него прекрасные отношения. И вот он идёт и видит, например, двух бомжей, вонючих, дерущихся и один ему кричит: «Эй, ты! Иди сюда». И наш профессор, такой — раз, и мимо пошёл. Всё.

Можно ли вообще такого человека затащить в конфликт? Можно ли человека, который держит лицо, постоянно читает, растёт, живёт в высокой социокультурной среде, затащить в это «дерутся»? Нет. Вот это всё — отсутствие, Алёночка, культуры. И травмы здесь не оправдание. Это отсутствие высокой культурной среды.

А высокую культурную среду в семье формирует только королева, только женщина. И если женщина уезжает в жертву, понимаешь? — Катя показала большим пальцем руки вниз, — понимаешь почему женщине жертвой быть нельзя?

Потому что если она королева, то она сидит ровно, и вот, рядом с ней садится, и вдруг пердит и чешет очко... Она встаёт, улыбается и уходит.

И можно ли культурного человека затащить в конфликт? Вообще, возможен ли конфликт с культурным человеком?

— Невозможно, абсолютно.

— Возможна ли драка с культурным человеком?

— Тоже нет.

— У которого высокое развитие — психическое, культурное, который живёт развитием, учится, занимается, растёт. Не тот, который лежит, сериальчики смотрит и просто просыпает свою жизнь. Тот, который живёт развитием, высшими ценностями, не сумками «Ив Сен-Лоран», не машинами.

Вот у тебя 23 кг, говорят: «Сейчас 23 кг — сумка. Собери в неё всю свою жизнь». И кто-то ломанётся тарелочки, кострюльки собирать.

Ты — что? Ты — это сумки? Ты — это тарелки? Ты — это шмотки? А что ты? Кто ты? Что ты про себя соберёшь? Что ты в эти 23 кг положишь? Кто ты?

Какие у тебя ценности — материальные или духовные? Во имя чего ты живёшь? Во имя развития, мечты, потенциала, высших целей, культуры, того, что вокруг себя меняешь, людей меняешь, зажигаешь, делаешь что-то высшее...

Или ты живёшь, чтобы сумку купить и говорить: «Эту сумку мне муж купил? Эти ролексы мне муж купил. Мне муж купил, а вам не купил. А я сижу девочкой: сумку купил, у меня муж есть. А у тебя что есть? Эту сумку мне муж купил». А у тебя-то нет «Ив Сен-Лорана», а у меня есть.

— Сука, а у меня есть магистратура по психологии. И мне «Ив Сен-Лоран» вообще не нужен.

— Алёночка, я не меряюсь такими категориями. Ты живёшь в «Ив Сен-Лоране», я живу в магистратуре. Ты живёшь в ролексах, которые тебе муж купил — смотри. А я живу тем, что ко мне женщины приходят, и я их выталкиваю, когда они падают. Живу тем, что могу преподавать. Тем, что вокруг себя формирую социокультурную среду.

— Слушай, Катя, а ты можешь ответить на вопрос всё-таки: кто я? Как на него ответить? Как ты на это смотришь?

— Это самость дорогая, я за тебя не отвечу, потому что задача — себя познавать в психотерапии. Потому что когда ты задаешься вопросом «кто я», вопрос — что ты делаешь?

— Я просто в какой-то лекции услышала.

— А.

— Чтобы кем-то быть... Я в какой-то лекции...

— Что ты делаешь, чтобы кем-то быть, и кого ты из себя растешь? Потому что ты можешь быть хоть стриптизёршей, хоть этим, хоть тем. Вопрос — что ты хочешь получить, кого хочешь из себя вырастить.

Потому что задача — из себя сделать мужчину, того мужчину, о котором ты мечтаешь. То есть задача — построить три столпа, реализовать себя в этих направлениях. А какими средствами я буду двигаться — это только инструменты.

Но когда я двигаюсь, преодолеваю, я естественно становлюсь более широкой, глубокой, многогранной, интересной, образованной.

Не «эти ролексы мне муж купил, а я богиня. Алёна — все говно, а я богиня. Я тут сижу, любите меня».

А потом она постарела, 40+, приходит с морщинистой «куриной жопой» вместо лица и говорит: «Ужас, меня больше никто не любит».

А что ты из себя представляешь?

«Ну, я ничего не умею, ничего не знаю. Я вот сосала, пока с ним была. 30 лет прососала, а теперь оказалось, что... в куда я жила? Во что я жила? Чем я жила? Кто я такая?» Да хер его знает. Там на Мальдивах, там ещё где-то с ним была, вот это делала, вот то делала, мне везде платили, всё закрывали. А потом я постарела — и оказалось, что много таких молодых, как я, которые могут так же. Всё. Булочка с корицей подздулась. Личико всегда уходит. Сисечки обвисают, попочка провисает. Мы все стареем. Вот она состарилась. Вот она пришла. Приплыла.

— А можно себя самоидентифицировать? Вот если спрашивают: «Кто я?» Ну самый главный вопрос — ответить «кто я». Я думаю: как на него ответить? То, с кем я себя самоидентифицирую, с деланием, которое я сейчас... Что это такое? Всё вместе?

— Да. Во-первых, у тебя есть текущая психическая реальность. Всё. У тебя есть только текущая психическая реальность. У тебя есть внутренние объекты. Их у тебя...

— Я — это моя текущая реальность.

— Семь. Да.

— Это что за объекты?

— Всё. Не спешим. Это архетипы. То, что у тебя происходит внутри самой с собой. И вот эти внутренние объекты там в жутком конфликте. Потому что все взаимоотношения с внешним мы проецируем из своего внутреннего конфликта. А внутренние конфликты, мы подбираем под них «болванки»: в кого я отгружу свой внутренний конфликт, и он станет тем объектом, который у меня внутри в конфликте. Кому я отгружу этот конфликт, кого буду любить, и мне будет казаться, что он хороший?

— Желая себя вылечить, да, потенциально просто поотдавать это всё.

— Да. Понимаешь?

Мы можем мужиков менять как перчатки, баб менять как перчатки, и люди вокруг будут меняться. Тяжелее всего менять внутренние объекты. Потому что внешнее текущее — всего лишь отражение того, что у тебя происходит внутри самой с собой. Потому что всё, что у тебя внутри, ты проецируешь «в наружу». Всё.

— Всё ясно. Всё.

— Поэтому я и говорю: травмы, все эти проекции — приходим, работаем в терапии. Потому что ты их просто проецируешь на других людей. А конфликт — это не другого человека, это моё родное.

— Угу.

— Вот оно, и разбираемся, кто ты. Потому что пока мы завалы не разберём, с конфликтами не разберёмся, там гармонии не будет. Задача — отстроить это внутри себя, и тогда наружу оно будет выходить уже совсем другим.

— Угу.

— Самость — это глубинная психология. И ты сейчас задаешь глобальные вопросы. Это цикл лекций на месяц.

— Поняла.

— Я не могу тебе сейчас всё выдать.

— Я главное образно поняла, о чём это и куда мне смотреть самой. Ты уже направила, Кать.

— Что это — текущая реальность твоя. И ты либо здоровая, либо не здоровая. И смотри: кто ты. Кто ты сегодня.

— Да-да.

— Внутри, внутри, внутри. Всё внутри Алёночка. Там всё: изнутри — «в наружу». Это проективная идентификация: изнутри — «в наружу». Творчество — изнутри — «в наружу».

— Кать, а мне сейчас, знаешь что? Мне захотелось прописать эту неделю: просто всё, что будет течь. На той неделе я писала недостаточности свои, а сейчас мне бы хотелось в эту неделю антоним: то, на что я готова была бы вообще, в целом опереться: любые ощущения, которые будут выходить, мои готовности иметь желаемое... Хоть слона!

— Пиши для себя пока.

— Хоть конюшню!

— Пока что пиши для себя...

— Не желание, а готовность! То есть о культуре как раз, в том числе, потому что у меня не просто так желание учить языки, осваивать музыкальные инструменты... Не просто конный спорт, или учиться ходить красиво. Это всё — желание окультурить себя! Мне потенциально хочется моему потомству быть вот этим ощущением: «Всё, культура за мной в этой семье. Я всё вам расскажу. Как сидеть, как есть, как писать».

— Да. Вот женщина, она должна своего мальчика, которого родила, окультурить.

— Ха,.. а если я сама не могу на коне удержаться, меня там трясёт как желе, как я покажу, как это красиво, как эстетично, как изящно?

— Ну конечно. Ёпсель-мопсель.

— Всё, я поняла. Я хочу посмотреть, на что я способна, как я сегодня вижу, и куда мне дальше направлять вектора.

— Да, да, да. Ну, еще мы возвращаемся к реальности, мы всё-таки возвращаемся к материализму. Это не значит, что ты на фортепиано играешь, и там и сям,..то да сё, себя загоняешь, и у тебя нет времени хорошо спать.

— Да, Кать.

— Спать могу хорошо?

— Да.

— Спорт. Растяжка. Системно 10 минут могу в день уделить?

— Могу.

— Кушать хорошо могу?

— Могу.

— Учиться могу?

— Могу.

— Вот эти четыре — они у тебя в любом списке, который ты себе ставишь. Если эти четыре пункта вытеснены, то ты это откладываешь на определённый или неопределённый срок, до тех пор, пока предыдущие дела не закончатся, и ты можешь это вставить и снова проверить. Сплю хорошо? Хорошо. Кушаю вовремя? Хожу в туалет вовремя? Вовремя. Спортom заниматься могу? Могу. Учусь? Да.

— А если я добавляю что-то, и из-за этого чего-то не доедаю, и в спортзал мне ходить некогда теперь... То пришло время заточить пилу.

— Да. Пришло время заточить пилу, потому что что-то где-то у меня вылетит, и когда оно всё посыпется, я буду в полной жопе. Потому что нужно хорошо питаться, кушать вовремя, спать ложиться вовремя, высыпаться, двигаться. У тебя вот это должно быть всегда. Если этого не будет — ну там дела, дела, дела — это уже нездоровый садизм и мазохизм.

— Угу.

— Потому что твоё психическое состояние будет вот таким, — Катя знакомо показала жест ухудшения ситуации, и тут же переворачивая большой палец вверх, добавила. — А тебе нужно вот такое.

— Да.

— Потому что из этого ровного состояния ты можешь быть королевой. И из этого ровного состояния, когда тебе будут пихать под ногти иголки этих блядских мелкокалиберных скотских манипуляций, только из ровного ты можешь оставаться в высокой культурной среде и не включаться.

— Слышу.

— То есть состояние текущее должно быть очень устойчивым. И вот эту любовь и ненависть мы убираем нафиг.

— Кать, материал, который ты присылала, я изучила. Про нарциссизм и мазохизм — вот что вылезло.

— А, видимо, оттуда.

— Раздувание, обесценивание, уровень середнячка — это, видимо, из этого материала. Вот оно, да?

— Алён. Не «ой, я крутая» или «я кусок говна». Ну там, где крутая — откат, упадёшь. Кажется, что середнячок — херня какая-то. А на самом деле середнячок — это центральное, самое важное. Потому что именно середнячок — это база. Вот тебе и уровень середнячка. Дальше туда будем смотреть.

— Обесценивание и раздувание.

— Да Алён. Обязательно. Потому что что-то умею, что-то не умею, что-то знаю, что-то не знаю. Ядро мы соединяем.

— Тут самооценка подкреплена? Это на самооценку, столб самооценки, да?

— Это и есть она. Потому что когда я что-то не умею — я кусок говна — это расщепление. Что-то умеешь, что-то не умеешь. Наша задача — отщеплённое соединить вместе.

— Прямо Инь-янь, Кать.

— Что-то знаю, что-то не знаю, что-то умею, что-то не умею. Где-то молодец, где-то не очень, но нормально. Я себя за это не бью, не корю, не съедаю, не считаю куском говна, если что-то не могу.

— Пипец. Вот теперь я поняла, что такое уровень середнячка и почему я это написала. Я хотела узнать, о чём это. Это об этом: что нормально, я в здоровой позиции, если увидела середнячка у себя — что-то могу, что-то не могу. Где-то хочу, где-то не хочу. Где-то себя подругиваю, где-то наоборот. Вижу, что выпадаю из одного в другое. Чем больше вижу — тем здоровее.

— Да. И уровень середнячка — принятие себя как не вездесущей, но я центр.

— Но ты себя видишь не идеально.

— Я центр и сияю. Всё.

— Не вездесущая ни капельки. Просто я есть как есть, и стараюсь, учусь, направляю вектора, ошибаюсь, строю, учусь падать мягче. Ну вот это всё...

— Да. Да. Да. И если упала — это не потому, что кусок говна. Все падают. А я упала, потому что упала. И это нормально.

— И хорошо, что научилась перед этим группироваться, чтобы не лежать плашмя, размазанной, а встать.

— Ой, Алёночка, когда падаем — естественно, триггер, травма шарашит. Регрессия, детско-родительский опыт, там стыдили, унижали, родители дерутся. Ну это всё, травма. Оно будет распаковываться...

Я посмотрела на часы. Ресурс сегодня не утекал — он наполнялся. Впервые за неделю я почувствовала, где та самая «пила», которую нужно точить.

— Травма, Алёночка, вообще проживается от полутора и более лет. И только распаковывается от полутора лет. То есть то, что я тебе сейчас дала, про нарциссизм, мазохизм, нарциссическую жертву — такие вещи работают в терапии от полутора лет. У каждого свой темп. Но быстрее, чем за полтора-два — нет. Потому что будет вылазить проекциями отовсюду. И долго, долго.

— Угу.

— На сегодня мы задержались. Я готова закончить сеанс. Жду тебя на следующей неделе.

— Угу.

— Будем работать с этим детским. Давай пока оставим «замучить себя». Давай сначала с детской пойдём. Там, где «замуж хочу, чтобы узнать это чувство, что такое семья».

— О, да, да. Актуально. Мужчины ухаживают, цветы приходят. Ой, кстати, скажи, пожалуйста, все девочки в курсе? Я тебе налегке расскажу историю, не сейчас, а в аудиоформате, что у меня с мужчиной происходит. Не надо анализировать, просто по-женски посмеяться над моей историей. Обнимаю, Катюш. Я уже несколько дней как хочу рассказать эту историю. Не буду тянуть интригу — дождусь, когда закончится наша сессия, и расскажу.

— Давай, давай. Ты довольна, что зашла в терапию?

— Довольна. Конечно. Ты что? Я так всё вижу, как будто у меня не третий глаз, а четвёртый, пятый прорезается — чешется на затылке. Очень здорово. Кать, благодарна тебе очень. Спасибо большое, моя хорошая. В восторге. Сегодня получила ответы на всё. Достаточно, чтобы дальше идти. Три недели назад мне было непонятно всё, что сегодня понятно. Абсолютно по-другому.

— Подумай о истории детей, подумай о том, что у тебя будут дети. И будущее у тебя есть.

— Для меня странно: есть будущее, есть дети. Что такое моё будущее? Да. Я не вижу своего будущего. Делаю проекты какие-то. Не потому, что вижу будущее. Просто делаю и всё. Что бы делать?

— Нормально. Алёночка, молодец, двигаемся к деткам уверенно. Потому что если протянуть резину ещё — начнутся жёсткие психические процессы. У тебя бизнес, ты устойчи-

вая, красивая, молодая, здоровая. Подумай: ребяташки будут. Если не будет — ты мужиков можешь начать гнобить и не понимать, что происходит. В любом случае потихонечку думай: да, у меня будущее, будут дети.

— Поняла Кать. Скажи, пожалуйста, нужен ли год на перестройку психики? Я в книге все той же нашла, что если развод, расставание, смерть, то год нужен на проживание и адаптацию.

— Траур, Алён.

— Нет, каждый стресс, любой.

— Да, любой глубокий стресс — полгода. У меня не случился брак, расставание. Полгода не вступать ни с кем в отношения. Полгода минимум. Время для отношений только с собой. Отношения обязательно нужны, потому что человеку нужен человек, и только с контрпереносом, с другим растём. Если ты одна — психотика.

— А нормально мужчине сказать: у меня период такой, я не готова в отношения сейчас идти. Дружить могу...

— Зачем дружить?

— Ходи ко мне, но я прохожу терапию сейчас 2,5-3 месяца. Я не пойду на свидание. Можешь пропасть... Можешь ходить продолжать...

— Алён. Да, сейчас пожить без отношений. Нужно с собой побыть, понять. Период без отношений — самый сладкий. Побыть с собой, понять, что происходит, зайти в терапию, посмотреть сценарии, что крутишь, куда расти. Не отрицаешь отношения: «Нет, не буду». Если человек говорит: «Никогда отношений не будет» — беги. Контрзависимость, травмы, психотика — плохо всё. Когда «сейчас период без отношений, сама с собой» — нормально.

— Да Кать, звучит нормально. Дорогая, благодарна. Спасибо большое. Сдалась перед тобой. Всё.

— Записывай сообщения. У меня скоро клиент. До следующей встречи.

— Всё, обнимаю.

— Да, да. Обнимаю тебя.

Глава 3. Рабочая тетрадь

ГЛАВА 3: «Моё Королевство»

Время работы: 30–60 минут

Место: Тихое, где тебя не потревожат

☞ Подготовка: Чай/вода, плед, тетрадь для записей

Если становится тяжело — остановись. Подыши. Выпей воды. Вернись завтра.

АННОТАЦИЯ ГЛАВЫ

Третья сессия. Алёна узнаёт, что семья — это не «мама-папа», а собственное «Королевство». Она сталкивается с темой внутренних объектов (архетипов) и понимает: внешнее — это зеркало внутреннего. Здесь — первое осознание: меняя отношение к себе (Источнику), ты меняешь отражение в мире. И главное: ресурс не приходит, если не заточена «пила» (база).

Ключевые инсайты главы:

● Семья = Твоё Королевство. Ты в нём — Королева, а не ребёнок родителей.

● Окружение = Зеркало твоих внутренних объектов. Конфликт снаружи — конфликт внутри.

● Ресурс = Базовая сборка (Сон, Еда, Тело, Ум). Без этого — нездоровый садизм.

△# ВНУТРЕННИЕ ОБЪЕКТЫ — это не реальные люди! Это их образы внутри тебя, сформированные в детстве. Реальная мама и внутренняя мама — это не одно и то же. Внутренняя мама — это то, как ты интроецировала (впустила в себя) её образ, голос, отношение.

✂ Конфликты главы:

● Внутренний: «Я хочу быть Королевой, но чувствую себя Уткой под забором».

● С реальностью: «Я хочу, чтобы история сложилась сама, но я должна сложить её сама».

● С ресурсом: «Я хочу результатов, но не хочу точить пилу (спать, есть, отдыхать)».

✓ Вывод: Твоё окружение — это зеркало твоих внутренних объектов. Меняя отношение к себе, ты меняешь мир вокруг. Но магия работает только на здоровой базе.

"Внешнее — отражение внутреннего. Я меняю источник."

ПРАКТИКА НА НЕДЕЛЮ:

● Отслеживай проекции: кто из окружающих вызывает сильные эмоции?

● Держи «Базовую сборку» (4 столпа) без исключений.

● Примерь роль Королевы в безопасных ситуациях.

ДЕЙСТВИЕ 1: «КАРТА ЗЕРКАЛ» (7 Объектов)

В главе Катя говорит: «Всё, что у тебя внутри, ты проецируешь наружу». Люди вокруг — это болванки для твоих внутренних конфликтов.

Подсказка: Мы не говорим о реальных людях. Мы говорим о твоих внутренних объектах — образах, которые живут внутри тебя. Реальная мама и внутренняя мама — это не одно и то же.

Выбери одного человека, который сейчас вызывает у тебя самые сильные эмоции (любые).

Имя человека: _____ Роль (Мама, Папа, Партнёр, Друг...): _____

Что он «зеркалит» во мне? (Мою силу / Мою тревогу / Мою потребность в одобрении / Мою травму) _____

Если бы я забрала эту проекцию себе — что бы я почувствовала?

Пример: Потенциальный партнёр. Зеркалит страх потерять статус «Королевы» и потребность в одобрении. Если забрать проекцию: «Я боюсь, что меня не увидят как равную, если я не буду доказывать».

ДЕЙСТВИЕ 2: «ЗАТАЧИВАНИЕ ПИЛЫ» (Чек-лист Ресурса)

В тексте есть метафора: «Если пилу не точить, дерево не спилить». Твой ресурс утекает, когда нет базы.

Задание на 7 дней: отслеживай выполнение 4х пунктов. Если пропустила 2 пункта из 4х подряд — сделай паузу в новых делах, сначала восстанови сон и питание.

4 кита ресурса:

- Сон (6–8 часов)
- Еда (вовремя, вкусно, полезно)
- Тело (30–60 мин движение в сумме дня)
- Ум (30 мин обучение или чтение)

В какой момент недели тебе захотелось нарушить базу ради «важных дел»? Что ты выбрала _____ в _____ итоге?

ДЕЙСТВИЕ 3: «ПОЗИЦИЯ КОРОЛЕВЫ»

В главе Алёна понимает: «Я Королева в своем Королевстве». Это не про высокомерие, это про ответственность за пространство.

Вспомни ситуацию на этой неделе, где ты почувствовала себя «Уткой под забором» (виноватой, маленькой, грязной).

1. _____ Что _____ случилось?

2. Как бы на это отреагировала Королева своего Королевства? (Что бы она сделала иначе? Что бы сказала?)

3. Какое одно действие ты можешь сделать сейчас, чтобы вернуть себе статус?

ДЕЙСТВИЕ 4: «Пьяная Утка»

Где ты сейчас «Пьяная Утка»? (Отметь нужное)

- В отношениях
- В работе
- В деньгах
- В самооценке

Куда ты хочешь лететь, даже если компас сломан?

Что случится, если ты разрешишь себе быть Лебедем (Королевой) сегодня?

★ ЗВЁЗДОЧКА ЗА НЕУДОБСТВО

Пример: Алёны: «Я легла спать вовремя, хотя хотелось доработать» — это была звёздочка.

Что ты сделала через «не хочу», через внутреннее сопротивление? (К концу книги у тебя будет 10 звёздочек — 10 раз, когда ты выбрала себя.)

Твоя звёздочка за эту неделю 3 из 10 ✓ _____

ДНЕВНИК 10 СЕАНСОВ

Эта книга — твой путь к себе. 10 глав = 10 сеансов.

Сеанс 3 (Глава 3): «Моё Королевство»

Какую ответственность я беру на себя сегодня?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.