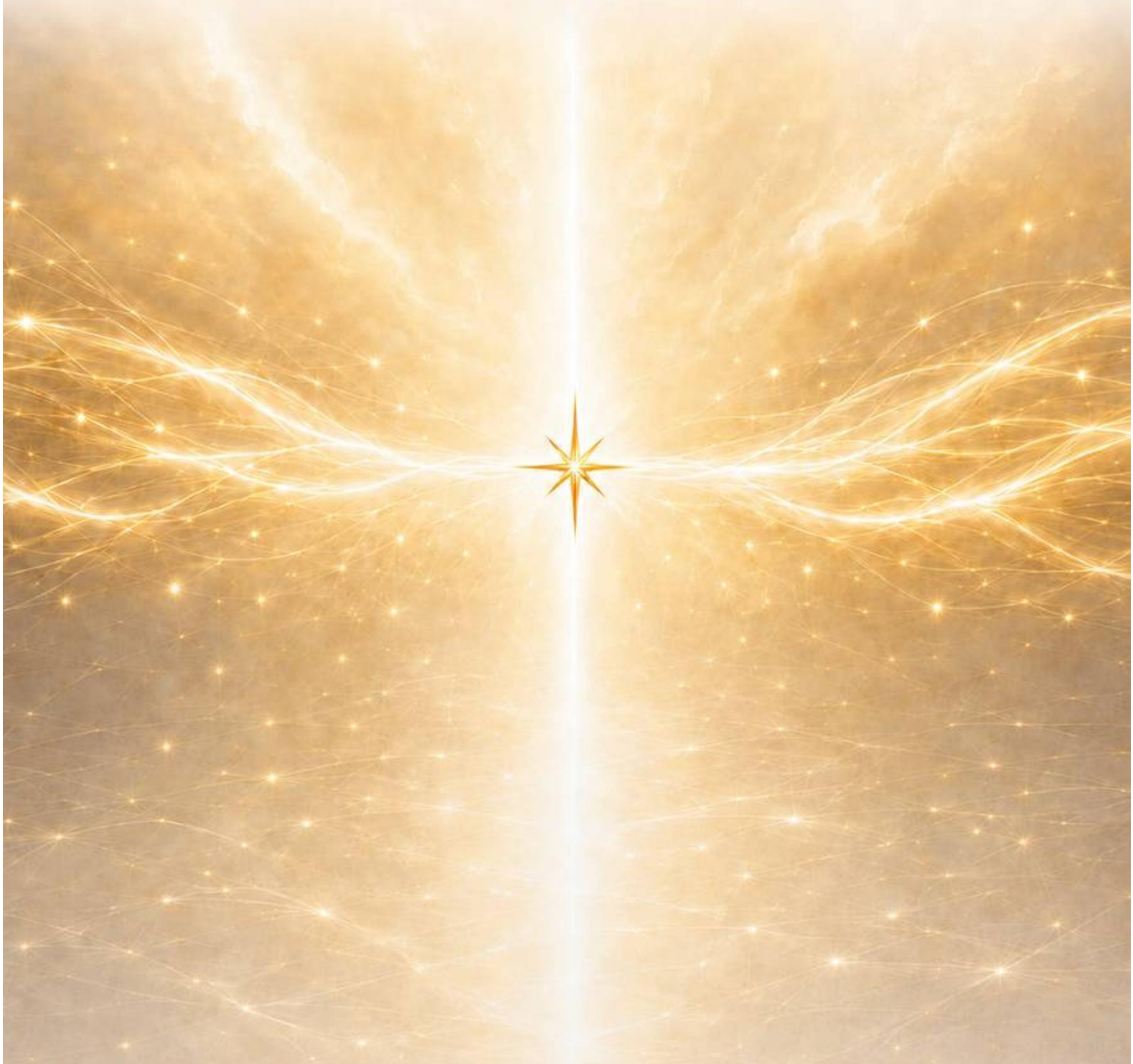
Nicoletta Balaz

ИСЦЕЛИТЬ СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ



NICOLETTA BALAZ

ИСЦЕЛИТЬ СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ

«Автор»
2026

BALAZ N.

ИСЦЕЛИТЬ СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ / N. BALAZ — «Автор», 2026

«Исцелить семейную систему» — это подлинный рассказ Nicoletta Balaz о путешествии в семейное Поле, где личная история встречается с памятью поколений. Через реально пережитые события автор рассказывает об Анджелине и Марии, прошедших через селективный мутизм, о Луке и истории, проявившейся через его кожу, о Маттео и возвращении его любящей и заботливой части, а также о судьбах предков и семейных узлах, продолжающих жить в настоящем. Книга исследует, как молчание, страхи, утраты и повторяющиеся модели могут передаваться через поколения и проявляться в отношениях и теле. Речь не о том, чтобы обвинять прошлое, а о том, чтобы увидеть, признать и вернуть каждой истории её место. Свет, найденный внутри себя, постепенно достигает корней, отношений и поколений. Иногда исцеление означает не освобождение от семьи, а возможность любить её, больше не повторяя её раны.

© BALAZ N., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ 8
ЧАСТЬ I 13
МОЛЧАНИЕ, ПРОХОДЯЩЕЕ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЯ 13
КОГДА МАРИЯ ЗАМОЛЧАЛА 18
ДЕНЬ, КОГДА ОТКРЫЛАСЬ ЗАВЕСА 23
ВОЛШЕБСТВО МАРИИ 33
7 ЯНВАРЯ: ДЕНЬ, КОГДА МИР ДЫШАЛ ВМЕСТЕ С МАРИЕЙ 37
Конец ознакомительного фрагмента. 40

NICOLETTA BALAZ
ИСЦЕЛИТЬ СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ

ИСЦЕЛИТЬ

СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ

Nicoletta Balaz

ИСЦЕЛИТЬ СЕМЕЙНУЮ СИСТЕМУ

Copyright © 2026 **Nicoleta Ciobanu**

Опубликовано под авторским именем **Nicoletta Balaz**
Все права защищены.

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, сохранена или передана в какой-либо форме или какими-либо средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без предварительного письменного разрешения правообладательницы, за исключением кратких цитат, используемых в целях рецензирования, а также случаев, предусмотренных законом.

Первое издание: 2026

Издатель: Independently published

Моим детям — Анджелине, Маттео, Луке и Марии,

величайшему дару моей жизни.

Каждая ваша улыбка, каждое объятие и каждый шаг, пройденный вместе,

сделали мой путь светлее

и наполнили любовь ещё более глубоким смыслом.

Моему мужу,

спутнику моей жизни и моего сердца,

за его любовь, его присутствие

и за прекрасную семью, которую мы создали вместе.

И Богу,

Источнику всякой любви,

Который открыл во мне дверь в Царство

и доверил мне эти страницы.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Эта книга — свидетельство пути, который я действительно прошла внутри своей семьи и внутри самой себя.

События, о которых я рассказываю, внутренние образы, Семейные расстановки и духовные интерпретации принадлежат тому способу, которым я встретилась с некоторыми переживаниями, затронувшими моих детей, наши отношения и историю нашей семьи, и тому, как я впоследствии их поняла. Я не представляю их как универсальные научные объяснения, достоверные исторические реконструкции или истины, которые должны проявляться одинаковым образом в жизни каждого человека.

На протяжении этого пути я начала ощущать то, что называю **Полем**: переплетение отношений, молчания, страхов, утрат, отсутствий, жестов и форм любви, внутри которого каждая семья рождается, растёт и меняется.

Я не использую это слово для обозначения физического поля, существование которого доказано наукой и которое было бы способно в неизменном виде передавать через поколения воспоминания, образы или судьбы. Я говорю о человеческом, межличностном и духовном пространстве, в котором последствия пережитого могут продолжать давать о себе знать через воспитание, поведение, тело, семейные тайны, произнесённые слова и те слова, которые так и остались в молчании.

Ребёнок не обязательно получает точное воспоминание о том, что ранило тех, кто жил до него.

Однако он входит в мир, который эта рана помогла сформировать.

Он может встретиться со страхами, которым взрослые не способны дать имя, с молчанием, меняющим атмосферу дома, с жестами защиты, превратившимися в привычку, и со способами любить, возникшими задолго до его появления на свет. Тело и нервная система ребёнка воспринимают тон голоса, ритм дыхания, напряжение взрослых и всё то, что внутри отношений ощущается как безопасное или, напротив, опасное.

Эти наблюдения не означают, что каждый симптом берёт начало в семейной истории, что болезнь является посланием, которое необходимо расшифровать, или что тело ребёнка следует воспринимать как доказательство травмы предков.

Ребёнок не рождается для того, чтобы исцелить семью.

Он не должен страдать ради того, чтобы кого-то помнили, и не должен нести судьбу тех, кто был до него. У каждого ребёнка есть собственная жизнь, собственная личность, собственное тело и право получать необходимую заботу и защиту, не превращаясь ни в спасителя взрослых, ни в представителя истории, принадлежащей прошлому.

Семейные расстановки, о которых я рассказываю на этих страницах, имели для меня глубокое и преобразующее значение, однако я не считаю их инструментами, способными безошибочно реконструировать прошлое, установить причину заболевания или с полной достоверностью получить доступ к памяти отсутствующих или умерших людей.

Символическая сцена может быть подлинной в опыте того, кто её переживает, не являясь при этом буквальной хроникой того, что произошло в действительности.

Она может не говорить:

Именно так всё и произошло.

Она может говорить:

Именно так эта история живёт внутри меня.

Некоторые фигуры, с которыми я встречалась во время внутренней работы, могли принадлежать людям, действительно когда-то жившим; но они также могли быть символическими образами, через которые разум, тело и духовное измерение соединили эмоции, страхи и смыслы, до того момента остававшиеся без формы. Когда у меня нет документов или проверяемых доказательств, я открыто об этом говорю и сохраняю пережитое таким, каким оно было для меня: внутренним видением, способным изменить мой взгляд, а не исторической истиной, которую следует навязывать другим.

Точно так же временные совпадения, наблюдавшиеся изменения и события, произошедшие после системной работы, действительно являются частью нашей истории, однако сама по себе последовательность событий ещё не доказывает существования причинно-следственной связи.

Я могу рассказать о том, что произошло.

Я могу рассказать о том, что я чувствовала, и о том смысле, который это переживание приобрело для меня.

Но я не могу превратить этот смысл в обещание, справедливое для каждого человека.

Духовные практики, внутренняя работа и Семейные расстановки не заменяют диагностику, медицинское лечение, психологическую поддержку, психотерапию или специализированную помощь. Каждый симптом заслуживает компетентного внимания, а любое решение, касающееся здоровья, особенно здоровья ребёнка, должно приниматься совместно с соответствующими специалистами.

Однако осторожность не обязывает меня отрицать то, что я пережила.

Я могу признавать биологическую сложность человеческого тела и одновременно прислушиваться к тому, что болезнь пробуждает внутри отношений. Я могу обращаться за квалифицированной помощью, не отказываясь от внутренних вопросов. Я могу бережно хранить духовный опыт, не требуя от науки доказательств того, что она не в состоянии проверить, и не используя духовность как способ уклониться от реальности.

В первом томе я рассказала о путешествии, направленном внутрь — в тело, к раненым частям себя и к присутствию Бога.

На этих страницах взгляд становится шире.

Он входит в пространство отношений, детей, предков и историй, которые продолжают оставлять последствия даже тогда, когда их истоки уже забыты. Это путешествие, в котором то, что казалось отдельным и не связанным между собой, постепенно начинает открывать нити, соединяющие одно с другим, не стирая при этом уникальности и личной ответственности каждого человека.

Я приглашаю тебя читать эти страницы, не чувствуя себя обязанным разделять каждую мою интерпретацию.

Прими то, что отзывается внутри тебя, задавай вопросы тому, что пробуждает сомнения, и позволь спокойно оставаться в стороне тому, что пока кажется тебе далёким. Не ищи на этих страницах формулу, диагноз или универсальное объяснение; ищи в них историю женщины, которая научилась смотреть на собственную семью другими глазами.

Это моё свидетельство.

Рассказ о том, что я пережила, о том, с чем встретилась, и о том, как изменился мой взгляд, когда прошлое получило своё место, настоящее вновь обрело дыхание, а перед моими детьми начало открываться новое пространство.

ПРОЛОГ
ПОЛЕ

Бывают моменты, когда жизнь словно останавливается на пороге чего-то, чему мы ещё не умеем дать имя, хотя вокруг нас всё продолжает двигаться с привычным безразличием: автомобили проезжают по улицам, с наступлением вечера загораются окна, кто-то накрывает на стол, пока ребёнок бегает из одной комнаты в другую, ветер поднимает листья с тротуаров, а дождь скользит по стёклам, на мгновение стирая очертания домов.

Где-то женщина рождает ребёнка и впервые прижимает его к груди, тогда как в другом месте кто-то произносит последнее имя перед тем, как закрыть глаза. Одна семья начинается, другая теряет чьё-то присутствие, одна дверь открывается, другая закрывается, и всё же кажется, будто всё происходит отдельно, словно каждая жизнь заключена в собственном теле, в собственном доме и в том времени, которое ей было отведено.

Мы привыкаем думать, что именно так всё и устроено.

Я — это я. Другие — это другие. То, что произошло до моего рождения, принадлежит прошлому.

Долгое время я верила, что моя история началась в тот день, когда я впервые открыла глаза на этот мир, и что мои страхи, мои жесты и моё молчание родились исключительно из тех переживаний, которые я могла вспомнить. Мне казалось, что у каждой боли есть точное происхождение, скрытое где-то в моей памяти, и что для того, чтобы понять её, достаточно лишь вернуться достаточно далеко назад — внутрь собственной жизни.

Именно таким и было моё первое путешествие.

Я закрыла глаза и научилась спускаться внутрь себя, проходя через собственное тело так, как проходят через дом, долгие годы остававшийся без света. Я встречала запертые двери, забытые комнаты, девочек, словно застывших во времени, и защиты, продолжавшие оберегать меня ещё долго после того, как опасность уже миновала. Я слушала то, что двигалось внутри меня, училась любить это и несла Свет туда, где слишком долго знала лишь холод, пустоту или сталь.

Я думала, что исцеление целиком заключено именно в этом движении — в способности вернуться внутрь тела и добраться до присутствия, жившего под ранами.

А затем, постепенно, жизнь начала показывать мне, что то, с чем я встречалась внутри себя, не оставалось только там.

Свет, который я зажгла в своём внутреннем мире, словно искал путь наружу, проникая в отношения, в повседневные жесты, в слова, которые я говорила своим детям, и в те, которые удерживала внутри, в страхи, узнаваемые мною в их телах, и в молчание, которое рядом с ними вновь начинало обретать лицо.

И тогда я впервые начала подозревать, что история никогда не принадлежит полностью лишь одному человеку.

Иногда было достаточно одного мгновения.

Лица ребёнка, которого я наблюдала во сне, когда все защиты ослабевают и выражение вновь становится невинным, как в первые дни жизни. Фотографии, неожиданно найденной на дне ящика, с потёртыми краями и светом времени, которое мы считали навсегда утраченным. Вопроса, произнесённого ребёнком с той естественностью, с которой взрослые уже не умеют обращаться к тайне. Или внезапной реакции тела, настолько сильной, что она казалась несоразмерной происходящему.

В такие моменты мне казалось, что настоящее становилось тоньше и что за ним на несколько секунд проступала более широкая ткань.

Я не могла увидеть её целиком. Мне открывались лишь отдельные нити — как тогда, когда вспышка молнии на мгновение освещает погружённый в ночь пейзаж: дом, дерево, дорогу, быть может, далёкую фигуру, — и сразу после этого всё вновь погружается во тьму. И всё же увиденное продолжало существовать внутри меня, оставляя ощущение уверенности в том, что это краткое озарение не было лишено смысла.

Я начала иначе смотреть на свою семью.

За привычным жестом я искала историю, которая когда-то сделала этот жест необходимым; за страхом, казавшимся необъяснимым, спрашивала себя, какое переживание научило тело защищаться именно таким образом; за словом, которое никогда не было произнесено, пыталась почувствовать то молчание, внутри которого оно оказалось удержано.

Я стала замечать, что у каждой семьи существует свой особый климат — нечто, что нигде не записано и никогда не объявляется вслух, но что тот, кто рождается внутри этой семьи, способен почувствовать задолго до того, как сможет понять его значение.

Есть дома, в которых любовь проявляется через близость, и другие, где защищать означает не показывать слишком явно то, что чувствуешь. Есть семьи, рассказывающие обо всём, и семьи, в которых некоторые имена меняют сам воздух комнаты, заставляя голоса становиться тише, а взгляды — уходить в сторону. Есть боли, превращающиеся в фотографии, которые хранят на самом видном месте, и другие, спрятанные настолько глубоко, что следующие поколения начинают верить, будто их никогда не существовало.

И всё же даже то, о чём никогда не рассказывают, участвует в жизни семьи.

Ребёнок не обязательно знает событие, разбившее сердце того, кто жил до него, но он встречается с тем, как это сердце продолжало биться после того, как было разбито. Он не получает точной сцены произошедшего, но растёт среди её последствий: в задержанном дыхании, когда кто-то повышает голос; в объятии, становящемся слишком крепким из страха потерять; в дистанции, которую называют силой; в необходимости быть хорошим, тихим или заботливым, чтобы не нарушить равновесие дома.

Тело ребёнка слышит всё это.

Оно слышит тон, которым мы произносим чьё-то имя, напряжение наших рук, скорость, с которой мы бросаемся на помощь перед лицом опасности, и то, как мы отдаляемся от того, что не способны вынести. Оно слышит сказанные нами слова, но прежде всего — то, что происходит внутри нас, пока мы их произносим, потому что ребёнок может не понимать историю взрослых и одновременно совершенно точно чувствовать её тяжесть.

Я не думала, что всё это превращает детей в обязанных хранителей прошлого или что каждая их трудность является доказательством скрытой семейной памяти. Но я чувствовала, что ни одна жизнь по-настоящему не начинается в пустоте и что каждый из нас приходит в этот мир внутри уже существующего переплетения, сотканного из связей, отсутствий, страхов, верностей, тайн, жестов заботы и способов любить.

Именно внутри этого ощущения во мне начало появляться одно слово.

Оно не пришло как определение и не сопровождалось объяснением. Оно возникало медленно, словно долгие годы оставалось на пороге моего сознания, ожидая лишь того момента, когда я стану способна его узнать.

Поле.

Поначалу я сама точно не знала, что вкладываю в это слово. Я не представляла себе силу, способную определять судьбы людей, и не думала о невидимом архиве, в котором каждое событие сохраняется неизменным. Скорее я чувствовала его как живое переплетение отношений — пространство, внутри которого пережитое одним человеком продолжает оставлять последствия в жизнях тех, кто находится рядом с ним, а иногда и тех, кто придёт после.

Оно было похоже на подземную реку.

На поверхности я видела отдельные жизни, отличные друг от друга, каждую со своим лицом, своей свободой и собственной историей; глубже же я чувствовала течение, созданное любовью, потерями, расставаниями, страхами и решениями тех, кто жил прежде.

Эти течения не стирали уникальность людей и не обрекали их на повторение прошлого. Они лишь показывали мне, что никто не проходит через жизнь совершенно один и что каждый человек, получая что-то от своей семьи, одновременно оставляет собственный след в мире тех, кто находится рядом.

Через Семейные расстановки у меня возникло ощущение, что я начинаю приближаться к этому переплетению.

Комнаты, в которых проходили встречи, были самыми обычными комнатами. Люди сохраняли свои имена, стулья оставались стульями, и ничто, если смотреть со стороны, не изменяло законов реальности. И всё же, когда группа погружалась в молчание и кто-то соглашался предоставить своё тело для представления отношений, страха или отсутствия, само качество пространства словно менялось.

Чьё-то дыхание становилось глубже, кто-то поворачивался к определённой точке, не понимая почему, другой человек ощущал желание отойти или, наоборот, приблизиться, а иногда неожиданная фраза проходила через комнату с силой чего-то, что слишком долго ждало возможности обрести голос.

Я не знала, откуда возникали эти движения.

Они могли рождаться из эмпатии, воображения, личной истории того, кто участвовал в представлении, из внушения или из того, как совместное внимание усиливает ощущения, которые в обычной ситуации остались бы на заднем плане. Они могли также приобретать для переживающего их человека духовное значение, которое невозможно измерить.

Но со временем я поняла, что сцене необязательно быть точной реконструкцией прошлого, чтобы открыть нечто подлинное.

Она могла не говорить:

«Именно так всё и произошло».

Она могла говорить:

«Именно так эта история продолжает жить внутри тебя».

Это различие стало для меня основополагающим, потому что позволяло мне слушать, не превращая каждый образ в уверенность, принимать тайну, не отказываясь от способности различать, и позволять внутреннему видению менять мой взгляд, не требуя, чтобы оно становилось универсальной истиной.

Постепенно я начала замечать, что Поле показывает не только боль.

Оно показывало и любовь, оставшуюся без направления, нежность, скрытую за защитой, связь, продолжавшую существовать даже тогда, когда люди уже не могли её распознать. Оно показывало то, что было исключено, но одновременно и движение, благодаря которому исключённое могло вновь получить своё место.

Иногда тому, что оставалось в тени, не требовалось объяснение.

Ему требовался взгляд.

Взгляд, способный не спрашивать немедленно, кто виноват, не отворачиваться перед болью и не превращать тех, кто пришёл позже, в ответственных за исцеление тех, кто жил раньше.

Взгляд, способный сказать:

«Я вижу тебя. Твоя жизнь была. Твоя боль имела вес. Ты принадлежишь».

Но увидеть того, кто оказался исключённым, не означало возложить на детей обязанность его спасать.

Это понимание должно было пройти через весь мой дальнейший путь, потому что самая большая опасность, когда мы ищем смысл в страданиях собственных детей, состоит в том,

что мы можем, сами того не замечая, превратить их в посланников, целителей или хранителей семьи.

Мне самой предстояло научиться различать.

Отделять ребёнка от его симптома, голос — от страха, который заставлял его замолчать, кожу — от истории, которую, как мне казалось, я слышала через неё, взрослеющего сына — от той детской части, которую мне всё ещё хотелось узнавать в нём.

Мне предстояло понять, что любить — не значит сливать жизни воедино, а значит позволять каждому возвращаться на своё место; что признать историю — не значит заставить кого-то её представлять и что чтить умерших — не значит требовать от живых нести их судьбу.

Я поняла это не сразу.

Жизнь не дала мне законченной теории, а принесла множество отдельных фрагментов, которые долгое время я не умела соединить. Она привела меня к молчанию, словно прошедшему через несколько поколений, к страданию, видимому на поверхности тела, к имени, оставшемуся за пределами семейного рассказа, и к любви, которую я считала потерянной лишь потому, что она изменила свою форму.

Каждый опыт открывал новый вопрос, а каждый вопрос приводил к ещё более глубокой двери, пока я наконец не начала понимать, что Поле — это не место, где нужно искать тайную причину любой боли, а пространство, в котором можно наблюдать отношения, последствия и принадлежности, участвовавшие в формировании нашей жизни.

Это не было ответом.

Это был новый способ смотреть.

Смотреть, не сводя человека к тому, что в нём проявляется. Смотреть на забытое, не позволяя ему занять собой всё настоящее. Смотреть на детей, не прося их завершить жизнь взрослых. Смотреть на собственную семью, не обвиняя и не идеализируя её, признавая, что почти всегда за тем, что причинило нам боль, стоял человек, который когда-то научился выживать единственным доступным ему способом.

Так Поле постепенно стало казаться мне не столько цепью, сколько тканью: одни нити в ней были натянуты, другие разорваны, третьи спутались вокруг боли, о которой никогда не рассказывали, однако ни одна из этих нитей не существовала совершенно отдельно от остальных.

И если одна из них наконец становилась видимой, если отсутствие получало имя или страх удавалось отделить от человека, который его унаследовал, что-то в этой ткани менялось.

Не обязательно прошлое.

Прошлое оставалось тем, чем оно было.

Но менялось место, из которого мы на него смотрели, а вместе с этим мог измениться и тот способ, которым прошлое входило в настоящее.

Именно эта возможность повела меня дальше.

Возможность того, что семья не обречена бесконечно повторять то, чего когда-то не сумела понять; что любовь способна созревать до тех пор, пока не научится признавать, не смешивая, помнить, не удерживая, и сопровождать, не занимая место чужой жизни.

Страницы, которые последуют дальше, рассказывают о пути, на котором эта интуиция постепенно обрела форму перед моими глазами.

Они не рассказывают о совершенной теории и не предлагают формулу, способную растворить любую семейную боль. Они рассказывают о встречах, ошибках, вопросах, внутренних образах, совпадениях и действительно пережитых преобразованиях, а также о той внутренней работе, которая требовалась от меня, чтобы различать то, что я могла наблюдать, и то, что принадлежало духовному смыслу, который я придавала происходящему.

Но прежде всего они рассказывают о том, как изменился мой взгляд.

Вначале я искала ответы, потому что хотела освободить своих детей от того, что причиняло им боль. Со временем я поняла, что не могу войти в их жизнь и исцелить её вместо них, но могу взять на себя ответственность за то, чтобы смотреть на то, что их страдание пробуждает внутри меня, узнавать истории, принадлежащие взрослым, и возвращать детям их право быть просто самими собой.

Эта книга начинается на пороге этого изменения.

Она начинается там, где мать перестаёт спрашивать только:

«Как мне сделать так, чтобы происходящее исчезло?»

и находит в себе смелость спросить:

«Чего я всё ещё не смогла увидеть?»

Я не прошу тебя верить каждой интерпретации, которую ты встретишь на этих страницах. Я прошу лишь войти в них, не закрывая сразу дверь перед тем, чего ты ещё не знаешь, позволяя своему сердцу принять то, что ему принадлежит, а тому, что пока кажется тебе далёким, — оставаться в тишине, словно семя под землёй.

Возможно, ты узнаешь что-то из истории собственной семьи: имя, которое произносят редко, боль, о которой никто не сумел рассказать, страх, будто не имеющий происхождения, или жест любви, который ты продолжал искать в одной и той же форме, не замечая, что он всё это время оставался перед тобой, просто говорил на другом языке.

Возможно, ничего видимого не произойдёт.

И всё же, возможно, проходя через эти истории, ты тоже почувствуешь то едва уловимое движение, которое я сама начала ощущать в самые тихие часы: восприятие того, что за жизнями, кажущимися отдельными, существует переплетение, что прошлое можно помнить, не превращая его в приговор, и что будущее не обязано повторять всё, что ему досталось.

Тогда Поле не даст тебе готового ответа.

Оно пригласит тебя остановиться.

Посмотреть.

Прислушаться.

И, возможно, именно там, где тебе казалось, что перед тобой находится только рана, ты начнёшь различать дверь.

ЧАСТЬ I
МОЛЧАНИЕ
ПРАМАТЕРИ

МОЛЧАНИЕ, ПРОХОДЯЩЕЕ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЯ

Долгое время я верила, что это молчание принадлежит мне, что оно связано лишь с той девочкой, которой я когда-то была, с её характером, её застенчивостью, с хрупкостью, которую трудно было объяснить и ещё труднее показать другим. Лишь много лет спустя я пойму, что некоторые переживания необязательно начинаются с нас самих: их корни могут уходить в гораздо более широкую историю, проходя через отношения, тела и молчание целой семьи, пока наконец не достигнут того, кто будет готов остановиться и услышать.

Когда я пытаюсь по-настоящему вернуться назад, к тому месту, где всё началось, передо мной не возникает сразу ясного воспоминания или безупречно очерченной сцены; прежде всего я встречаю ощущение — тонкое напряжение, проникающее между костями, дыхание, которое задерживается без моего решения, челюсть, напрягающуюся словно в ответ на какой-то древний приказ, и голос, остающийся за губами — живой, присутствующий, но всё же неспособный пройти сквозь них.

Я помню детский сад как место, слишком большое для моего голоса. Цветные стены словно усиливали шум детей, которые бегали, смеялись и звали воспитательницу; стулья скользили по блестящему полу, игрушки быстро переходили из одних рук в другие, а утренний свет проникал через окна и ложился на маленькие столы как простое обещание — обещание, которое я, однако, не могла принять. Всё вокруг меня двигалось, говорило, требовало, чтобы его заметили, а я оставалась неподвижной, словно между миром и моим голосом существовало расстояние, которого никто, кроме меня, не мог увидеть.

Я помню воспитательницу, склонявшуюся ко мне и ожидавшую хотя бы одного слова, может быть, всего лишь слога или звука, и помню своё искреннее желание ответить ей. Фраза складывалась в голове, она была там — целая, готовая, — но в тот момент, когда я пыталась произнести её, тело менялось: челюсть становилась твёрдой, горло сжималось, дыхание делалось коротким, а слова замирали, словно внезапно потеряли дорогу наружу.

Я не выбирала молчание. Его за меня выбирало тело.

Дома всё было иначе. В знакомых стенах я говорила, смеялась, рассказывала, задавала вопросы и позволяла голосу выходить без усилия — чистому и естественному, словно он действительно принадлежал мне. Мне не нужно было искать его, не нужно было выталкивать его наружу и не нужно было спрашивать себя, имеет ли он право существовать; но стоило мне покинуть это безопасное место, как что-то вновь закрывалось, а мир становился слишком большим, слишком открытым, слишком трудным для того, чтобы пройти через него с помощью слов.

Взрослые называли это застенчивостью. Говорили, что я замкнутая, что мне нужно время, что рано или поздно я обязательно раскроюсь и что это просто такой характер. Возможно, они говорили это, чтобы успокоить меня, а возможно — чтобы успокоить самих себя, но никто не видел усилия, скрывавшегося за этим таким безобидным словом; никто не видел безмолвной борьбы девочки, которая хотела говорить и не могла, и той боли, которая прожигала её изнутри всякий раз, когда она открывала рот, но из него не выходило ничего.

Со стороны я казалась просто тихой; внутри же отчаянно искала дорогу.

Есть ещё один эпизод, который и сегодня проходит через мою память словно резкий порез. Мне было шесть или семь лет, когда я заметила на языке маленький волосок — почти незаметную деталь, которая в глазах ребёнка внезапно стала огромной. Я помню удивление, растерянность и ощущение, будто во мне есть что-то неправильное, что-то, чего там не должно было быть и что поэтому нужно было спрятать или удалить.

Моя мама убрала его, не имея возможности представить, что этот жест вызовет внутри меня. Я почувствовала боль, но это была не только физическая боль от прикосновения к чувствительному месту; мне казалось, будто что-то достигло самого центра моей хрупкости, того места, из которого должны были рождаться слова и в котором вместо этого они оставались пленниками. Тогда я не могла придать этой случайности никакого значения, могла лишь чувствовать тонкую рану, которая не кровоточила, но ещё долго продолжала жечь в памяти.

По мере взросления голос постепенно начал выходить наружу. Сначала с трудом, затем через усилие и наконец благодаря привычке; я научилась говорить вне дома, отвечать, жить в мире, не позволяя молчанию полностью закрывать мне горло, и убедила себя, что всё осталось позади. Я верила, что это был всего лишь этап детства, отдельный эпизод, которому суждено

было остаться далеко в прошлом, одно из тех воспоминаний, краски которых время постепенно стирает почти до полного исчезновения.

Но то, что исчезает с поверхности, не всегда действительно исцелено. Иногда оно уходит глубже, туда, где никто не может его увидеть, и ждёт, пока жизнь не предложит ему другой путь для возвращения.

Этот момент наступил много лет спустя, когда я увидела, как Анджелина, моя первая дочь, проходит через нечто поразительно похожее. Я помню её руку в моей, когда мы шли к школе, её шаг, замедлявшийся, как только появлялся вход, и почти незаметное изменение, проходившее через её тело. Дома её голос был светлым, полным, живым; она рассказывала, смеялась и свободно выражала себя, а снаружи словно гасла, как пламя, внезапно оказавшееся под порывом ветра.

Наблюдая за ней, я чувствовала нечто слишком хорошо мне знакомое. Её напряжение пробуждало моё, её молчание возвращало на свет молчание той девочки, которой когда-то была я, и каждый раз, когда я видела, как её голос отступает, внутри меня открывалась память, которую я ещё не научилась слушать.

Во время встреч воспитательницы и учителя доброжелательно улыбались и повторяли те же слова, которые сопровождали моё собственное детство: «Она застенчивая», «Ей нужно время», «Вот увидите, она обязательно раскроется». Я кивала, потому что другого объяснения у меня не было и я ещё не начала тот внутренний путь, который позднее полностью изменит мой способ смотреть на тело, внутренние части и семейные повторения; и всё же под поверхностью моих ответов что-то двигалось, словно какая-то часть меня уже узнавала эхо, хотя ещё не могла понять, откуда оно приходит.

Но тогда я этого не знала.

Позже родились мои два сына, и вместе с ними я почувствовала облегчение, которое восприняла как подтверждение. Вне дома они говорили с той же свободой, с какой разговаривали с нами, смеялись, задавали вопросы и занимали своё место в пространстве, не позволяя голосу ломаться или исчезать; видя их такими непосредственными, такими непохожими на то, что когда-то переживали мы с Анджелиной, я решила, что нить наконец оборвалась.

Казалось, история завершилась, рана осталась далеко, круг замкнулся, и я убедила себя, что всё это было всего лишь совпадением, этапом, связанным с чувствительностью двух девочек.

Я действительно в это поверила.

А потом появилась Мария.

Моя четвёртая дочь, самая младшая, светлая и загадочная девочка, которая словно получила дар речи ещё до того, как научилась ходить, способная строить фразы, слишком большие для её маленького тела, и наполнять дом чистым, любопытным, неутомимым голосом. Глядя на неё, я думала, что никакое молчание никогда не сможет до неё добраться, потому что казалось, будто слово было вшито в неё с самого первого вдоха.

И всё же однажды я увидела, как она закрылась.

Я увидела, как опустился её взгляд, как губы остались неподвижными и как челюсть напряглась точно так же, как когда-то напрягалась моя. Голос, который дома тек без остановки, внезапно исчез, словно кто-то выключил внутри неё невидимый переключатель, и в то мгновение я увидела не только Марию: я увидела себя маленькой, вновь увидела Анджелину и впервые отчётливо почувствовала линию, соединявшую нас.

Это уже не было просто моим личным воспоминанием, и я больше не могла в очередной раз отмахнуться от происходящего, назвав его всего лишь особенностью характера. Перед моими глазами что-то повторялось, проходя через три женских тела и каждый раз принимая одну и ту же форму: полный, свободный голос в безопасном месте и молчание, овладевающее телом, когда внешний мир становился слишком большим.

Но на этот раз я уже не была той женщиной, которой была десять лет назад. За это время я прошла три года внутренней работы, обучения и слушания — три года, за которые научилась оставаться в теле, не убегая от него, наблюдать эмоции, не отвергая их, и понимать, что за некоторыми реакциями могут жить испуганные части, древние способы защиты и истории, так и не получившие слов.

Поэтому, когда я увидела, как Мария закрывается, я уже не могла видеть в ней только застенчивую девочку или поведение, которое нужно просто терпеливо переждать. Я увидела часть, просившую пространства, внимания и присутствия; увидела узел, который так и не развязался, и память, которая, каким бы ни было её происхождение, ещё не встретила того, кто смог бы её увидеть.

Я всё ещё не знала, что всё это означает, и не знала истории, которая гораздо позже проявится в моём внутреннем пространстве. Я не знала, была ли эта нить соткана из общих переживаний, страхов, усвоенных внутри отношений, молчания, переданного бессознательно, или из чего-то, что моя душа однажды узнает через духовный язык. Я знала только одно: повторение было реальным, и на этот раз я не хотела отводить взгляд.

Лишь позже я встречу такие понятия, как имплицитная память, корегуляция и межпоколенческая передача, — слова, которые не доказывали происхождение того, что я наблюдала, но помогали мне понять, что ни один ребёнок не растёт отдельно от эмоциональной истории собственной семьи. Дети получают не только рассказы и наставления: они чувствуют, как взрослые дышат перед лицом страха, что разрешено произносить, а что остаётся невысказанным, напряжение, спрятанное в телах, и способы защиты, переходящие из поколения в поколение, хотя никто сознательно не принимает решения их передавать.

Наука позднее даст мне язык, помогающий понять, как ребёнок может свободно говорить в среде, которую ощущает безопасной, и не быть способным сделать это в другом месте; духовность же предложит мне спросить себя, какой более глубокий смысл это повторение приобретает внутри нашей семейной линии. Ответов у меня ещё не было, но я наконец начинала задавать правильный вопрос.

Это молчание не было пустотой.

Это было нечто, что искало взгляда.

И Мария, сама того не зная, уже готовилась привести меня к тому самому месту, где наша история впервые начала задерживать дыхание.

КОГДА МАРИЯ ЗАМОЛЧАЛА

Мария вошла в нашу жизнь словно внезапная вспышка света — крошечная девочка, хрупкая лишь на первый взгляд, будто принёсшая с собой какую-то древнюю ясность, естественную уверенность и живость, способную наполнить весь дом, как свежий ветер, распахивающий окна и вновь приводящий воздух в движение. В ней было нечто, ускользавшее от объяснений, нечто в том, как она смотрела на мир, понимала его и рассказывала о нём, что словно принадлежало возрасту гораздо старше её собственного, будто внутри этого маленького тела уже жила какая-то форма знания, ожидавшая лишь возможности обрести слова.

И слова пришли к Марии очень рано.

Её фразы были завершёнными, мысли — ясными, словарный запас — удивительным; я до сих пор помню её голос, проходивший через комнаты, рассуждения, казавшиеся слишком большими для такой маленькой девочки, её способность рассказывать, объяснять, замечать и превращать каждую деталь в историю. Играя, она описывала то, что строила; идя по улице, собирала взглядом каждый лист, каждого человека, каждое движение, а когда что-то привлекало её внимание, она не ограничивалась тем, чтобы просто показать на это пальцем: ей хотелось понять, назвать, вплести увиденное в тот мир, который уже жил внутри неё.

Иногда, слушая её, я чувствовала, будто слова приходят к ней не только из разума, но из какого-то более глубокого источника, словно её голос хранил память и именно в ней нашёл естественный проход, через который мог продолжать течь.

Казалось, слово было вшито в Марию с самого первого вдоха.

Она была самой ранней из моих детей, опережая и старшую сестру, и двух братьев, гораздо больше, чем я когда-либо могла представить; и именно поэтому, наблюдая, как она растёт внутри этого ясного света, я убедила себя, что история закончилась, что молчание, жившее в моём детстве, а много лет спустя — и в детстве Анджелины, больше не найдёт другого тела, через которое сможет проявиться.

Мои два сына, казалось, подтверждали эту надежду. Вне дома они говорили с той же естественностью, с какой разговаривали с нами, смеялись с другими так же свободно, как в нашей гостиной, и входили в мир, не позволяя своему голосу ломаться или отступать. В них не было той невидимой границы между безопасностью дома и внешним пространством, той двери, которая во мне и в Анджелине закрывалась сама собой, и мы ничего не могли с этим сделать.

Поэтому я назвала пережитое нами этапом, совпадением, особенностью характера. Я убедила себя, что узел развязался сам, что нить оборвалась и что эта часть нашей истории наконец нашла своё завершение.

А потом появилась Мария. И вместе с ней пришёл свет.

Я ещё не могла знать, что именно внутри этого света, спрятавшись там, молчание уже ждало своего часа.

Я помню её первый день в детском саду с такой точностью, которую время так и не смогло стереть. Я и сейчас могла бы увидеть его кадр за кадром: холодный утренний свет, одежду, которую мы тщательно выбрали, то, как Мария захотела почти всё сделать сама, и ту трогательную гордость, которая появляется у детей, когда им кажется, что они уже стали большими, когда они готовятся пройти через новую дверь и верят, что весь мир ждёт их по другую сторону.

Она не выглядела испуганной. Она была взволнованной, любопытной, нетерпеливо хотела начать.

Её рука искала мою не для того, чтобы вцепиться в неё, а словно для того, чтобы потянуть меня за собой навстречу этому новому приключению. Она шла быстро и говорила без

остановки, показывала на лист, комментировала прохожего, рассматривала окно, придумывала связи и вопросы, а её голос, как всегда, тек чисто и живо. Казалось, она хотела попасть в садик ещё до того, как я успею за ней, словно именно она вела меня к чему-то, что уже знала.

Когда мы подошли ко входу, она вошла уверенным шагом, с глазами, наполненными светом. Она не плакала, не колебалась и не обернулась назад от страха; я видела, как она направилась к воспитательницам с той же светлой открытостью, которая наполняла наш дом и сопровождала каждое её движение тем утром.

Я ушла спокойно, уверенная, что теперь детский сад просто познакомится с той удивительной девочкой, которую нам посчастливилось слушать каждый день.

Я не могла представить, что за этой дверью что-то внутри неё закроется.

Когда я вернулась за ней, воспитательница подошла ко мне. Я до сих пор помню её взгляд, потому что в нём не было ни упрёка, ни настоящей тревоги; скорее в нём читалось удивление, сдержанное замешательство, словно в течение этих часов она наблюдала нечто, чего не могла понять, и всё ещё искала правильные слова, чтобы рассказать мне об этом.

Несколько мгновений она молчала, затем посмотрела мне прямо в глаза и задала вопрос.

Простой вопрос, состоявший всего из нескольких слов, который я и сегодня слышу тем же голосом, каким он был тогда произнесён.

«А… она вообще разговаривает?»

На мгновение мне показалось, что я ослышалась.

Мария говорила, пока одевалась, всю дорогу до садика, перед воротами и вплоть до того самого мгновения, когда вошла внутрь; она рассказывала, замечала, смеялась, задавала вопросы, а её голос был одной из самых узнаваемых частей нашего дома. Как могла эта женщина смотреть на меня и спрашивать, умеет ли моя дочь говорить?

Потом я посмотрела на лицо воспитательницы и поняла, что она не шутит и не преувеличивает.

Мария не произнесла ни единого слова.

Ни слога, ни шёпота, ни попытки, ни даже половины выдоха, превратившегося в звук; все эти часы девочка, которая дома говорила как непрерывный поток, оставалась погружённой в абсолютное молчание.

Воспитательница медленно повторила:

«А она вообще разговаривает?»

Именно тогда моё тело узнало то, чего разум всё ещё не хотел видеть. В одно мгновение ко мне вернулись школа моего детства, слишком большие комнаты, мой слишком маленький голос, напряжённая челюсть, сжатое горло и слова, застывавшие за губами; вернулась та девочка, которой я когда-то была, с отчаянным желанием говорить и невозможностью сделать это, а вместе с ней вернулась и Анджелина — десятью годами раньше, с голосом, который гас, стоило нам выйти из дома, и с тем молчанием, которое словно следовало за ней тенью.

Но с Марией всё было иначе.

Её молчание не было едва заметным и не оставляло пространства для нескольких слов, произнесённых через усилие; оно было резким, полным, абсолютным, словно кто-то опустил невидимый переключатель и в одно мгновение закрыл дверь, через которую её голос достигал мира.

Я посмотрела на неё. Это была всё та же Мария, с теми же глазами, тем же лицом и тем же светом, и всё же голос, который всего несколько часов назад казался неотделимым от неё, в этом месте словно переставал существовать.

Мария не перестала иметь что сказать.

Она перестала быть способной сказать это там.

В последующие дни я искала объяснения, которые могли бы меня успокоить, и придумывала маленькие оправдания, лишь бы не смотреть до конца на то, что находилось прямо

передо мной. Я повторяла себе, что она застенчива, что ей нужно привыкнуть, что это только начало, что в конце концов подобное происходило и со мной, и с Анджелиной и что, как и мы, рано или поздно она обязательно раскроется.

Мне необходимо было верить, что достаточно просто подождать.

Но воспитательницы продолжали задавать мне вопросы, всё больше удивляясь расстоянию между девочкой, которую описывала я, и той, которую они встречали в садике.

«А сколько Мария разговаривает дома?»

«Она действительно разговаривает нормально?»

«Вы уверены, что она действительно так много говорит?»

Каждый раз я отвечала одинаково, с уверенностью, в которой было что-то одновременно от крика, защиты и даже молитвы:

«Мария говорит так же, как Лука.»

Лука ходил в тот же садик, и воспитательницы хорошо его знали. Они знали его уверенность, его разговорчивость, естественность, с которой он занимал пространство своим голосом; поэтому я приводила его как доказательство, как видимую меру истины, которую внутри этих стен было почти невозможно представить.

И Лука подтверждал то, что я так отчаянно пыталась объяснить.

«Да, Мария много разговаривает. Она хорошо говорит. Она говорит так же, как я.»

Дома именно так всё и было: она рассказывала, смеялась, придумывала истории, задавала вопросы и наполняла комнаты музыкой, которую, казалось, невозможно было остановить; но в садике эта музыка не могла родиться, словно её голос оставался за воротами и никто, кроме нас, не мог поверить, что он вообще когда-либо существовал.

Мария проводила восемь часов в день в молчании.

Каждый день.

Месяцами.

Я особенно хорошо помню один день, когда Лука вернулся из садика с необычным выражением лица и посмотрел на меня с той прозрачной искренностью, которой обладают только дети.

«Мама, Мария не разговаривает.»

Он ненадолго замолчал, а затем тихо добавил:

«И если рядом есть другие дети, она даже со мной не разговаривает.»

Эти слова прошли сквозь меня словно порез, потому что Лука не был чужим, не был воспитательницей, не принадлежал к тому миру, перед которым Мария словно чувствовала себя открытой и беззащитной: он был её братом, знакомым и любимым присутствием, частью дома. Если она не могла говорить даже с ним, когда кто-то другой мог её услышать, значит, это молчание было гораздо глубже, чем я хотела себе признаться.

Прошёл целый год — год надежд, каждый раз переносимых на завтра, повторяющихся объяснений и ожидания, в течение которого я продолжала убеждать себя, что это всего лишь этап, вопрос времени, узел, которому однажды суждено развязаться самому.

Когда наступило лето, я решила, что расстояние от садика изменит всё. Я представляла, что Мария расслабится, что её тело забудет молчание и что в сентябре она вернётся туда с тем же голосом, которым каждый день наполняла наш дом.

Я не просила многого. Мне хватило бы одного слова, одного приветствия, одного маленького знака, способного сказать мне, что наконец что-то начало двигаться.

Пришёл сентябрь, Мария вернулась в садик, и молчание вернулось вместе с ней.

Оно было тем же самым — целым, нетронутым, неподвижным, словно фотография, краски которой время так и не смогло стереть. Одна из воспитательниц сменилась, и моё сердце снова нашло причину продолжать надеяться: Марии нужно было познакомиться с ней, привыкнуть, научиться доверять, и, возможно, тогда она заговорит.

Но время шло, а ничего не менялось.

Потом пришёл декабрь.

Я до сих пор помню комнату, где проходила наша встреча, стол, стулья, воспитательниц, сидевших напротив меня, и то особое молчание, в котором уже словно содержались слова, которые они собирались произнести. Это было не пустое молчание: так человек даёт себе время, когда знает, что должен сказать нечто деликатное и не хочет причинить боль.

Одна из воспитательниц медленно вдохнула, внимательно посмотрела на меня и сказала:

«Возможно, вам стоило бы поговорить с психологом.»

Она на мгновение остановилась, словно хотела дать мне время принять то, что должно было прозвучать дальше.

«Мы думаем, что это может быть селективный мутизм.»

Я кивнула, внешне оставаясь спокойной, присутствующей и даже, казалось, готовой, тогда как внутри меня эти два слова уже начинали открывать дверь, которую я больше не смогла бы закрыть.

Сегодня селективный мутизм описывается как детское тревожное расстройство, при котором ребёнок, будучи способен свободно говорить в знакомой обстановке, воспринимаемой им как безопасная, не может делать этого в определённых социальных ситуациях, чаще всего в школе или детском саду. Такое молчание не является добровольным выбором и не означает, что у ребёнка отсутствуют голос или языковые способности; оно может становиться настоящей блокировкой, зависящей от контекста, присутствующих рядом людей и даже от самого ожидания того, что ребёнок должен заговорить.

Эти слова наконец позволили мне увидеть то, что слишком долго я называла застенчивостью. Мария не бросала нам вызов, не выбирала молчать и не нуждалась в том, чтобы кто-то ещё настойчивее требовал от неё говорить; она переживала реальную, глубокую трудность, способную сделать недоступным именно в тех местах, где её голоса особенно ждали, тот самый голос, который в другой обстановке появлялся с такой естественностью.

То, что происходило с моей дочерью, не было капризом, не было недостатком, который нужно исправить, и не было моральной слабостью; это было состояние, заслуживавшее внимания, понимания и квалифицированной поддержки — без давления и без превращения каждого произнесённого звука в испытание перед окружающими.

И всё же, пока я слушала самое конкретное и понятное объяснение происходящего, что-то внутри меня продолжало двигаться. Эти слова давали имя тому, что проявлялось у Марии, но не исчерпывали всех вопросов, которые её молчание пробудило во мне: почему та же самая трудность сначала прошла через меня, затем через Анджелину, а теперь через неё? Почему она появилась именно у той дочери, чей голос казался самым свободным, самым богатым и самым светлым из всех? И почему моё тело узнавало в этом закрытии нечто настолько знакомое, что оно казалось древним?

У меня ещё не было ответа, и я не знала, какую форму этот вопрос примет во время рождественских каникул. Я ещё не знала, что за молчанием Марии встречусь с частью, историей и фигурой, пришедшей из времени, которое в моём внутреннем пространстве казалось невероятно далёким.

Я знала лишь одно: я больше не могла продолжать ждать, делая вид, будто всё однажды пройдёт само собой.

Впервые я перестала спрашивать себя, как заставить голос выйти наружу, и начала спрашивать, что заставляет его оставаться спрятанным. Я больше не хотела исправлять Марию или превращать её в ту девочку, которую ожидали увидеть другие; я хотела понять, что именно она переживает, какой страх хранит её молчание и в какой форме безопасности она нуждается, чтобы и вне дома вновь стать той светлой девочкой, которую знали мы.

Именно тогда что-то изменилось в моём взгляде. Мария не была проблемой. Молчание было чем-то, что происходило с ней.

И именно потому, что оно не было ею самой, на него можно было смотреть, его можно было слушать и сопровождать, не позволяя ему заслонить её личность. За этим закрытым голосом Мария оставалась целой, живой, всё такой же наполненной мыслями, словами и историями; на самом деле она не погасла, даже если со стороны могло показаться именно так.

Она всё ещё была там — за дверью, которую пока никто не сумел открыть.

А я наконец была готова отправиться на её поиски.

ДЕНЬ, КОГДА ОТКРЫЛАСЬ ЗАВЕСА

Во время рождественских каникул я была уверена, что знаю, что нужно делать. Я уже проложила путь и подготовила всё с той тщательностью матери, которая хочет защитить то, что любит: составила список детских нейропсихиатров, выбирала имена одно за другим, внимательно читала информацию о специалистах, сравнивала отзывы и сохраняла адреса так, словно это были координаты безопасного места. Мне оставалось только выбрать того специалиста, которого я почувствую наиболее подходящим, записаться на приём и в январе начать этот путь.

Всё было готово, решено и, казалось, совершенно ясно.

И всё же, пока я делала то, что действительно было необходимо делать, пока шла конкретным путём обследования и помощи, внутри меня начало что-то двигаться. Это не было сомнением в профессионалах и не было желанием заменить клиническую помощь духовным ответом; это был более интимный зов, вопрос, словно приглашавший меня посмотреть ещё и в другом направлении — внутрь себя, в то пространство, где на протяжении многих лет я встречалась со своими частями и слушала то, что тело ещё не умело превращать в слова.

Это движение было едва заметным, почти неуловимым, но в нём жила тихая сила тех интуиций, которые ничего не навязывают и всё же не уходят. Оно вибрировало под поверхностью, словно натянутая нить, словно присутствие, которое продолжало едва касаться меня, ещё не решаясь показать себя полностью, как будто какая-то истина ждала лишь того момента, когда я стану достаточно тихой, чтобы суметь её услышать.

Я уже много лет работала с частями. Каждая вспыхивавшая эмоция, каждый узел, сжимавшийся внутри, каждое воспоминание, стучавшееся в дверь, становились приглашением остановиться, войти в тело и прислушаться к тому, что пыталось проявиться. И всё же за весь тот год, пока Мария молчала в детском саду, мне ни разу не пришло в голову, что за этой блокировкой может находиться какая-то часть; я видела мутизм, страх, усилие и повторение нашей истории, но ещё ни разу не спросила само молчание, что именно оно пытается защитить.

А потом однажды, без какого-либо рассуждения, которое могло бы подготовить меня к этому, пришла интуиция.

«А что, если там есть часть, которой нужен Свет?»

Я остановилась, и вместе со мной словно остановилась вся комната. Тело замерло, будто узнало этот вопрос задолго до того, как разум успел понять все его последствия, в то время как рациональная часть меня немедленно начала искать границу, правило, что-то, что вернуло бы меня в мир уже знакомых техник.

«Но как я могу работать с частью четырёхлетнего ребёнка?»

Это был конкретный, человеческий и совершенно законный вопрос, потому что Мария не была моей частью, и я не хотела смешивать её внутренний мир со своим. Однако почти в тот же самый момент пришла вторая фраза — не как приказ, которому следовало слепо подчиниться, а как приглашение исследовать то, что её история пробуждала внутри меня.

«Для этого слушания воспринимай её как нечто, что отзывается в твоём теле. Войди внутрь и попроси это присутствие показаться.»

Я долго оставалась в молчании. Никогда прежде я не делала ничего подобного и прекрасно понимала, что всё, что возникнет, может принадлежать моей собственной памяти, моему воображению, общей истории, связывающей меня с дочерьми, или духовному смыслу, который я не могла проверить; и всё же страха я не почувствовала. Скорее у меня возникло ощущение, будто кто-то указал мне на дверь, которая всё это время находилась прямо перед моими глазами, дверь, через которую до этого момента я проходила только ради встречи со

своей собственной историей и которая теперь словно открывалась в нечто гораздо более широкое.

Я села, закрыла глаза и медленно отпустила необходимость заранее знать, что должно произойти. Я не отказалась ни от различения, ни от ответственности матери, но на несколько минут отложила диагнозы, ярлыки, ожидания и срочную потребность немедленно найти решение, позволяя телу стать пространством слушания, молчанию — обрести место, а присутствию — открыть проход к тому, чего я ещё не знала.

Внутренне я позвала ту часть, которая в моём опыте словно проявлялась через молчание Марии, ту силу, что закрывала голос, напрягала челюсть и превращала желание говорить в физическую невозможность. Я позвала её не для того, чтобы бороться с ней или изгнать её, а чтобы понять.

«Встань передо мной. Покажись. Поговори со мной.»

Мне не пришлось ждать, искать или настаивать, потому что это присутствие появилось мгновенно — не как определённое лицо или тело, а как тусклый цвет, почти как тень без черт и в то же время наполненная огромной тяжестью, которую я ощущала в груди, в горле и в челюсти, словно моё тело узнало что-то раньше разума, словно какая-то память уже знала истину, которую слова ещё не научились рассказывать.

Я спросила её:

«Это ты?»

В этот момент я не просто увидела её — я почувствовала её. Челюсть стала твёрдой как камень, язык отступил назад, словно хотел исчезнуть, горло сжалось, дыхание стало коротким, а тело будто перестало полностью принадлежать настоящему и превратилось в место, где снова проявлялся давний страх.

Тело стало воспоминанием.

Я вновь увидела себя маленькой, то огромное усилие, с которым открывала рот и всё же не могла заговорить, напряжение, державшее меня в плену, голос, уже готовый в сознании и невозможный в теле; вновь увидела Анджелину десятью годами раньше, её безмолвную борьбу, усилие, которое никто не мог понять до конца, и ту боль, которая скрывалась за словом *застенчивость*. За несколько мгновений три истории, которые я всегда считала отдельными, легли передо мной как фрагменты одного и того же рисунка.

И тогда с болезненной ясностью я поняла, что больше года просила Марию о чём-то, что в те моменты было для неё не трудным, не сложным и не требующим усилия.

Это было невозможно.

Не потому, что ей не хватало смелости, воли или слов, а потому, что защитная реакция захватывала тело раньше, чем она успевала что-либо выбрать. Голос оставался там — живой, полный, целый, — но не мог пересечь границу между безопасностью дома и взглядом внешнего мира.

В моём детстве эта сила проявлялась менее абсолютно; в Анджелине она проходила через годы болезненно, но, возможно, мягче, тогда как в Марии появилась уже без всякой маскировки, с такой очевидной мощью, что её больше невозможно было снова списать на характер или временный этап. Словно молчание, два поколения тихо стучавшее в дверь, теперь решило закричать именно через отсутствие голоса, потому что наконец кто-то оказался готов посмотреть на него.

И тогда я поняла, что тело Марии в моей внутренней реальности стало не местом болезни.

Оно стало местом откровения.

Я начала говорить с этим присутствием, с этой частью, у которой не было лица, но была тяжесть, которая не произносила слов, но общалась через напряжение, образы и телесные уверенности. Я спросила её, была ли она тем же страхом, который я встретила в собственном дет-

стве, тем же, который распознала в Анджелине, и тем, что теперь с такой силой проявлялось в Марии.

Ответ пришёл не как фраза, а прошёл через тело волной, неся с собой ясную и глубокую уверенность.

Да.

Тогда я спросила:

«Кто ты? Что с тобой произошло?»

И именно тогда внутренний мир словно раскрылся, время изогнулось, а завеса приподнялась, позволяя появиться сцене, которая не принадлежала моей личной памяти и всё же обладала внутри меня силой чего-то, что просило быть признанным. Это было похоже на древний фильм — живой, болезненный и священный не потому, что я могла доказать его происхождение, а потому, что каждая часть моего тела словно понимала его язык.

Я увидела женщину, которую восприняла как принадлежащую нашей женской линии, жившую много веков назад, в суровое и опасное время, когда слово, произнесённое в неподходящий момент, могло иметь страшные последствия. Я видела, как она двигалась, дышала и несла огромный груз; видела, как она училась тому, что ради выживания должна молчать, не отвечать, не сопротивляться и не позволять другим услышать себя.

Для неё молчание не было слабостью.

Оно было её убежищем.

В мире, где она жила, скрывать голос означало защищать собственную жизнь, и её тело усвоило этот закон до такой степени, что превратило его в абсолютную истину. Постепенно горло, осанка и даже само её присутствие в пространстве словно выстроились вокруг одного-единственного приказа: *не говори, не показывай себя, не привлекай взгляд, потому что только так ты останешься в безопасности*.

Потом я увидела сцену её смерти. Я её не искала, не придумывала и не обладала никакими знаниями, которые могли бы подготовить меня к тому, что появилось; сцена пришла сама, словно оставалась подвешенной за пределами времени, ожидая кого-то, кто наконец сможет выдержать её взгляд.

В этом видении женщину убивали за то, что она заговорила, за то, что сказала нечто, чего не должна была произносить, и за то, что её голос в том мире стал опасным. Я почувствовала, что в последний момент внутри неё словно был высечен страшный приказ:

Говорить — значит умереть.

Я не могу знать, было ли увиденное буквальным воспоминанием о действительно жившей женщине, духовной фигурой, символом, родившимся из истории нашей семьи, или образом, через который мой разум и моё тело собрали множество женских страхов в одну сцену. Но я могу свидетельствовать о том, что произошло внутри меня: напряжённая челюсть, отступивший язык, закрытое горло и молчание, прошедшее через три поколения, внезапно обрели форму, на которую стало возможно смотреть.

В этой форме я почувствовала, что страх принадлежит не только настоящему Марии, но представляет собой нечто гораздо более древнее — способ защищаться, который мог проходить через нашу семью посредством отношений, молчания, тел и всего того, чему женщины поколение за поколением учились в отношении безопасности собственного голоса. Необязательно было доказывать, что конкретное воспоминание в неизменном виде путешествовало тысячу лет, чтобы признать, что семейный закон способен продолжать жить даже после того, как его происхождение было забыто.

В истине моего внутреннего опыта эта женщина ждала очень долго. Она искала взгляд, способный признать её, не стирая, кого-то, кто увидел бы в ней не просто симптом, тень или присутствие, которое нужно изгнать, а жизнь, пережившую страдание, сломанный голос и страх, оставшийся без свидетеля.

И наконец, через Марию, этот момент наступил.

И тогда я поняла, что молчание моей дочери не было знаком того, что её Свет погас, а стало самым сильным способом, которым история, остававшаяся в тени, наконец нашла дорогу к проявлению. Мария не потеряла себя: под закрытым голосом продолжали жить её интеллект, чувствительность, радость и все те слова, которых никто в детском саду ещё не мог услышать.

Мария не погасла.

Мария зажгла маяк.

Через своё молчание она осветила то, что в моём опыте оставалось скрытым поколениями; сделала видимым страх той девочки, которой была я, трудность Анджелины и сломанный голос той женщины из далёкого времени. Мария несла эту историю не потому, что была обречена её повторять, и не потому, что её задачей было исцелить тех, кто жил до неё: силой своего симптома она лишь привела мой взгляд именно туда, где боль всё ещё ждала, чтобы её наконец признали.

Я смотрела на неё со всем присутствием, на которое была способна, не осуждая, не отвергая и не требуя исчезнуть. Я сказала ей, что она принадлежит нашей истории, что её боль существовала и что её голос, даже если он был сломан, больше не будет забыт.

«Я вижу тебя. Я признаю тебя. Ты принадлежишь нашей линии. Твой голос существовал, твоя боль существовала, и тебе больше не нужно будет прятаться, чтобы о тебе помнили.»

Эти слова не могли изменить её прошлое и не претендовали на то, чтобы исцелить её вместо неё; они хотели вернуть ей место, имя и достоинство, чтобы в моём внутреннем опыте ей больше не было необходимости проявлять свой страх через закрытые рты девочек, пришедших после неё.

Потом я рассказала ей о Боге — не о Боге, заключённом в правилах, осуждении или страхе, а о Присутствии, которое я узнала в Свете, о Боге, Который не осуждает рану и не отвергает то, что осталось в тени, но принимает, соединяет и возвращает каждую жизнь к её Источнику. Я сказала ей, что внутри этого Света она сможет сложить с себя молчание, вновь обрести свободу, которой была лишена, и получить тот покой, которого её время не позволило ей узнать.

И тогда произошло нечто, к чему слова могут лишь приблизиться. Тень начала медленно меняться, тусклый цвет приобрёл новую вибрацию, а это бесформенное присутствие словно стало терять свою плотность — не потому, что его изгоняли или стирали, а словно потому, что груз, который оно так долго несло, больше не был необходим.

Свет не боролся с прошлым.

Он проходил сквозь него.

Он признавал его.

Он возвращал ему возможность стать чем-то иным.

Постепенно я почувствовала, как челюсть теряет свою твёрдость, язык возвращается на место, горло раскрывается, а дыхание вновь обретает пространство, словно древний приказ наконец получил новую информацию: твой голос был признан, у твоей истории теперь есть свидетель, и тебе больше не нужно скрываться, чтобы доказать, что ты существовала.

У меня не было ощущения, что я спасла эту женщину или решила судьбу будущих поколений. Я чувствовала, что почтила её, вернула ей место в нашей истории и наконец отделила её судьбу от истории Марии. Моя дочь больше не должна была смешиваться с этим древним страхом, и её тело в моём видении больше не должно было нести задачу сделать видимой женщину, оставшуюся без голоса.

Гораздо позже я встречу в науке слова, способные приблизиться к некоторым аспектам пережитого мною: интероцепция, имплицитная память, телесные защитные реакции и то, каким образом разум может переводить сложные эмоции в образы и внутренние повествова-

ния. Эти понятия не могли доказать историческое существование праматери, но помогали мне понять, как тело способно соединить ощущения, страхи и воспоминания в одну сцену, придающую смысл тому, что прежде оставалось раздробленным.

Наука приглашала меня к осторожности.

Мой опыт приглашал меня слушать.

Мне не нужно было выбирать между ними. Я могла признать преобразующую силу этого видения, не превращая его в истину, которую необходимо навязать читателю, бережно хранить пережитое как духовный опыт и одновременно продолжать видеть в Марии реального ребёнка с реальной потребностью в безопасности, понимании и поддержке.

Я чувствую это так: молчание Марии было не только симптомом, но и посланником, который привёл меня к истории, оставшейся без слов. Когда эта история наконец встретила взгляд, способный её принять, ей больше не нужно было оставаться невидимой внутри меня.

Мария не должна была исцелять праматерь.

Она имела право быть освобождённой от обязанности представлять её.

Именно это стало самым большим откровением того дня: мне не нужно было прогонять ту женщину — мне нужно было вернуть Марию самой Марии, признать то, что принадлежало истории нашей линии, и позволить моей дочери снова занимать только своё собственное время, своё тело и свою жизнь.

Сегодня я знаю, что в тот день, когда открылась завеса, я встретила не только тайну. Я встретила память, которая, в истине моего внутреннего опыта, ждала невероятно долго, чтобы найти сердце, способное услышать её без страха. Когда наконец такое сердце нашлось, часть успокоилась, история утихла, а молчание перестало быть единственным способом, которым этот голос мог просить о праве существовать.

Прошлое не было стёрто.

Оно получило своё место.

Настоящее снова начало дышать.

А дверь голоса, остававшаяся закрытой так долго, начала медленно открываться.

ДЕНЬ, КОГДА СВЕТ ПОЗВАЛ ПРОШЛОЕ

Часть была там, передо мной, не как определённая фигура или лицо, которое я могла бы узнать, а как тень, ещё не нашедшая в себе смелости обрести форму, как потускневший цвет, словно задерживавший дыхание на протяжении веков. У неё не было черт, и всё же она обладала совершенно определённой тяжестью — тяжестью, которую я чувствовала в горле, челюсти и груди, словно моё тело внезапно стало телом другой женщины, словно я принимала в себя память, родившуюся не вместе со мной и в то же время проходившую сквозь меня с точностью чего-то, что принадлежало мне всегда.

Она сообщила мне — не словами, а уверенностью, прошедшей по коже словно древняя дрожь, — что проявлялась только у девочек нашей линии, всегда в первые годы их жизни. Именно в этом возрасте она могла возникать с наибольшей силой, прежде чем девочка становилась достаточно взрослой, чтобы научиться сжимать её внутри, скрывать и снова оттеснять в тень, не исцеляя и не освобождая. Она дала мне почувствовать, что ждала очень долго, что проходила через тела и поколения, ожидая меня, ожидая Марию, ожидая того момента, когда наконец появится кто-то, у кого будут глаза, способные её увидеть, сердце, способное её услышать, и достаточно устойчивое присутствие, чтобы не убежать. Словно тысячу лет она оставалась подвешенной в пространстве вне времени, ожидая свидетеля.

Пока я смотрела на неё и одновременно чувствовала её внутри себя, челюсть стала твёрдой как камень, а язык отступил назад, словно хотел исчезнуть. В тот момент я поняла, что эта часть была не просто симптомом, блокировкой или автоматической телесной реакцией: в той форме, в которой она являлась моему сознанию, она была прерванной историей, искавшей голос через нас, жизнью, оставшейся без завершения, фрагментом памяти, который так и не нашёл пространства, где мог бы быть признан.

Я спросила её:

«Кто ты? Что с тобой произошло?»

И тогда мир раскрылся, время словно изогнулось, а завеса поднялась. Сцена пришла как вспышка — с силой воспоминания, которое не принадлежало моей личной памяти и всё же обладало внутри меня весом истины. Это было похоже на древний фильм, разворачивавшийся перед моим внутренним взглядом с необъяснимой ясностью, не потому, что я могла доказать его происхождение, а потому, что каждая часть моего тела словно узнавала его язык.

Я увидела женщину, которую восприняла как принадлежащую моей женской линии, жившую много веков назад, тысячу лет назад, в суровое и опасное время, когда слово, произнесённое не в тот момент, могло стоить всего. Я видела, как она двигалась, дышала и несла огромный груз; видела, как она училась тому, что ради выживания должна молчать, не отвечать, не сопротивляться, не позволять другим слышать себя. Для неё молчание было не выбором и не чертой характера, а единственной возможной защитой, невидимым оружием, с помощью которого она сохраняла собственную жизнь. Постепенно её тело само стало молчанием, её голос стал молчанием, и даже её душа словно отступила в такое место, куда никто больше не мог её достать.

Потом я увидела сцену её смерти. Я не искала её, не готовилась к ней и никогда не представляла ничего подобного; она пришла сама — ясная и болезненная, словно всё это время оставалась подвешенной за пределами времени, ожидая того, кто наконец окажется готов выдержать её взгляд. В этом видении женщину убивали потому, что она заговорила, потому что произнесла то, чего не должна была говорить, потому что её голос в том мире стал опасным.

Я почувствовала, что в её последний миг внутри неё отпечатался страшный приказ: ***говорить — значит умереть.*** Этот приказ не обрёл покоя, не получил завершения и, в истине моего внутреннего опыта, продолжал искать выражение вдоль женской линии, проявляясь снова и снова в телах девочек, всегда в первые годы жизни, всегда через тот же самый удерживаемый голос. Я не воспринимала это как наказание, обрушившееся на женщин, пришед-

ших после неё, а скорее как отчаянную попытку памяти быть наконец увиденной, признанной, почтённой и освобождённой.

И наконец, с Марией, этот момент наступил.

Я почувствовала, как жизнь этой женщины проходит сквозь меня вместе с её болью, страхом, одиночеством и несправедливостью, которую она пережила. Я больше не смотрела на неё издалека: её история словно вибрировала в моём теле — в закрытой челюсти, отступившем языке, в горле, которое не могло пропустить голос. Впервые я поняла, что то, что пережила в детстве я, то, что увидела позже в Анджелине, и то, что теперь с такой силой проявлялось в Марии, могли быть, в моём внутреннем опыте, фрагментами одного и того же древнего молчания.

Тогда я посмотрела на неё со всем присутствием, на которое была способна, не осуждая её, не отвергая и не требуя исчезнуть. Я сказала:

«Я вижу тебя. Я признаю тебя. Ты принадлежишь нашей системе, нашей истории и нашей линии. Твоя боль существовала. Твой голос существовал. Ты больше не будешь забыта.»

Эти слова не стремились изменить её прошлое, потому что никто не способен стереть то, что уже произошло; они хотели вернуть ей место, имя и достоинство, чтобы ей больше не приходилось проявляться через наши закрытые рты ради того, чтобы доказать, что она существовала.

Потом я рассказала ей о Боге — не о Боге, заключённом в формулах, человеческих суждениях или страхах, а о Боге, Которого я чувствовала в теле, встречала в Свете и узнала как Присутствие, которое не разделяет, не осуждает и не отвергает. Я рассказала ей об **Источнике**, из которого, в моём опыте, происходит каждая жизнь и к которому каждая часть может вернуться, когда будет готова; сказала, что внутри этого Света она сможет найти свободу, которой никогда не знала, покой, в котором ей было отказано, и ту радость, которую её время не позволило ей прожить.

«В Свете Бога тебе больше не придётся прятаться. Ты сможешь сложить с себя молчание, вновь обрести свой голос и получить всё то, чего была лишена.»

И тогда произошло нечто, к чему слова способны лишь приблизиться. Тень начала медленно меняться, тусклый цвет приобрёл новую вибрацию, а тёмное присутствие стало терять свою плотность, словно груз, который оно несло веками, больше не был необходим. Оно не исчезло внезапно и не было изгнано: оно преобразилось. Свет не боролся с прошлым и не пытался его стереть; Он называл его по имени, проходил сквозь него и возвращал ему возможность стать чем-то иным.

Постепенно это присутствие становилось светлым, тёплым, живым, словно вспоминало своё происхождение, которое боль заставила его забыть. Свет словно не исходил от меня, и всё же проходил сквозь меня, двигаясь от сердца к груди, от горла к челюсти, пока не достигал каждого места, где эта память оставила свой след.

И тогда я почувствовала огромную любовь. Я воспринимала её не только как собственное чувство, а как нечто, исходившее и от неё, — любовь, скрывавшуюся под тысячей лет страха и наконец дошедшую до меня. В тот момент я поняла, что время внутри этого внутреннего пространства не подчинялось знакомым мне законам: прошлое не исчезало, но встречалось с настоящим, и именно в настоящем оно могло быть увидено, почтено и преобразовано.

Я поняла силу **Настоящего**, силу взгляда, который остаётся, и Света, который не судит. Я чувствовала, что в этой комнате, с закрытыми глазами и открытым сердцем, не стирала историю женщины, жившей много веков назад, и не претендовала на то, чтобы исцелить её вместо неё; в моём внутреннем опыте я становилась свидетелем, которого она ждала всё это время. Я возвращала ей место в нашей линии и, делая это, чувствовала, что нечто освобождается также внутри меня, внутри Анджелины и внутри Марии.

Не потому, что я могла определять судьбу всех женщин, которые придут после нас, а потому, что эта память, наконец признанная, больше не нуждалась в том, чтобы оставаться невидимой.

Свет позвал прошлое.

И прошлое впервые нашло в себе смелость ответить.

Лишь позднее я начала искать в науке слова, способные приблизиться к тому, что пережила в той комнате, когда моё тело словно превратилось в порог между настоящим и чем-то, что я воспринимала как бесконечно более древнее. Именно тогда я узнала значение **интероцепции** — способности нервной системы воспринимать и объединять происходящее внутри нас: дыхание, мышечное напряжение, сердцебиение, сжимающееся горло, — связывая эти ощущения с эмоциями и смыслами, которые разум пытается выстроить. Когда внимание глубоко направляется внутрь, телесные ощущения, имплицитные воспоминания и образы могут соединяться в повествовательную форму, делая видимым то, что до этого момента ещё не обрело слов.

Это не означало, что сцена, появившаяся перед моим внутренним взглядом, являлась историческим доказательством существования этой женщины или того, что её смерть произошла именно так, как я её увидела. Но это означало, что моё тело и моё сознание нашли язык, с помощью которого смогли представить древний и глубоко укоренившийся страх: страх говорить, быть услышанной и заплатить цену за собственный голос. Напряжённая челюсть, отступивший язык и закрытое горло больше не были отдельными ощущениями, а стали частями единой истории, которая благодаря этому образу наконец становилась понятной.

И ощущение прошлого, внезапно ставшего настоящим, находило отголосок в исследованиях телесной и травматической памяти. Некоторые переживания сохраняются не только в виде последовательных рассказов, но могут вновь активироваться через напряжение, импульсы, образы и физиологические состояния, которые тело проживает с интенсивностью настоящего момента. Именно поэтому эта сцена казалась мне такой близкой: не потому, что я могла с уверенностью установить, из какого времени она пришла, а потому, что боль, которую она представляла, была живой в моём теле и просила быть встреченной именно сейчас.

Исследования также изучают, каким образом последствия травмы могут проходить через поколения посредством семейных отношений, усвоенного поведения, молчания, семейных повествований, окружающей среды и реакций на стресс; рассматриваются также возможные биологические и эпигенетические механизмы, хотя в отношении человека связывать передачу конкретной травмы с одним определённым механизмом пока преждевременно. Поэтому наука не могла доказать, что эта женщина действительно жила тысячу лет назад или что её память сохранилась неизменной и передавалась исключительно через девочек нашей линии; но она могла помочь мне понять, каким образом непроработанные страхи способны оставлять следы в том, как семья дышит, защищает, молчит и бессознательно учит своих детей ощущать безопасность или опасность.

Эта осторожность не отнимала ценности у пережитого мной и не ослабляла силу видения; напротив, она позволяла мне хранить его, не превращая в истину, которую необходимо навязать. Я могла признать, что эта сцена была реальной внутри моего внутреннего опыта и глубоко преобразующей для меня, не требуя от науки подтвердить то, чего она не способна проверить, и не требуя от читателя интерпретировать её точно так же, как интерпретировала её я.

Я чувствую это так: эта женщина не искала того, кто отменит её смерть или исцелит её вместо неё, потому что никто не способен изменить то, что уже произошло. Она искала свидетеля, взгляд, способный остаться перед её страхом и не отвернуться, человека, готового признать, что её голос существовал, что её боль имела вес и что её молчание было не слабостью, а способом, с помощью которого она пыталась выжить.

В моём опыте эта история тысячу лет проходила через женскую линию, пытаясь найти форму, в которой сможет проявиться. Я чувствовала её в той девочке, которой когда-то была сама, узнавала её в молчании Анджелины, а теперь видела, как с силой, которую невозможно было больше игнорировать, она проявлялась через Марию. Я не воспринимала это движение как приговор, вынесенный женщинам, пришедшим после неё, а как отчаянную попытку памяти наконец достичь того, кто сможет услышать её до конца.

Мария своим абсолютным молчанием сделала видимым то, что в предыдущих поколениях оставалось скрытым. Её закрытый голос осветил страх, который больше невозможно было назвать лишь застенчивостью, характером или совпадением; её тело словно без слов произносило просьбу, проходившую через всю нашу линию: *посмотри на меня сейчас, потому что я больше не хочу продолжать говорить через молчание.*

Мария не погасла: Мария зажгла маяк.

В Свете этого маяка я наконец увидела женщину, которая до того момента жила в тени. Я смотрела на неё, не пытаясь исправить, не требуя исчезнуть и не стремясь немедленно преобразовать её боль; я признала страх, заставивший её молчать, несправедливость, которую она пережила, и цену, которую, в моём видении, ей пришлось заплатить за то, что она воспользовалась собственным голосом.

Из самой глубины сердца я сказала ей:

«Я вижу тебя. Я признаю тебя. Ты принадлежишь нашей истории и нашей линии. Твой голос существовал, твоя боль существовала, и ты больше не будешь забыта.»

Эти слова не изменили прошлое, но вернули ей место в настоящем. Они освободили её не посредством стирания того, что она пережила, а через принятие этого внутри пространства, где ей больше не нужно было скрываться или искать другие тела, чтобы доказать, что она существовала. Наконец её боль перестала быть одинокой.

Оставаясь перед ней, я чувствовала, как челюсть медленно теряет свою твёрдость, язык возвращается на место, горло раскрывается, а дыхание вновь находит пространство, словно приказ, остававшийся активным бесконечно долго, наконец получил то послание, которого ждал: теперь тебя признали, теперь у твоей истории есть голос, теперь ты можешь сложить с себя молчание.

У меня не было ощущения, что я исцелила эту женщину вместо неё или что могу определять судьбу всех девочек, которые придут после нас. Я чувствовала, что почтила её и стала тем свидетелем, которого, в истине моего внутреннего опыта, она ждала всё это время; и именно потому, что её история была увидена, внутри меня родилась уверенность, что ей больше не понадобится оставаться невидимой.

Молчание Марии не было пустотой — оно было посланником, который принёс ко мне историю, оставшуюся без слов. Когда эта история встретила взгляд, готовый принять её без страха, круг наконец смог замкнуться, а древняя память нашла в настоящем место, где могла сложить свой груз.

Сегодня я знаю, что в день, когда Свет позвал прошлое, я встретила не только тайну: я встретила память, которая тысячу лет ждала сердца, готового выслушать её до конца. В тот момент, когда завеса поднялась и Свет прошёл сквозь тень, я почувствовала, что не стираю историю далёкой женщины, а возвращаю ей право существовать, больше не прячась в телах женщин, пришедших после неё.

Часть успокоилась, история утихла, и этому голосу, прошедшему через поколения, больше не понадобилось искать другое место, чтобы быть услышанным.

Впервые за многие века молчание завершило свою задачу.

И наконец смогло отдохнуть.

ВОЛШЕБСТВО МАРИИ

Во время рождественских каникул, в те словно подвешенные дни, когда время будто замедляет ход и всё вокруг замирает в ожидании, я ходила по дому, одновременно неся в одной и той же точке груди и уверенность, и страх. С одной стороны, я чувствовала — тем знанием, которое рождается не из рассуждений, а из самого тела, — что в Марии уже что-то изменилось: часть была увидена, признана и сопровождена к Свету, и её голос, в самом глубоком месте её существа, больше не находился в плену. Но с другой стороны оставался человеческий, материнский страх, что привычка, продолжавшаяся целый год, окажется сильнее того, что произошло внутри; что такая маленькая, чувствительная девочка, уже привыкшая молчать перед другими людьми, не сумеет найти тот конкретный переход, через который внутреннее преобразование становится жестом, жест превращается в слово, а слово наконец получает возможность достичь мира.

Я спрашивала себя, как она сможет заговорить в группе, где все знали её как девочку, которая не разговаривает. Внутри неё исцеление, возможно, уже произошло, но воспитательницы этого не знали, дети этого не знали, и образ, который мир успел выстроить вокруг Марии, по-прежнему оставался неподвижным. Я боялась, что удивлённые взгляды, вопросы или даже одно лишь ожидание окружающих могут сбить её с толку, заставить усомниться в только что обретённой свободе, словно внешний мир оказался слишком медленным, чтобы признать то, что её тело уже успело понять.

Тогда я почувствовала, что нужен мост — нечто, способное соединить внутреннее и внешнее, не заставляя её и не превращая первый звук в испытание, которое она должна пройти. Я искала простой жест, который помог бы ей почувствовать, что говорить не только возможно, но и разрешено, и безопасно; маленький проход, через который её голос смог бы вернуться в мир, не вынужденный в одиночку преодолевать весь груз прожитого года.

Идея пришла так, как приходят некоторые интуиции: не после долгих размышлений, а внезапно, с простотой ответа, который словно сформировался ещё до появления самого вопроса.

Мария уже знала, что после каникул мы встретимся с врачом, который сможет помочь ей говорить в детском саду. Она приняла это с той естественной детской доверчивостью, с какой ребёнок соглашается пойти к педиатру и принять нужное лекарство, когда болит горло: есть проблема, есть кто-то, кто может помочь, и вместе можно найти дорогу. Но после того, что я пережила во время сессии, я глубоко чувствовала, что эта дорога уже начала открываться внутри неё и что прежде любого следующего шага Марии необходимо было почувствовать собственную возможность.

Я не хотела давать ей сложных объяснений и не собиралась просить четырёхлетнего ребёнка понять, что такое исцеление, внутренние части или семейная память. Ей было четыре года. Ей нужен был язык, способный достичь её там, где дети понимают ещё раньше, чем появляются слова: в игре, воображении, доверии и волшебстве.

Я сказала ей:

«Мария, я кое-что для тебя придумала. Ты волшебная, и мне кажется, что ты можешь сделать такое сильное волшебство, что, возможно, нам даже не понадобится доктор. Потому что ты особенная, Мария, и я знаю, что у тебя получится.»

Её глаза мгновенно засветились. Она не потребовала доказательств и не спросила, как это должно работать: она приняла эту возможность с той абсолютной верой, которой способны обладать только дети, когда что-то говорит прямо с их сердцем. Она словно не поверила в сказку, придуманную мною; скорее, она узнала истину, которая уже принадлежала ей.

В тот вечер мы вышли в сад. Был конец декабря, и воздух обладал той пронзительной чистотой зимних ночей, когда холод делает каждый выдох видимым, а небо кажется ещё более

глубоким. Над нами сияли звёзды — яркие и близкие, словно немного опустившиеся ниже, чтобы услышать то, что маленькая девочка собиралась им доверить.

Я мягко объяснила ей:

«А теперь мы сделаем волшебство. Набери побольше воздуха, наполни им грудь, живот, всё своё тело; потом медленно выдохни и вместе с воздухом выпусти страх говорить в садике, всё, что тебя останавливает, и всё, что тебе больше не нужно.»

Мария закрыла глаза и вдохнула. Её маленькая грудь поднялась, живот наполнился воздухом, и на мгновение показалось, будто она впустила в себя всю ночь. Затем она начала дуть в сторону неба с удивительной силой — силой, которая словно исходила из места гораздо большего, чем её маленькое тело и её четыре года, словно она совершенно точно поняла, что нужно делать, и мне больше не требовалось ничего добавлять.

После первого выдоха она открыла глаза, посмотрела на звёзды и сказала:

«Я отправляю тебя к звёздочкам.»

Я смотрела на неё и сразу почувствовала, что игра начинает становиться чем-то большим. Не потому, что перед моими глазами происходило какое-то необъяснимое явление, а потому, что Мария целиком присутствовала в этом жесте: она больше не повторяла мои указания — она сама создавала собственный ритуал и сама выбирала, куда доверить то, что больше не хотела носить в себе.

Она снова вдохнула и со вторым выдохом сказала:

«Я отправляю тебя к Младенцу Иисусу, Который только что родился.»

Потом она захотела отправить этот страх ещё и к Деду Морозу, а когда лёгкий ветер прошёл между ветвями и едва пошевелил листья, Мария остановилась и прислушалась к нему, словно только что получила ещё один ответ.

«И я отправляю тебя в ветер, чтобы он унёс тебя.»

С этого момента мне больше не нужно было её направлять. Мария полностью вошла в волшебство — или, быть может, это волшебство вошло в неё. Она вдыхала, выдыхала и доверяла свой страх звёздам, ветру, Младенцу Иисусу и всему тому, что в её маленькой вселенной означало защиту, доброту и безопасность. Казалось, её тело само знало дорогу, словно через дыхание она завершала нечто, уже начавшееся внутри неё, придавая видимую форму свободе, которую до этого момента ещё не могла показать миру.

Я смотрела на неё под декабрьским небом и чувствовала, что присутствую при мгновении одновременно простом и священном. Мария не произносила формулу, и я не заставляла её говорить; она превращала то, что до сих пор удерживало её, в нечто, чему можно было придать форму, выдохнуть наружу и доверить безопасному месту. Страх, который прежде был невидимым и неконтролируемым, наконец становился чем-то, от чего она могла отделиться.

Именно той ночью я иногда начала называть её **Волшебницей**. Не потому, что верила, будто она обладает сверхъестественными силами, а потому, что в ней была удивительная способность входить в жест всем своим существом и делать его живым, превращать дыхание в образ, образ — в доверие, а доверие — в новую возможность. Мария не просто следовала за волшебством: она жила внутри него.

Сегодня я понимаю, что этот маленький ритуал содержал в себе элементы, хорошо знакомые детской психологии. Через символическую игру ребёнок способен придать эмоции внешнюю форму, вынести её за пределы себя и доверить образам, символизирующим защиту; через медленное дыхание и добровольно совершённый жест он также может ощутить больше спокойствия и возможностей. Это не означает, что один ритуал сам по себе является лечением или делает ненужной профессиональную помощь, но он способен стать драгоценным мостом между изменением, которое ощущается внутри, и первым шагом, необходимым для того, чтобы перенести это изменение в реальную жизнь.

Звёзды, ветер, Младенец Иисус и Дед Мороз стали для Марии символическими местами, куда она могла сложить свой страх. Не имело значения, были ли они реальны именно в том смысле, в каком взрослые понимают реальность: они были реальны для её сердца и поэтому могли дать ей язык, с помощью которого она сообщала собственному телу, что теперь может что-то отпустить, что ей больше не обязательно удерживать это внутри горла и за закрытыми губами.

Этот ритуал не стирал год, проведённый в молчании, и не мог гарантировать, что именно произойдёт после возвращения в садик. Но он делал нечто очень важное: возвращал Марии активную роль в собственной истории. До этого момента молчание просто происходило с ней; той ночью, напротив, именно она совершала действие, именно она выбирала, выдыхала и решала, куда отправить то, что удерживало её закрытой. Она больше не была только девочкой, у которой голос исчезал перед другими людьми: теперь она была девочкой, способной представить, что может вновь его обрести.

Я чувствую это так: той ночью Мария создала мост между новым Светом, который я ощущала внутри неё, и миром, ожидавшим её снаружи. Она превратила исцеление в дыхание, дыхание — в жест, а жест — в возможность голоса. В холодном саду, под звёздами, она не отрицала страх и не боролась с ним; она говорила ему, что он может уйти, что ему больше не нужно оставаться в её теле ради того, чтобы защищать её.

В самой глубине своего опыта я почувствовала также, что этот жест касался чего-то более древнего, чем мы сами. Женщина, встреченная во время сессии, голос, удерживаемый в моём детстве, молчание Анджелины и молчание Марии словно соединялись в этом маленьком выдохе, направленном к небу. Я не могу доказать, что четырёхлетняя девочка освободила память возрастом в тысячу лет, но могу рассказать о том, что почувствовала: мне казалось, что наша женская линия наконец знакомится с новым жестом. Больше не задерживать дыхание ради выживания, а использовать его, чтобы отдать страх ветру.

Мария не стёрла прошлое и не изменила того, что пережила та женщина. Она сделала нечто другое: не позволила прошлому полностью занять её будущее. С помощью воображения, доверия и собственного тела она дала новое завершение истории, которая, в моём внутреннем опыте, слишком долго оставалась незаконченной.

Я смотрела, как она ещё раз выдыхает в сторону звёзд, подняв лицо к небу, с глазами, наполненными какой-то светлой серьёзностью, и вдруг поняла, почему эта девочка вошла в нашу жизнь, принеся с собой столько Света. Она пришла не для того, чтобы стереть тьму, а чтобы сделать её видимой и показать, что даже то, что проходило через поколения, однажды может встретить совершенно иной жест.

Той ночью Мария не просто освободила свой голос: она проложила для него дорогу.

Под декабрьским небом девочка, которую мы называли Волшебницей, превратила страх в дыхание, а дыхание — в свободу, возвращая прошлому возможность наконец отдохнуть, а будущему — право иметь собственный голос.

7 ЯНВАРЯ: ДЕНЬ, КОГДА МИР ДЫШАЛ ВМЕСТЕ С МАРИЕЙ

Седьмое января пришло тихо, как часто приходят дни, которым суждено изменить чью-то жизнь: оно не принесло ни знаков, ни обещаний, ни предвестий, а лишь прозрачный зим-

ний холод и ещё неуверенный свет, зависший между ночью и утром. И всё же я чувствовала, что этот день иной. В те дни, что прошли после нашего маленького волшебства под звёздами, я продолжала жить между двумя противоположными силами: с одной стороны — глубокая, почти физическая уверенность в том, что внутри Марии наконец что-то развязалось; с другой — материнский страх, что целый год молчания мог превратиться в слишком сильную привычку, в настолько знакомую дорогу, что она не позволит ей свернуть на новую.

Я чувствовала, что часть была увидена, признана и сопровождена к Свету и что голос Марии в самом глубоком месте её существа больше не находился в плену. Но я также знала, что внешний мир ещё не изменился: воспитательницы знали её как девочку, которая не разговаривает, другие дети никогда не слышали её голоса, и даже сама Мария, войдя в эту группу, встретилась бы с образом, который на протяжении более чем года окружающие успели выстроить вокруг неё. Я боялась, что удивлённые взгляды, вопросы и само ожидание могут сбить её с толку, словно мир оказался слишком медленным, чтобы признать то, что внутри неё уже произошло.

Нам был нужен мост, простой жест, способный соединить внутреннее и внешнее, чтобы исцеление, которое я чувствовала совершившимся в её внутреннем пространстве, могло стать реальной возможностью, дыханием, словом. В предыдущие дни мы вместе создали наше маленькое волшебство в саду: Мария выдыхала страх к звёздам, к Младенцу Иисусу, к Деду Морозу и в ветер, позволяя воображению дать ей язык, способный достичь тела ещё прежде, чем разума. Я не знала, что произойдёт в детском саду, и не хотела превращать этот ритуал в испытание, которое она должна пройти; мне хотелось лишь, чтобы в решающий момент она смогла вспомнить ту свободу, которую уже почувствовала.

Тем утром мы сначала проводили Луку ко входу в начальную школу. Он вбежал внутрь, разговаривая и смеясь, с той естественностью человека, которому никогда не приходилось задаваться вопросом, имеет ли его голос право существовать. Я смотрела ему вслед и чувствовала, как сердце начинает биться быстрее, потому что знала: приближался момент Марии — тот самый момент, которого я одновременно так сильно желала и так сильно боялась, момент, когда мне предстояло узнать, найдёт ли Свет, который я ощущала внутри неё, настоящую дорогу к миру.

Мы обошли здание, направляясь ко входу в детский сад. Мы проходили этим путём бесчисленное количество раз, но тем утром каждый шаг казался мне медленнее, плотнее, наполненным смыслом, который я ещё не могла вместить. Мария шла рядом со мной молча, крепко держа меня за руку, пока вдруг не остановилась, слегка не потянула меня к себе и, подняв глаза, не сказала:

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.