

Ислам Мусаев

И МАТЬ И ПАЛАЧ

Анатомия пассивного кукловодства:
тайное предательство.



Ислам Мусаев

И МАТЬ И ПАЛАЧ

<https://litres.ru/74259309>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вглядываясь в бездну зеркал, мы обнаруживаем не просто отражения, а призрачные сущности, сотканные из страхов и желаний. Эта книга— глубочайшая психологическая драма, разворачивающейся в тишине семейных стен.

Силуэт матери, очерченный мягким, светлым контуром, держащий за руку трехлетнего ребенка. Их образы — воплощение невинности и безграничной любви, хрупкая защита, призванная уберечь от всех бед. Однако, заглянув за грань реальности, в зеркальное отражение, мы становимся свидетелями кошмара.

Там, где должна быть мать, стоит палач. Его черный, как сама тьма, силуэт, олицетворяет скрытые мотивы, искаженные инстинкты и неосознанное разрушение. Ребенок же, стоящий спиной к отражению, остается в блаженном неведении, защищенный иллюзией, созданной собственным подсознанием, отражающим добро, в то время как в реальном мире его окружает зло. Эта книга символизирует двойственность жизни, где свет и тьма, любовь и насилие, мать и палач неразрывно связаны.

Содержание

Глава	4
Часть I. Анатомия маски: разоблачение кукловода.	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	5
ГЛАВА 1. Протокол первичного приема: ангел с черной тенью	7
ГЛАВА 2. Вечерний шепот на кухне: механика идеального доноса	10
ГЛАВА 3. Холодный тазик с водой: фиксация ложной безопасности	15
ГЛАВА 4. Триггер «Разбитая кружка»: как мелкая ошибка превращается в угрозу жизни	19
ГЛАВА 5. Биология замирания: почему у Константина каменеет челюсть и пропадает голос	24
ГЛАВА 6. Синдром «хорошего мальчика»: кастрация здоровой агрессии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

И МАТЬ И ПАЛАЧ

Глава

Часть I. Анатомия маски: разоблачение кукловода.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Человеческая психика способна годами защищать нас от правды, которая может разрушить наш мир. Мы готовы оправдывать насилие, терпеть унижения и обвинять во всем себя, лишь бы не признавать страшного: самый близкий человек, наш «ангел-хранитель», на самом деле был нашим палачом.

Перед вами — клинический разбор одной человеческой судьбы. Это не художественный вымысел, а судебно-медицинская экспертиза пассивного кукловодства и скрытого абьюза чужими руками. На страницах этой книги сорокапятилетний психотерапевт Артур шаг за шагом препарирует историю своего тридцатидвухлетнего клиента Константина.

Эта книга — путеводитель по лабиринтам чужого предательства. Изучая случай Константина, вы неизбежно заглянете в зеркало собственного детства. И, возможно, впервые увидите, кто на самом деле держит нити, за которые вас дергают всю жизнь.

ГЛАВА 1. Протокол первичного приема: ангел с черной тенью

В кабинете сорокапятилетнего психотерапевта Артура всегда царила тишина, располагающая к хирургической точности мышления. За двадцать лет практики Артур научился видеть людей насквозь: по наклону головы, по тому, как человек садится в кресло, по тому, как его пальцы впиваются в обивку.

Константин, тридцатидвухлетний мужчина с уставшими глазами и жесткой, контролирующей осанкой, сел напротив. Его запрос на первый взгляд казался стандартным для мегаполиса: панические атаки, внезапные вспышки удушья и непреодолимый, парализующий страх перед авторитетными фигурами — начальством, проверяющими органами, любыми статусными мужчинами.

— Расскажите о вашем детстве, Константин, — ровным, глубоким голосом произнес Артур, открывая рабочий блокнот. С кем вы росли?

Константин горько усмехнулся, глядя в окно.

— Мое детство — это зона боевых действий, доктор. Мой отец был тираном. Очень агрессивный, вспыльчивый мужчина. Он не просто бил меня за малейшую провинность —

он системно лишал меня человеческого достоинства. Заставлял стоять на коленях, унижал словами, выжигал во мне любую попытку иметь собственное мнение. При одном звуке его шагов у меня до сих пор перехватывает дыхание.

Артур сделал пометку в блокноте: *«Тяжелая травма насилия. Активирована схема уязвимости»*.

— А ваша мать? Какую роль в этой системе играла она?
— спросил терапевт.

Лицо Константина мгновенно разгладилось. На нем появилось выражение слепой, почти детской преданности.

— О, мама — это мой ангел, — тепло сказал он. Она была совершенно другой. Мягкая, светлая, безгранично любящая. Она была моей единственной хрупкой защитой в этом аду. Знаете, когда отец закрывал за мной дверь после очередной... казни, мама всегда тихо входила в комнату. В ее руках был эмалированный тазик с холодной водой и марля. Она садилась рядом, прикладывала холод к моим ссадинам и тихо плакала вместе со мной. Я в те минуты чувствовал такое облегчение... Я понимал: слава богу, меня заметили. Я не один. Мама со мной.

Артур не перебивал. Он внимательно смотрел на Константина. Опыт сорокапятилетнего терапевта подсказывал ему, что за этой идеальной картинкой скрывается колоссальная, уродливая аномалия.

— Константин, — тихо спросил Артур. — А как отец узнавал о ваших проступках, за которые потом следовало на-

казание?

— Ну... мама ему рассказывала, — непринужденно ответил Константин, словно речь шла о чем-то само собой разумеющемся. — Она всегда говорила: «Костя, я должна рассказать папе о твоих шалостях. Обманывать нельзя, он все равно узнает, и тогда будет только хуже». Она делала это ради моего воспитания. Ей самой было очень тяжело.

Артур откинулся на спинку кресла. Пазл сложился. Перед ним сидел классический, хрестоматийный продукт «делегированного насилия».

— Константин, — Артур посмотрел клиенту прямо в глаза. — Нам предстоит долгая и очень болезненная работа. И первое, с чего мы начнем — это пересмотр ролей. Ваш отец действительно был палачом. Но он был лишь топором — тупым, предсказуемым, яростным орудием. Руку с этим топором над вашей головой каждый раз заносил ваш «ангел». Ваша мать.

Константин вздрогнул, его лицо побледнело, а в глазах вспыхнула ярость сопротивления. На первой сессии миф о святой матери дал первую, глубокую трещину.

ГЛАВА 2. Вечерний шепот на кухне: механика идеального доноса

Вторая сессия с Константином началась в атмосфере тяжелого, осязаемого сопротивления. Он сел в кресло, плотно скрестив руки на груди — классический маркер психологической защиты, попытка неосознанно закрыть жизненно важные органы от лезвия терапевтического анализа. Челюсть тридцатидвухлетнего мужчины была сжата так сильно, что на скулах отчетливо проступали желваки.

— Я много думал о том, что вы сказали в прошлый раз, Артур, — глухо начал Константин, избегая прямого взгляда. — И мне кажется, вы ошибаетесь. Мама не могла действовать умышленно. Она слишком мягкая. Она просто... традиционная женщина. Она считала, что у отца должен быть авторитет. Что мужчина — глава семьи, и он должен знать всё. Она просто не умела врать.

Артур спокойно выслушал тираду. В Схема-терапии это называется режимом «защитника-капитулянта» — когда травмированная часть психики изо всех сил защищает учителя, потому что признать правду слишком больно.

— Хорошо, Константин, — мягко, но твердо ответил Артур. — Давайте оставим теории. Расскажите мне конкрет-

ный случай. Самый яркий эпизод из детства, когда вы совершили какую-то обычную мальчишескую оплошность, и как на это отреагировала ваша мать.

Константин на секунду задумался, его дыхание стало более поверхностным.

— Мне было около девяти лет. Осень. Я заигрался во дворе с ребятами и случайно порвал новые школьные брюки. Зацепился за ржавый гвоздь на заборе. Дырка была огромная, на колене. Я пришел домой в ужасе. Мои колени тряслись, потому что я знал, какая реакция будет у отца за испорченную вещь.

— И что сделала мама? — Артур подался вперед, фиксируя каждое изменение в мимике клиента.

— Она встретила меня в прихожей. Увидела брюки, всплеснула руками. Но она не стала кричать. Она обняла меня, прижала к себе и сказала: «Ох, Костенька, что же мы наделали... Папа ведь нас убьет за эти брюки. Ты же знаешь, как тяжело достаются деньги». Она говорила так ласково, гладила меня по голове. Я расплакался, начал умолять её: «Мамочка, пожалуйста, не говори папе! Давай зашьем, он не заметит!» Она посмотрела на меня с такой бесконечной жалостью и ответила: «Малыш, я попробую. Но ты же знаешь, обманывать папу нельзя. Если он узнает сам, будет только хуже. Иди в свою комнату, я что-нибудь придумаю».

Константин сделал паузу, его пальцы судорожно сжались.

— Я ушел к себе. Мне казалось, что мама — мой союзник.

Что она на моей стороне. Я ждал вечера. Около семи часов пришел отец. Я замер в комнате, прислушиваясь. Сначала всё было тихо. Они ужинали на кухне. А потом... потом я услышал их шепот.

— Опишите этот шепот, Константин.

— Это был её голос. Очень тихий, вкрадчивый, монотонный. Из-за закрытой двери кухни доносились лишь обрывки фраз, но интонация... Она не защищала меня. Она говорила так, словно сообщала о катастрофе. «Игорь, ты только не кричи... Костя опять... Новые брюки... Я уже не знаю, что с ним делать, он меня совсем не слушает...» И в эту же секунду стул на кухне с грохотом отлетел к стене. Отец взревел. Тяжелые шаги направились к моей комнате. Мама бежала следом и кричала: «Игорь, не надо, пожалуйста! Он не со зла!» Но дверь моей комнаты уже вылетала с петель. Отец сорвал с брюк ремень.

В кабинете повисла мертвая тишина. Константин тяжело дышал, на его лбу выступили капли пота. Древний, лимбический мозг тридцатидвухлетнего мужчины прямо сейчас заново проживал тот девятилетний ужас.

Артур перевернул страницу блокнота и посмотрел на клиента с глубоким профессиональным спокойствием.

— А теперь, Константин, давайте включим ваш взрослый, аналитический разум и препарируем эту сцену. Посмотрим на «механику» этого доноса со стороны. Если бы ваша мать действительно хотела вас защитить — что мешало ей просто

взять иголку с ниткой, зашить эти брюки и никогда не поднимать эту тему при отце?

— Но... она боялась, что он заметит сам, — неуверенно произнес Константин.

— Это иллюзия, — отрезал Артур. — Мужчины типажа вашего отца, импульсивные и агрессивные психопаты, никогда не вникают в бытовые мелочи. Они не разглядывают швы на школьных брюках. Ваша мать прожила с ним много лет и прекрасно это знала. Но она сознательно выбрала сценарий «шепота на кухне».

Артур встал, подошел к доске и написал два термина: **«де-легированная агрессия»** и **«психологическое алиби»**.

— Смотрите, что произошло на самом деле, — Артур повернулся к Константину. — Ваша мать не хотела быть «плохим полицейским». Ей было важно оставаться в ваших глазах чистым, любящим ангелом. Но при этом у неё был собственный скрытый гнев на вас — за то, что вы добавляете ей хлопот, за то, что вы живой, за то, что из-за вас ей приходится напрягаться. Вместо того чтобы проявить материнскую автономию и решить вопрос с брюками самостоятельно, она берет информацию о вашей проступке и несет её отцу.

— Зачем? — тихо спросил Константин.

— Чтобы наказать вас его руками. Это идеальное преступление. Она подносит спичку к пороховой бочке, прекрасно зная, что бочка взорвется. Она знает, что отец вас избьет

и унизит. Но её руки остаются чистыми. Более того, крича вслед отцу «не надо!», она создает для вас идеальную иллюзию своей невинности. В вашем детском восприятии зафиксировалось: «Отец — монстр, а мама пыталась меня спасти, но просто не смогла». На самом же деле она была главным архитектором этой казни. Она использовала отца как дрессированную собаку бойцовской породы: спустила с поводка, указала на цель, а когда собака выполнила грязную работу — подошла утирать вам слезы.

Константин сидел неподвижно, бледный, словно стена. Ложная реальность, в которой он жил тридцать два года, трещала по швам. Механика тайного предательства была вскрыта с хирургической точностью.

ГЛАВА 3. Холодный тазик с водой: фиксация ложной безопасности

Третья сессия началась без преамбул. Константин вошел в кабинет заметно похудевшим, под глазами залегли темные тени. Он больше не скрещивал руки на груди — теперь он сидел, ссутулившись, словно человек, с которого сняли верхний слой кожи. Прежняя гневная защита сменилась глухой, депрессивной субклинической фазой. Психика начала принимать уродливые факты.

— Я не спал три ночи, Артур, — тихо произнес Константин. — В голове крутится этот кухонный шепот. Но у меня внутри всё сопротивляется. Если она архитектор казней, то почему мне было так хорошо рядом с ней после? Ведь отец уходил, а она оставалась. Она не бросала меня в этой боли.

Артур кивнул. Этот вопрос — ключевой рубеж в терапии жертв скрытого нарциссического насилия.

— Вы говорите об облегчении, Константин. Давайте вернемся в ту самую ванную комнату. Отец только что вышел, выплеснув ярость. Дверь закрылась. Что происходит дальше? Пошагово.

Константин закрыл глаза. На его лице отразилось физическое страдание.

— Я лежу на полу или на кровати. Всё тело горит. В ушах звенит от его криков. Чувство, что меня стерли, уничтожили как человека. И тут открывается дверь. Входит мама. В руках у неё эмалированный тазик с холодной водой. Она молча садится рядом на край. Смачивает марлю, слегка отжимает и прикладывает к моим ссадинам и синякам. Вода ледяная, аж перехватывает дыхание. Но этот холод мгновенно тушит пожар на коже. Она гладит меня по волосам и шепчет: «Мой бедненький мальчик... За что же он так с тобой... Ничего, маленький мой, я с тобой, всё прошло».

— И что вы чувствовали к ней в эту секунду? — Артур зафиксировал этот момент, едва заметно подавшись вперед.

— Абсолютную, безграничную любовь, — голос Константина дрогнул. — Я был готов умереть за неё. Я думал: «Какое счастье, что она у меня есть. Без неё я бы просто погиб». Холод этой воды возвращал меня к жизни. Я заглядывал ей в глаза, искал её тепла, ловил каждое слово. Мне казалось, что мы с ней — два выживших ангела в этом логове чудовища.

Артур выдержал долгую паузу, давая эмоциям клиента осесть, а затем заговорил своим фирменным, ровным, препарирующим тоном.

— В этологии — науке о поведении животных — есть жесткий, но точный термин: **«травматическая привязанность»**. В дикой природе детеныш, подвергшийся нападению хищника, испытывает колоссальный выброс кортизола и адреналина. Если в этот момент к нему подходит особь, ко-

торая демонстрирует маркеры защиты, лимбическая система детеныша фиксирует эту особь как «единственную зону выживания». Происходит мощнейший выброс окситоцина и дофамина на фоне пережитого ужаса. Этот биохимический коктейль сильнее любого наркотика.

Артур сделал запись в протоколе сессии и продолжил:

— А теперь посмотрите на эту сцену глазами сорокапятилетнего психотерапевта, Константин. Холодный тазик с водой в руках вашей матери — это не инструмент милосердия. Это инструмент **монетизации травмы**.

Константин резко открыл глаза, в них читался ступор.

— Что это значит?

— Ваша мать разыгрывала гениальную двухтактную комбинацию, — хладнокровно объяснил Артур. — Такт первый: руками отца она создавала для вас ситуацию тотального дефицита безопасности. Она погружала вас на самое дно ада, где вы были лишены человеческого достоинства, уничтожены и беспомощны. Такт второй: она являлась в образе единственного монополиста на спасение. Принося этот холодный тазик, она не просто лечила ваши синяки — она покупала вашу вечную, рабскую, безусловную преданность.

Артур встал и подошел к окну, чеканя каждое слово:

— Ей был жизненно необходим этот контраст. Если бы отец вас не бил, её обычная, средняя забота не имела бы такой колоссальной ценности. Но на фоне беснующегося тирана её холодная примочка ощущалась как божественное спа-

сение. Она умышленно скормливала вас палачу, чтобы потом, в тишине ванной комнаты, собрать урожай из вашей детской любви. В эти минуты вы принадлежали ей целиком — без остатка, без права на бунт, без права на собственное «Я». Она фиксировала ложную безопасность. Вы целовали руки, которые прикладывали лед к вашим ранам, совершенно не осознавая, что именно эти руки открыли дверь вольеру с хищником.

Константин сидел, уставившись в одну точку. В его сознании холодный тазик с водой навсегда перестал быть символом материнской любви. Он стал уликой. Вещественным доказательством в деле о самом изощренном предательстве в его жизни.

ГЛАВА 4. Триггер «Разбитая кружка»: как мелкая ошибка превращается в угрозу жизни

Четвертая сессия Артура с Константином началась с клинического разбора феномена, который в когнитивно-поведенческой терапии называют **«гиперконтролем»** или **«схемой жестких стандартов»**. Константин пришел на прием в состоянии сильного нервного истощения. Его руки слегка подрагивали, когда он доставал из кармана телефон, чтобы отключить звук.

— На этой неделе у меня случился срыв, Артур, — устало произнес Константин, опустив голову. — Прямо на работе. Я допустил опечатку в итоговом финансовом отчете для инвесторов. Ничего критического, просто техническая ошибка в цифре после запятой. Я сам же её обнаружил через десять минут и исправил. Но в эти десять минут со мной произошло что-то страшное. У меня потемнело в глазах, сердце заколотилось в горле, я физически не мог сделать вдох. Мне показалось, что мир рухнул. Что меня сейчас... уничтожат. Я заперся в туалете и сидел там, пока не отпустило. Это абсурд. Мне тридцать два года, я топ-менеджер, меня уважают. Почему мелкая поправка вызывает у меня реакция, будто я

стою на эшафоте?

Артур внимательно выслушал клиента. Опыт сорокапятилетнего терапевта подсказывал, что корень этой панической атаки лежит не в офисе и не в отчете.

— Константин, ваш мозг в этот момент не видел опечатку, — спокойно ответил Артур. — Ваша лимбическая система мгновенно провалилась в режим **«уязвимого ребенка»**. Для вашего подсознания любая ошибка — это маркер смертельной опасности. Давайте найдем первоисточник этого механизма. Вспомните ваше детство. Что происходило дома, если вы случайно совершали бытовую оплошность? Например, проливали чай или роняли вещь?

Константин сглотнул, его взгляд стал застывшим, направленным внутрь воспоминаний.

— Мне одиннадцать лет. Выходной. Родители на кухне, а я в своей комнате делаю уроки. Я потянулся за линейкой и случайно задел локтем любимую мамину кружку с чаем. Она стояла на краю стола. Кружка упала на паркет и разлетелась на мелкие осколки. Темное пятно поползло по ковру.

— Какова была ваша первая физическая реакция? — Артур зафиксировал соматический маркер.

— Паника. Дикий, животный страх, — тихо сказал Константин. — Я замер и перестал дышать. В ту же секунду на звук бьющейся посуды в комнату заглянула мама. Она увидела осколки, её лицо исказилось. Но она не закричала на меня. Она прижала ладони к щекам и драматическим шепо-

том произнесла: «Господи, Костя... Что ты натворил? Это же подарок твоей бабушки. Зачем ты так со мной? Ты же знаешь, в каком состоянии отец, у него и так проблемы на работе, а теперь еще это...»

Артур сделал пометку в блокноте: *«Индукция вины через эмоциональный шантаж»*.

— Продолжайте, Константин. Что было дальше?

— Мама бросилась собирать осколки, причитая: «Я попытаюсь всё скрыть, я выброшу их в мусоропровод, пока он не увидел. Только бы он не заметил пятно на ковре. Господи, хоть бы пронесло...» Я ползал рядом, собирал мелкие стекла, у меня тряслись руки, я чувствовал себя последней тварью, которая разрушила семейный покой. Я умолял её: «Мамочка, прости, я случайно!» Она посмотрела на меня и сказала: «Я сделаю всё, что могу, сынок. Но если он спросит про кружку — я не смогу ему соврать. Ты же знаешь, я не умею лгать твоему отцу».

— И, разумеется, отец «спросил», — ровным голосом констатировал Артур.

Константин горько усмехнулся.

— Да. Вечером, во время ужина, он захотел налить чай именно в эту кружку. Мама засуетилась, начала испуганно оглядываться на меня. Отец сразу всё понял. Он рявкнул: «Где кружка?» Мама опустила глаза и тихо, дрожащим от «страха» голосом сказала: «Игорь, пожалуйста, не ругайся... Костя случайно её разбил. Он не хотел. Я пыталась затереть

ковер...» Всё. Этого было достаточно. Слово «пыталась за-тереть» сработало как красная тряпка. Отец взорвался: «Вы от меня крысятничаете?! Врете мне в моем доме?!» Он выволок меня из-за стола за шиворот. Меня лишали человеческого достоинства больше часа. Сначала пороли, потом заставили собирать невидимые пылинки с ковра на коленях, пока он стоял надо мной и орал.

Артур отложил ручку и посмотрел на Константина с глубоким профессиональным спокойствием.

— Обратите внимание на ювелирную точность манипуляции вашей матери, Константин. В Схема-терапии этот феномен называется **«формированием дефективности через ложное спасение»**. Мама не просто донесла на вас. Она создала внутри вашей психики самый сложный патологический узел.

— Какой узел?

— Первое: она внушила вам, что ваша случайная ошибка — это не просто бытовая мелочь, а *нападение на неё*. Фразой «Зачем ты так со мной?» она перевела случайность в разряд умышленного преступления против матери. Второе: она создала иллюзию соучастия в заговоре — «мы пытаемся скрыть это от монстра». И, наконец, третье — финальный удар: она сдала вас отцу, обставив это как «вынужденную честность перед главой семьи».

Артур подошел к маркерной доске и нарисовал схему, состоящую из трех точек: *Ошибка -> Предательство -> Казнь*.

— Посмотрите, как этот паттерн пророс во взрослую жизнь, — Артур постукивал маркером по доске. — Сегодня в офисе, когда вы совершаете мелкую пометку в отчете, ваш взрослый мозг понимает: это ерунда. Но ваш внутренний ребенок кричит от ужаса. Для вашей психики цепочка работает автоматически: *«Я ошибся -> Значит, я совершил преступление -> Моей ошибку обнаружат -> Меня предадут -> Наступит жестокая казнь и лишение достоинства»*. Вы выросли с убеждением, что цена любой ошибки — это уничтожение вашей личности. Ваша мать внедрила в вас этот перфекционизм как инструмент вечного контроля. Пока вы боитесь ошибиться, вы остаетесь послушным, управляемым ребенком, который по-прежнему ищет одобрения «святой» матери.

Константин сидел, глубоко дыша. Его грудная клетка, до этого скованная паникой, впервые за сессию начала двигаться свободно. Рациональный анализ Артура, как скальпель, отделил реальную рабочую опечатку от призраков прошлого.

ГЛАВА 5. Биология замирания: почему у Константина каменеет челюсть и пропадает голос

Пятая сессия Артура с Константином началась с детального анализа соматических — телесных проявлений травмы. Константин сел в кресло, но его поза была неестественно прямой. Было видно, что каждое движение дается ему с колоссальным трудом. Избегая взгляда терапевта, он несколько раз потрогал пальцами углы своей нижней челюсти, словно пытаясь снять невидимый зажим.

— Вчера на совете директоров акционер вел себя крайне агрессивно, — тихо, почти не разжимая губ, начал Константин.

Он не кричал, но говорил жестко, давил авторитетом, перебивал. Я был абсолютно прав в цифрах, у меня были все аргументы. Но когда пришла моя очередь отвечать, со мной произошло то, что пугает меня больше всего. Моя челюсть буквально окаменела. Мышцы свело так, что я физически не мог открыть рот. А когда попытался заговорить, голос просто пропал. Из горла вырвался какой-то жалкий, хриплый шепот. Я выглядел как нашкодивший мальчишка, хотя я взрослый топ-менеджер. Артур, почему мое тело так позор-

но предает меня?

Артур внимательно посмотрел на скованное лицо клиента. За двадцать лет клинической практики он видел этот мышечный панцирь сотни раз.

— Константин, ваше тело вас не предает, — ровным, уверенным голосом ответил Артур. — Напротив, оно выполняет древнейшую программу выживания. То, что вы описываете, в нейробиологии называется **реакцией замирания**. Когда неокортекс — мыслящий разум понимает, что вы в безопасности на совещании, ваша лимбическая система и ретикулярная формация ствола мозга считывают жесткий тон акционера как смертельную угрозу. Как появление хищника. Давайте вернемся туда, где эта биологическая программа была записана в ваши клетки. Что происходило с вашим телом, когда в вашу комнату входил разъяренный отец после очередного материнского доноса?

Константин сглотнул, его дыхание стало прерывистым. Глаза затуманились воспоминаниями.

— Мне тринадцать лет. Я слышу, как отец тяжелыми шагами идет по коридору. Мама идет чуть позади, тихо вздыхая. Дверь распаивается. Отец встает в проеме — огромный, с налитыми кровью глазами. В его руке кожаный ремень. Он начинает орать, обвинять меня, требовать объяснений. А я... я не могу издать ни звука. Моя челюсть сжимается сама, зубы скалываются от напряжения. Я хочу сказать: «Папа, это не так!», хочу защититься, но голос исчезает. Ма-

ма стоит за его спиной, смотрит на меня своими грустными глазами и шепчет: «Костя, ну не молчи, скажи что-нибудь отцу, не доводи его до греха...» Но я не могу. Чем сильнее он орет, тем сильнее каменеет мое тело.

— Прекрасно, Артур сделал быструю пометку в протоколе. А теперь препарируем биологию этого процесса. У любого млекопитающего есть три базовые реакции на стресс: *бей, беги или замри*. Физически напасть на огромного агрессивного отца вы не могли — это означало бы уничтожение. Сбежать из квартиры одиннадцатилетний или тринадцатилетний ребенок тоже не мог — ему некуда идти. Когда системы «бей» и «беги» блокируются, древний мозг включает последнюю, самую архаичную защиту — **замирание**.

Артур встал, подошел к маркерной доске и нарисовал схему вегетативной нервной системы, разделив её на симпатическую и парасимпатическую ветви.

— В этот момент, Константин, в вашем организме происходил биохимический коллапс. Симпатическая система мгновенно выбрасывала тонны адреналина, готовя мышцы к бою. Но одновременно включалась дорсальная ветвь блуждающего нерва — мощнейший тормоз, который буквально парализует тело, чтобы снизить болевую чувствительность и сделать вас «невидимым» для хищника. Окаменевшая челюсть и пропавший голос — это биологическая кастрация вашей животной агрессии. Ваше тело симулировало смерть, чтобы выжить под ударами.

— Но почему мама просила меня говорить? — спросил Константин, и в его голосе прорезалась едва заметная нота боли. — Она ведь хотела, чтобы я защитился?

— Нет, Константин, — Артур повернулся к нему, его взгляд был холодным и точным, как скальпель. — Это была самая изошренная часть капкана. Мать прекрасно знала, что в этот момент вы физически и ментально парализованы страхом. Фразой «ну не молчи, скажи что-нибудь отцу» она решала сразу две задачи кукловода. Во-первых, она снимала с себя ответственность: «Видите, я пытаюсь ему помочь, я подсказываю, а он просто упрямится». Во-вторых, ваше молчание еще сильнее злило отца. Он воспринимал ваш ступор как высокомерие или бунт: «Ты что, язык проглотил?! Ты кого из себя строишь?!» И бил еще сильнее.

Артур подошел ближе к креслу клиента и чеканно произнес:

— Мать выстроила систему, в которой у вас не было ни единого шанса. Защищаться — нельзя. Бежать — некуда. Сказать правду — невозможно, потому что тело заблокировано. Ваша зажатая челюсть сегодня — это мышечный замок, который ваша мать помогла навесить на ваш гнев. Каждый раз, когда на работе кто-то проявляет силу, ваш дорсальный вагус мгновенно запирает этот замок, возвращая взрослого мужчину в состояние немого, парализованного тринадцатилетнего подростка. Мы не сможем вернуть вам голос, пока не признаем: это оцепенение было единственным спо-

собом не сойти с ума в доме, где ангел и палач действовали в идеальном тандеме.

Константин медленно опустил руки. Его челюсть впервые за несколько недель заметно расслабилась, а дыхание стало глубже. Биологический механизм страха, разложенный сорокапятiletним терапевтом по полочкам, перестал быть его личным позором. Он стал изученным симптомом, который теперь можно было лечить.

ГЛАВА 6. Синдром «хорошего мальчика»: кастрация здоровой агрессии

Шестая сессия Артура с Константином началась с разбора деструктивного режима, который в схема-терапии называют **«послушным капитулянтом»**, а в социуме — синдромом «хорошего мальчика». Константин зашел в кабинет, держа в руках дорогую кожаную папку с документами. На его лице блуждала привычная, слегка заискивающая улыбка, которая резко контрастировала с общим фоном его тяжелого психологического состояния.

— На этой неделе мой подчиненный, руководитель одного из отделов, откровенно саботировал выполнение важной задачи, — начал Константин, аккуратно укладывая папку на колени. — Мало того, он публично, при всей команде, оспорил мое решение. Внутри меня всё закипело. У меня было полное право уволить его на месте или как минимум жестко поставить на место. Но вместо этого я... улыбнулся. Я начал мягко объяснять ему свою правоту, подбирать слова, сглаживать углы. Я сделал всё, чтобы не пойти на конфликт. В итоге команда увидела мою слабость, а этот сотрудник сел мне на шею. Артур, я руковожу огромным блоком в компа-

нии, но я патологически боюсь проявлять жесткость. Я хочу быть для всех «хорошим» и «удобным», даже когда меня откровенно топчут.

Артур откинулся на спинку кресла, внимательно изучая мимические паттерны клиента. Привычка улыбаться в момент скрытой угрозы — это классический маркер глубоко подавленного гнева.

— Константин, то, что вы называете «желанием быть хорошим», в этологии называется **стратегией подчинения ради выживания в стае**, — ровным, аналитическим тоном произнес Артур. — В деструктивных семейных системах здоровая, защитная агрессия ребенка подвергается полной, хирургической кастрации. Ваша улыбка перед саботирующим сотрудником — это автоматический защитный механизм. Давайте посмотрим, кто и как вырвал у вас зубы. Вспомните подростковый возраст. Как реагировали родители, если вы пытались проявить законное возмущение, защитить свои вещи или высказать несогласие?

Константин тяжело вздохнул, его фальшивая улыбка мгновенно исчезла, обнажив глубокую усталость.

— Мне было около четырнадцати. Я начал увлекаться рок-музыкой, повесил у себя в комнате плакаты групп. Отец зашел, увидел это и в своей манере начал орать, что я дегенерат, что это мусор, и сорвал плакаты со стены. Во мне впервые в жизни вскипела ярость. Я не полез в драку, но я громко крикнул ему в лицо: «Не трогай мои вещи! Это моя

комната!» Отец опешил от такой наглости, замахнулся, но тут между нами встала мама.

— Как именно она вмешалась? — Артур зафиксировал этот переломный момент.

— Она заставила отца выйти, а потом заперлась со мной в комнате, — Константин заговорил тише, его пальцы судорожно сжались на кожаной папке. — Она села рядом, на её глазах были слезы. Она посмотрела на меня с таким укором и разочарованием, какого я никогда не видел. Она сказала: «Костя, как ты мог? Ты закричал на отца? Ты поднял на него голос? Он же мужчина, он кормит нас. Посмотри, до чего ты меня довёл, у меня сердце из-за тебя разрывалось. Добрые, хорошие мальчики так себя не ведут. Ты становишься таким же жестоким, как он. Я думала, ты моя опора, а ты...» Она развернулась и ушла, закрыв дверь. Она не разговаривала со мной три дня. Она просто не замечала меня, проходила мимо, словно я был пустым местом.

Артур сделал несколько быстрых записей и поднял взгляд на Константина. Его опыт позволял безошибочно расшифровать эту манипуляцию.

— Посмотрите, Константин, какой смертоносный двойной капкан захлопнулся в тот день над вашей психикой. Отец атаковал ваши границы физически — это было открытое насилие. Но мать совершила нечто гораздо более страшное: она провела **моральное уничтожение вашего права на самозащиту**.

— Но она же защищала меня от его удара! — попытался возразить Константин.

— Нет, она защищала систему, в которой она является главной, — жестко отрезал Артур. — Фразой «ты становишься таким же жестоким, как он» ваша мать совершила изощренную психологическую подмену. Она приравняла ваш абсолютно законный, здоровый гнев подростка, защищающего свое пространство, к безумному насилию отца-психопата. Она внушила вам: *«Если ты защищаешься, если ты проявляешь силу или злость — ты чудовище. Ты такой же, как палач»*. А финальный аккорд — трехдневный бойкот — это высшая форма нарциссического наказания, **лишение любви за непослушание**. Для ребенка игнорирование матерью подсознательно ощущается как биологическая смерть. Вас дрессировали через страх быть отвергнутым единственным «ангелом».

Артур встал, подошел к клиенту и чеканно произнес:

— Ваша мать кастрировала вашу агрессию, потому что сильный, способный зубами защищать свои границы сын стал бы для неё неуправляем. Ей нужен был удобный, виноватый, вечно извиняющийся «хороший мальчик», который будет заглядывать ей в рот и компенсировать её внутреннюю пустоту. И сегодня на работе, когда подчиненный нападает на ваши границы, ваша лимбическая система моментально блокирует ваш гнев. Мозг шепчет: *«Если я сейчас проявлю жесткость и уволю его, я буду плохим. Я буду монстром,*

как отец, и меня отвергнут»

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.