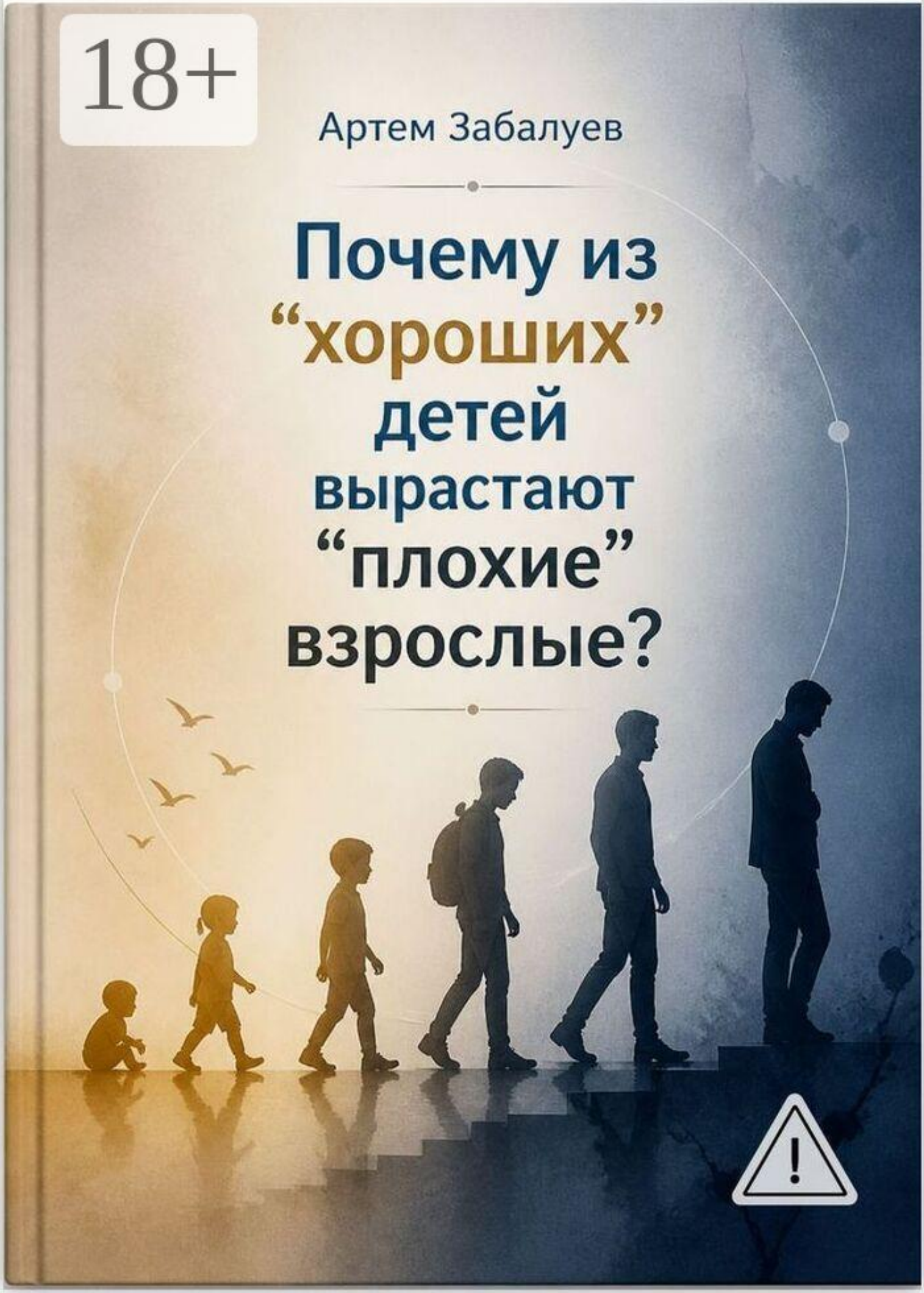
18+

Артем Забалуев

Почему из “хороших” детей вырастают “плохие” взрослые?



Артем Забалуев

Почему из «хороших» детей вырастают «плохие» взрослые?

«Издательские решения»

Забалуев А. А.

Почему из «хороших» детей вырастают «плохие» взрослые? / А. А. Забалуев — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Почему из «хороших» детей вырастают «плохие» взрослые? Их ставили в пример. Они никогда не спорили, не прогуливали, не хлопали дверью. Они делали уроки, уступали младшим, говорили «спасибо» и «извините». Из них должны были вырасти идеальные взрослые. Но что-то пошло не так. Где тот момент, когда «хороший» ребёнок становится «плохим» взрослым?Практикующий семейный психолог, психоаналитик, аналитический психолог, супервизор Артем Забалуев исследует этот парадокс в своей новой книге.

© Забалуев А. А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление От автора 7
Как читать эту книгу? 9
Что внутри каждой главы? 10
Как этим пользоваться? 11
Одно предостережение 12
Глава 1 13
Сделка ценой в жизнь, или как мы отказываемся от себя ради материнской любви 13
Суть сделки: отказ от собственных желаний ради другого объекта 14
Анна: бомба замедленного действия 17
Выросший «плохой» взрослый мстит миру тремя способами 20
Глава 2 22
Сиделка у колыбели пустоты или интроект «Мертвой матери» 22
Кто такая «Мертвая мать»? 23
Вера: анестезия как профессия 24
Алексей: улыбка как профессия 27
Глава 3 30
Тирания Сверх-Я, или почему бунт — это гимн поражению 30
Анатомия садистического Сверх-Я 31
Кира: Святая и блудница 32
Дмитрий: бунт как кража 34
Глава 4 36
Симптом как подарок, или как мы заболеваем, чтобы спасти маму 36
Анатомия симптома-подарка 37
Марк: Сизиф карьеры 38
Ева: святая анорексия 40
Глава 5 43
Партизан на оккупированной территории, или почему «хороший» человек сводит вас с ума 43
Денис: сын королевы молчания 45
Марина: чемпионка по опозданиям 47
Глава 6 50
Внутренний палач или почему я кричу голосом своего отца 50
Анна Фрейд и рождение внутреннего палача 51
Евгений: наследник крика 52
Татьяна: холодная королева 54
Глава 7 57
Хромой успех, или почему я не могу зарабатывать больше отца 57
Анатомия эдипального страха успеха 58
Александр: потолок из отцовских рук 59
Полина: Дочь, которая не смеет быть красивее матери 61
Глава 8 64
Возвращение вытесненного в перверсии, или почему идеальная девочка в сорок лет становится бунтаркой 64

Анатомия вытесненного 65
Елена: святая и блудница 66
Виктор: алтарь и плеть 68
Глава 9 71
Ненависть к зависимости, или почему я убегаю, когда меня любят 71
Анатомия ненависти к зависимости 72
Роман: беглец из молочной реки 73
Светлана: королева неприступной башни 75
Конец ознакомительного фрагмента. 77

Почему из «хороших» детей вырастают «плохие» взрослые?

Артем Анатольевич Забалуев

© Артем Анатольевич Забалуев, 2026

ISBN 978-5-0071-5820-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему из «хороших» детей вырастают «плохие» взрослые? Их ставили в пример. Они никогда не спорили, не прогуливали, не хлопали дверью. Они делали уроки, уступали младшим, говорили «спасибо» и «извините». Из них должны были вырасти идеальные взрослые. Но что-то пошло не так. Вчерашний отличник срывается на подчинённых и пьёт в гараже. Послушная дочь в сорок лет рушит семью и сбегает с байкером. Ответственный менеджер ворует из бюджета компании. Идеальная мать орёт на детей и плачет в ванной. Что случилось? Где тот момент, когда «хороший» ребёнок становится «плохим» взрослым?

Практикующий психоаналитик, юнгианский аналитик, супервизор и автор книг Артем Забалуев исследует этот парадокс в своей новой книге. Пятьдесят глав — пятьдесят инсайтов, которые переворачивают представление о «правильном» воспитании. Автор смотрит на проблему с четырёх сторон: психоаналитической, юнгианской, семейной и транзактной. Каждая глава — это живая история из практики, разбор сновидений и парадоксальные выводы, от которых хочется плакать и смеяться одновременно.

Книга, которая не утешает — она лечит. Не обещает простых ответов — но даёт настоящие. Не говорит «будьте удобными» — а учит быть собой. Это не сборник советов. Это карта подземелья, по которому блуждают многие из нас. Карта, которая поможет узнать себя, понять свои тупики — и найти из них выход.

Целевая аудитория:
· Широкий круг читателей, интересующихся психологией;
· Родители, которые хотят понять, что они передают детям;
· Взрослые, чувствующие, что их жизнь не принадлежит им;
· Практикующие психологи и психотерапевты, ищущие глубокий взгляд на проблему.

Вступление От автора

Я писал эту книгу почти 15 лет. Пятнадцать лет я слушаю людей в своём кабинете — успешных, красивых, состоявшихся, — и слышу один и тот же вопрос: «Почему моя жизнь такая? Я же всё делал правильно. Я же был хорошим ребёнком». С тех пор я провёл несколько тысяч часов в обществе людей, которые были «хорошими» детьми. Они выросли и стали врачами, адвокатами, учителями, инженерами, родителями. Они добросовестно выполняли правила игры. Но почему-то игра не сделала их счастливыми. И тогда они начали делать «плохие» вещи. Пить. Изменять. Воровать. Троллить. Срываться на детях. Саботировать карьеру. Разрушать браки.

Окружающие говорят: «Он испортился». «Она сошла с ума». «Кризис среднего возраста». Я говорю иначе: «Он пытается родить себя».

Эта книга — о том, как «хорошесть» становится болезнью. О том, как послушный ребёнок, которого хвалили и ставили в пример, превращается в невротичного, инфантильного или разрушительного взрослого. О том, как работает эта магия — магия превращения ангела в демона, отличника в неудачника, скромницы в истеричку.

Я смотрю на эту драму с четырёх сторон. Психоаналитический взгляд вскрывает бессознательные конфликты и детские травмы. Юнгианский — архетипические сценарии и теневые фигуры. Системный семейный — невидимые лояльности и межпоколенческие долги. Транзактный анализ — игры, в которые мы играем, и сценарии, которые мы пишем в пять лет.

В книге пятьдесят глав — пятьдесят инсайтов. Их можно читать по порядку, а можно — открывать наугад и находить в них отражение своей ситуации. В каждой главе — история из практики, разбор сновидений и парадоксальный вывод, который часто противоречит «здравому смыслу», но подтверждается жизнью.

Эта книга — не сборник советов. Я не буду учить вас, как «быть хорошим родителем» или «стать счастливым за десять шагов». Я не верю в такие рецепты. Я верю в понимание. Понимание — это уже исцеление. Когда вы узнаете себя в одной из этих глав, когда вы поймёте, почему ваш муж ставит мусорное ведро в центр зала, почему ваша жена сбежала с инструктором по дайвингу, почему вы сами, достигнув всего, о чём мечтали, чувствуете только пустоту, — в этот момент что-то меняется. Заклинание теряет силу. Призрак обретает имя — и растворяется.

Я писал эту книгу с любовью и болью. С любовью — к тем «хорошим» детям, которые до сих пор живут внутри моих клиентов и внутри меня самого. С болью — потому что многие истории, рассказанные здесь, трагичны. Но в каждой трагедии есть свет. Свет осознания. Свет выбора. Свет свободы.

Если вы держите эту книгу в руках, возможно, вы тоже были «хорошим» ребёнком. Возможно, вы чувствуете, что ваша жизнь — не совсем ваша. Возможно, вы устали быть удобным и хотите наконец стать собой.

Все истории, рассказанные в этой книге, — изменены. Любое совпадение с реальными людьми случайно и вместе с тем — одновременно все они — очень правдивы.

Михаил, Вера, Кира, Денис, Марина, Евгений, Татьяна, Александр, Полина, Елена, Виктор, Роман, Светлана, Инга, Глеб, Борис, Маргарита, Игорь, Олеся, Григорий, Ксения, Давид, Алиса, Станислав, Лариса, Валерий, Вероника, Пётр, Регина, Арсений, Марта, Глеб-художник, Дарья, Тимофей, Эмилия, Вадим, Арина, Роберт, Дина, Фёдор, Нина, Леонид, Аглая, Богдан, Василиса, Герман, Мирослава, Тамара, Аркадий, Святослав, Анжела, Платон, Жанна, Эрнест, Элеонора, Родион, Лада, Лика, Вениамин, Филипп, Евдокия, Савелий, Клементина, Гордей, Зинаида, Мирослава-вторая, Тихон, Раиса, Альберт, Майя, Лидия, Руслан — все эти люди никогда не существовали как единичные личности.

Они и их сны — собирательные образы. В каждом из них — осколки сотен реальных судеб, прошедших через мой кабинет за годы практики. Их профессии изменены. Их возраст, города, состав семьи — изменены. Но их боль — подлинная. Их сны — типичные. Их вопросы — те самые, которые я слышу каждую неделю.

Если вы узнали в ком-то из них себя — это не совпадение. Это значит, что вы — один из нас. Один из тех «хороших» детей, которые пытаются проснуться. Эта книга написана для вас.

Как читать эту книгу?

Эта книга устроена не так, как обычно устроены книги по психологии. В ней нет глав «от теории к практике», нет упражнений в конце каждой страницы и нет обещания, что к последней странице вы станете другим человеком. Она устроена скорее как дом с пятьюдесятью комнатами. В каждую можно войти, в каждой можно задержаться, а можно пройти мимо и вернуться позже — когда захочется.

Что внутри каждой главы?

Каждая глава построена по одной и той же схеме. Это не случайность — это ритм, который поможет двигаться от поверхности в глубину.

Сначала — **цитата**. Короткая, иногда парадоксальная, иногда с горькой усмешкой. Она как ключ, который поворачивается в замке главы. Не спешите её пролистывать. Иногда одна такая фраза стоит целого семинара.

Затем — небольшое **вступление в тему**, что читатель увидел самую суть описываемой проблемы.

Потом — **две истории**. Живые, узнаваемые, часто горькие. Кто-то приходит в кабинет, садится в кресло и рассказывает о себе. Вы слушаете вместе со мной. Это вход в тему — через человека, а не через термин.

Дальше — **два сновидения**. Это сердце книги. Именно здесь происходит то, ради чего всё затевалось: вы спускаетесь на глубину, куда не добирается обычный разговор. Сны я выбрал не самые красивые, а самые типичные — те, что снятся «хорошим» детям, когда их вытесненная жизнь начинает стучаться в дверь. Каждое сновидение разбирается **дважды**.

Первый разбор — психоаналитический. Здесь мы говорим о вытесненном, о внутреннем конфликте, о том, как детская сделка с родителями продолжает действовать во взрослой жизни. Язык этого разбора — язык влечений, защит, интроектов и Супер-Эго. Он отвечает на вопрос: *что было вытеснено и почему оно возвращается именно так?*

Второй разбор — юнгианский. Здесь мы смотрим на сон как на послание из глубины, как на зов Самости. Мы говорим об архетипах, о Тени, о Персоне, об Аниме и Анимусе, о том, куда сон зовёт, а не только о том, откуда он родом. Этот разбор отвечает на другой вопрос: *к чему сновидение призывает? какая задача стоит перед душой?*

Два взгляда не противоречат друг другу и не соревнуются. Они как два фонаря, направленные на одну и ту же стену с разных сторон. Психоанализ освещает прошлое — то, что было. Юнгианство освещает будущее — то, что должно случиться. А вместе они дают объём, которого не даст ни один из них по отдельности.

Завершает главу **синтез**. Здесь я собираю оба взгляда в одну точку и показываю, как история, сон и теория сходятся в реальной жизни — в маленьком шаге, который человек делает на следующей сессии. Потому что сны — это не только для того, чтобы их просто истолковать. Они для того, чтобы жить иначе.

В конце книги я приготовил **подборку фильмов** к каждой главе.

Как этим пользоваться?

Можно читать подряд. От первой главы к пятидесятой — тогда вы пройдёте весь путь: от сделки с родителями через бунт, вину, сны, срывы и постепенное пробуждение. Это путь длинный, местами тяжёлый, но цельный.

Можно читать по одной главе в день. Это, пожалуй, самый честный способ. Одна глава — это не текст на десять минут. Это тема, которая просит побыть с ней. Прочитайте, закройте книгу, заварите чай. Посмотрите, что откликнулось. Может быть, вспомнится собственный сон. Может быть, захочется позвонить матери. Может быть, просто захочется помолчать.

Можно открывать наугад. Некоторые читатели так и делают. Открыли на сорок первой главе, прочитали про синдром отличника — и узнали себя. Это не «неправильное» чтение. Это чтение по внутреннему зову. Если глава откликнулась — значит, она была нужна именно сейчас.

Можно читать только сны. Если вам сейчас тяжело читать истории, если они слишком близко подходят к вашей боли, — начните со снов. Сны безопаснее. Они говорят на языке образов, а не фактов. Читайте разборы, смотрите, какие символы повторяются у вас самих. Возможно, через сны вы мягче подойдёте к собственной истории.

Чего не стоит ждать от этой книги?

Не ждите, что она будет утешать. Я не буду говорить, что ваши родители не виноваты, что всё было к лучшему или что время лечит. Время не лечит. Оно только даёт отсрочку. Лечит — понимание. А понимание часто начинается с боли, а не вместо неё.

Не ждите готовых решений. Я не знаю, уйти вам от мужа или остаться, уволиться или терпеть, простить мать или закрыть дверь. Это знаете только вы. Моя задача — не решить за вас, а вернуть вам авторство.

Не ждите, что вы «исправитесь». В этой книге никто не исправляется. Люди в ней — живые, несовершенные, иногда срывающиеся. Они не становятся идеальными. Они становятся настоящими. Это и есть цель.

Одно предостережение

Если во время чтения вам становится слишком тяжело — если поднимается такая ярость на родителей, такое отчаяние или такая вина, что вы не знаете, куда с этим идти, — остановитесь. Закройте книгу. Это не слабость. Это сигнал.

Эта книга — не замена терапии. Она — карта. Но по карте не ходят, по карте только выбирают направление. Если вам нужен попутчик — найдите своего психолога. Разборы снов, которые вы здесь прочитаете, замечательно работают и в живом кабинете. Иногда быстрее и глубже, чем на бумаге.

Я писал эту книгу с ощущением, что мы все — бывшие «хорошие» дети — сидим вечером у костра. Я просто рассказываю истории. Вы слушаете. Иногда кто-то узнаёт себя и тихо кивает. Иногда кто-то плачет. Иногда кто-то смеётся — и это лучшее, что может случиться на такой встрече.

Читайте так, как вам удобно. Спорить со мной можно. Засыпать над главой можно. Перечитывать дважды можно. Главное — не спешите закрыть эту книгу и забыть её. Потому что всё, что в ней написано, — это не про людей из моего кабинета. Это про нас с вами.

Переверните страницу — и начнём.

Глава 1

Сделка ценой в жизнь, или как мы отказываемся от себя ради материнской любви

Детство — это банк, в котором мы берём кредит на родительскую любовь. Зрелость — коллектор, взимающий долг с процентами. И самое страшное — мы даже не помним, на что подписались. (Из записок автора)

Кабинет. Поздний вечер. На кушетке — мужчина сорока двух лет. Назовём его Михаил. Он пришёл с запросом: «хроническая усталость и раздражение на жену». Формально он успешен: руководитель отдела, дом в ипотеке, двое детей. Но по ночам ему снятся драки, кровь и то, как он кричит на свою мать. В жизни же он — идеальный сын: звонит ей дважды в день, выполняет просьбы, никогда не спорит.

— Знаете, — говорит Михаил, глядя в потолок, — я ведь в детстве ни разу не сказал маме «нет». Даже когда очень хотелось. Я боялся, что она расстроится и перестанет меня любить.

На этом моменте я понимаю: передо мной классический случай той самой «сделки с дьяволом». Договор был подписан в четыре года, а срок расплаты наступил сейчас — в виде депрессии, пассивной агрессии и желания сбежать из семьи.

Суть сделки: отказ от собственных желаний ради другого объекта

Психоанализ рассматривает психику как арену борьбы между влечениями (Ид), моральными запретами (Супер-Эго) и приспосабливающимся к реальности Эго. Ребёнок рождается не «хорошим» — он рождается тотально эгоцентричным, жадным до удовольствия, готовым кусать грудь, кричать, ломать игрушки и ненавидеть младшего брата. Это не зло, это энергия жизни, либидо и агрессия в их неразбавленном виде.

Но наступает момент, когда ребёнок обнаруживает: его природная дикость угрожает самому важному — связи с матерью. Мать хмурится, отворачивается, наказывает молчанием. И психика ребёнка делает гениальный и трагический ход: чтобы сохранить объект любви, она отказывается от части себя. Это и есть сделка. Её условия:

· Я отказываюсь от своей агрессии, спонтанности, желаний.

· Взамен ты, мама/папа, продолжаешь меня любить.

Дьяволом в этой сделке выступает не ребёнок, а сам механизм подчинения. Ребёнок предаёт своё Ид не из любви, а из страха потери. Он надевает маску «хорошего», натягивая её так туго, что лицо под ней перестаёт дышать.

Сновидение Михаила: послание из подвала

Я прошу Михаила рассказать тот самый сон, который мучает его последние месяцы. Он закрывает глаза, морщится, но начинает говорить:

«Я стою в нашем старом дворе, где прошло детство. Вокруг ни души, но я знаю, что из окон на меня смотрят. Земля под ногами мягкая, как болото. Вдруг из-под земли начинают вылезать руки — десятки рук. Они хватают меня за щиколотки, тянут вниз. Я пытаюсь закричать, но голоса нет. Я вижу маму в окне. Она машет мне рукой и улыбается, как будто всё в порядке. И тут я просыпаюсь в холодном поту».

Молчание. Потом Михаил добавляет почти шёпотом: «И знаете, самое жуткое — я ведь так и не закричал. Даже во сне».

С психоаналитической точки зрения сновидение Михаила — это классический пример возвращения вытесненного, облачённого в символику первичных влечений.

Двор детства. Двор — это пространство, где формировалась личность. Он пуст, но за Михаилом наблюдают. Это проекция его постоянного ощущения «я на сцене», где любое движение оценивается. Окна — глаза материнского Супер-Эго, от которых не скрыться.

Земля и руки — хтоническая агрессия Ид. Мягкая, болотистая земля — метафора размытых границ, симбиотической связи с матерью, в которой он тонул. Руки, тянущие вниз, — это его собственные отвергнутые импульсы: желание вцепиться, ударить, оттолкнуть. Они не могут вырваться на поверхность днём, поэтому прорываются из «подвала» (бессознательного) в ночи. Они хватают его, потому что он сам когда-то «связал» их, отказавшись от своей активности.

Немота как страх кастрации. Голос пропадает. В психоаналитическом смысле потеря голоса во сне часто интерпретируется как символическая кастрация — запрет на проявление себя, на владение собственным фаллосом (активной, проникающей силой). Маленький Миша не мог возразить маме, потому что это означало бы отделение. Во сне он по-прежнему нем, потому что сделка всё ещё действует: «Молчи — и получишь любовь».

Улыбающаяся мать — садизм идеального объекта. Мать машет и улыбается, пока ребёнка затягивает в бездну. Это центральный пункт травмы: она не видит или не хочет видеть его агонии. Это точный образ того, как «хорошесть» убивает незаметно. Улыбка матери —

это идеализированная витрина семьи, за которой погибает реальный мальчик. Бессознательное Михаила наконец-то обвиняет её, пока его Эго днём продолжает ей звонить и справляться о здоровье.

Для юнгианского аналитика этот сон — не просто симптом невроза, а телеологическое послание от Самости, попытка психики выйти из тупика. Сон компенсирует однобокость сознательной установки Михаила («я хороший сын») и бьёт тревогу.

Земля и руки — архетип Ужасной Матери и непрожитая Тень. Болотистая земля — символ Великой Матери, но в её пожирающем аспекте. Это не питающая Земля, а трясина — архетипический образ регрессивного лона, которое не отпускает. Руки — это его Тень. В юнгианстве Тень не только личное зло, но и источник жизненной силы, которую человек не признал своей. Михаил вытеснил свою агрессию, напор, желание жить для себя — и теперь Тень хватает его, требуя признания. Это не нападение, это зов: «Возьми нас с собой на поверхность, или мы утащим тебя в болезнь».

Немота и окна — одержимость Персоной. Персона Михаила — «мистер Надёжность», «хороший сын» — настолько ригидна, что блокирует выражение истинных чувств. Окна — это социальная маска, за которой он прячется. Но во сне эта маска стала тюрьмой: он видит мир изнутри, мир (мать) видит его снаружи, но контакта нет. Закричать — означало бы разрушить Персону. Самость провоцирует его на этот крик, но Эго пока слишком слабо.

Улыбающаяся мать. Мать во сне — не реальная женщина, а внутренний образ, архетип Матери, который Михаил бессознательно проецирует на начальников, жену, саму жизнь. Этот архетип расколот: днём он видит только «Добрую Мать» (он ей звонит), ночью Самость обнажает «Пожирающую Мать». Улыбка во время его гибели — это указание на то, что его сознательная установка («мама желает мне добра») — смертельная иллюзия.

Послание Самости: индивидуация через схватку. Сон говорит: «Ты в болоте, потому что не отделился. Твоя жизненная сила (руки) стала твоим врагом, потому что ты её не признаёшь. Ты должен закричать. Не ради того, чтобы обидеть мать, а чтобы родить себя». Это классический сюжет инициации: спуск в нижний мир (двор-болото), встреча с чудовищами (руки Тени) и необходимость символической смерти старой Персоны (немота) ради обретения голоса.

Синтез двух взглядов.

Если психоанализ видит в этом сне трагедию прошлого — отголосок детского страха потерять объект, — то юнгианство видит задачу будущего. Фрейд спросил бы: «Какой вытесненный детский импульс создал этот образный ряд?». Юнг спросил бы: «К чему это сновидение тебя призывает?».

Ответ один и тот же: Михаил должен прервать сделку. Он должен дать голос тем рукам, что тянут его из болота. Перестать улыбаться в ответ на улыбку матери, когда его душа тонет.

На сессии я спросил его:

— Если бы вы могли всё-таки закричать во сне, что бы вы крикнули? Он долго смотрел в стену, сжимая подлокотники кресла. А потом тихо, но отчётливо произнёс:

— «Отпусти меня. Я больше не хочу быть хорошим. Я хочу быть живым».

С этой фразы — пусть пока и не во сне, а в кабинете — начинается аннулирование той самой сделки.

Сон Михаила идеально раскрывает самую сердцевину этой драмы: «Я хороший — я тону — мама улыбается». Это формула всей его жизни. И формула жизни тысяч наших клиентов.

Задача терапии — не убить мать во сне и не задушить её в реальности. Задача — вернуть Михаилу его голос. Тот голос, которым он не закричал в пять лет. Тот голос, который скажет:

«Я есть. Я хочу. Я имею право». И тогда руки, тянущие вниз, превратятся в его собственную опору. А улыбка матери перестанет быть приговором.

Анна: бомба замедленного действия

Анне тридцать пять, она главный бухгалтер и мать троих детей. Обратилась с жалобой на внезапные вспышки ярости: она кричит на детей так, что потом рыдает в ванной, и разбила уже несколько тарелок о стену.

— Я не понимаю, что со мной, — плачет она. — Я ведь всегда была спокойной. Мама мной гордилась: «Анечка у нас ангел, не то, что старшая — та истеричка». Я никогда не капризничала, не требовала игрушек, даже если очень хотелось.

В анамнезе: старшая сестра-«бунтарка» с подростковыми побегами из дома, мать с депрессивными эпизодами, отец, которого мать постоянно критиковала. Аня рано поняла: чтобы мама не «сломалась», надо быть идеальной. Сделка состоялась. Её злость на вечно уставшую мать, ревность к сестре, желание просто побыть безответственной девчонкой, было заперто в подвал.

Во взрослой жизни «коллектор» предъявил счёт: любой пустяк (разлитое молоко, забытая дома тетрадка) начал пробивать тонкую перегородку между Эго и погребённым Ид. Её ярость на детей — это не материнская жестокость, а возвращение вытесненной ненависти к сестре и к матери, которая никогда не давала ей права на ошибку. Она мстит не своим детям, а своему украденному детству.

Я прошу Анну рассказать сон, который повторяется у неё последние недели. Она нервно крутит кольцо на пальце, потом снимает его и кладёт на стол, как будто оно мешает.

Сновидение Анны: кухня

«Я на нашей кухне. Ночь. Все спят. Я мою посуду. Горы посуды — бесконечные. Тарелки, чашки, кастрюли. Я мою их очень аккуратно, потому что знаю: если хоть одна треснет — будет катастрофа. И тут я замечаю, что вода в раковине становится красной. Я думаю: это свекла. Потом понимаю — нет, это кровь. Я оборачиваюсь, а за моей спиной стоит мама. Молодая, красивая, в том платье, которое я помню из детства. Она держит мою старшую сестру за руку — сестре лет семь, у неё разбита губа. Мама говорит мне: „Анечка, помой, пожалуйста, и её тоже. Ты же у нас хорошая девочка“. И протягивает мне сестру, как ещё одну тарелку. Я беру губку и начинаю… и тут я вижу своё отражение в кастрюле. У меня вместо лица — мамино лицо. Я открываю рот, чтобы закричать, но изо рта выходит только мыльная пена. Я просыпаюсь от того, что муж трясёт меня за плечо — я кричала во сне».

Она замолкает. Потом добавляет: «Самое страшное — я ведь и во сне не отказалась. Я взяла губку».

Психоаналитический разбор

Этот сон — шедевр сгущения, смещения и символизации. Это ребус, который бессознательное Анны составило из осколков её детства.

Кухня как сцена первичной травмы. Кухня — это место, где женщина в традиционной семье «обслуживает» других. Это пространство, где Анна с детства училась быть «маминой помощницей». Во сне кухня становится театром, где разыгрывается её бессознательный сценарий: «Ты нужна, пока ты моешь, кормишь, убираешь». Ночь и тишина — это изоляция. Никто не видит её труда. Никто не видит её агонии. Это точная метафора её взрослой жизни: она делает всё для семьи, но чувствует себя невидимой.

Бесконечная посуда — непереработанный аффект. Горы посуды — это вытесненные чувства, которые накопились за тридцать пять лет. Каждая немытая тарелка — это непрожитая злость, непролитые слёзы, несказанное «нет». Она моет их аккуратно, потому что знает: «если треснет — катастрофа». Это её детская сделка в чистом виде: «Если я буду идеальной,

мама не сломается». Во сне катастрофа уже происходит — но не из-за треснувшей тарелки, а из-за крови в воде.

Красная вода — прорыв вытесненного. Кровь в раковине — это классический символ возвращения вытесненного. Кровь — это и агрессия, и вина, и жизнь, и смерть. Анна сначала думает: «это свёкла» — то есть пытается рационализировать, обесценить. Это её дневная стратегия: «Всё нормально, это просто усталость». Но бессознательное настаивает: это кровь. Это цена, которую она платит за свою «хорошесть». Это кровь её убитого детства.

Мать с сестрой — возвращение расщеплённого объекта. Мать во сне молодая и красивая — это идеализированный образ, который Анна хранила в себе. Но рядом — сестра с разбитой губой. Сестра — это «плохая» часть Анны, та, которая бунтовала, которая была «истеричкой». Мать протягивает сестру Анне: «Помой и её». Это приказ интегрировать «плохое» в свою «хорошую» картину мира. Но Анна не может этого сделать, потому что всю жизнь училась только мыть «чистое». Разбитая сестра — это её собственная разбитая ярость, которую она отвергла.

Мамино лицо в отражении — интроект победил. Самое ужасное — это финальный образ. Анна смотрит в кастрюлю и видит мамино лицо вместо своего. Это триумф интроекта. Она стала матерью. Она стала той, кто требует «быть хорошей». Её крик, превратившийся в мыльную пену, — это её аффект, который не может выйти наружу, потому что «хорошие девочки не кричат». Пена — это фальшь, это пузыри, это то, что выглядит как чистота. Она задыхается собственной «хорошестью».

Юнгианский разбор

Этот сон — это классическая история о том, как Персона поглощает Самость. Анна настолько срослась с ролью «ангела», что потеряла доступ к своей истинной сути.

Кухня. Кухня — это чрево дома, пространство Великой Матери в её питающем аспекте. Но у Анны это чрево стало тюрьмой. Великая Мать превратилась в Пожирающую Мать, которая требует бесконечной жертвы. Посуда — это архетипический образ «женской работы», которая никогда не заканчивается. Это Сизифов труд Персефоны, обречённой вечно служить в подземном царстве.

Бесконечное мытьё — ритуал без сакрального смысла. В юнгианстве ритуал — это мост между сознанием и бессознательным. Но ритуал Анны лишён сакральности. Это компульсия, а не религия. Она моет не для очищения, а для того, чтобы не чувствовать. Это её личная мандала, которая не соединяет, а разделяет. Вода, которая должна очищать, становится красной — символом того, что ритуал перестал работать. Бессознательное кричит: «Ты не очищаешься. Ты истекаешь кровью».

Мать и сестра. Мать — это Персона Анны, её социальная маска «идеальной женщины». Сестра — это её Тень, отвергнутая бунтарка. В юнгианской психологии встреча с Тенью — это первый шаг индивидуации. Но Анна не встречает Тень лицом к лицу. Мать (Персона) протягивает ей Тень (сестру) как объект для обслуживания. Это дьявольская подмена: вместо интеграции Тени Анна получает приказ «привести Тень в порядок», то есть уничтожить её, сделать «хорошей». Но Тень нельзя «помыть». Её можно только признать.

Мамино лицо. Отражение в кастрюле — это момент, когда Анна видит, что её Самость подменена. В юнгианстве Самость — это центр психики, архетип целостности. Но у Анны центр занят матерью. Она — не Анна. Она — продолжение матери. Её лицо — это маска матери. Это психологическая смерть: человек не может найти себя, потому что его «я» оккупировано другим.

Мыльная пена вместо голоса — блокировка творческой силы. В юнгианстве голос — это символ творческой силы и способности называть вещи своими именами. Пена — это пустота, это имитация, это то, что не имеет формы. Анна не может говорить, потому что её

голос был заменён на «правильные слова», которые ничего не значат. Её крик — это крик Персефоны, которая не может вернуться из подземного царства, потому что съела гранатовые зёрна «хорошести».

Пробуждение от крика — Самость бьёт тревогу. То, что Анна кричит во сне и муж её будит, — это важный сигнал. Самость не сдалась. Она прорывается через сон, через крик, через тело. Это призыв к пробуждению. Не случайно муж трясёт её за плечо — это символ того, что внешний мир (реальность, другой человек) помогает ей вернуться. Но настоящее пробуждение начнётся только тогда, когда она сама захочет проснуться.

Если психоанализ видит в этом сне трагедию вытеснения — возвращение крови, которую Анна пыталась не замечать, — то юнгианство видит в нём призыв к индивидуации. Психоаналитик спросил бы: «Какой запретный импульс прорвался в образе крови?». Юнгианский аналитик спросил бы: «К чему этот сон приглашает Анну?».

Ответ один и тот же: она должна увидеть, что вода красная, и признать: это не свёкла. Это её жизнь, которую она тратит на поддержание чужого порядка. Она должна посмотреть в кастрюлю и увидеть там не мамино лицо, а своё. И тогда мыльная пена превратится в голос.

На следующей сессии я спросил её:

— Если бы вы могли что-то сказать матери в том сне, что бы вы сказали?

Анна молчала долго. Потом её лицо исказилось, и она произнесла — сначала шёпотом, потом громче:

— «Это не моя посуда. Это не моя кровь. Это не моя жизнь. Я не буду мыть. Я хочу быть грязной».

Это «я хочу быть грязной» — первый акт свободы. Первый отказ от сделки. Первое признание, что «хорошая девочка» мертва, и на её месте рождается живая женщина, которая имеет право на свою ярость, на свою грязь, на своё несовершенство.

Фрейд говорил: «Там, где было Ид, должно стать Эго». («Анализ фобии у детей» (1909), а позже развивал эту мысль в «Толковании сновидений» (1900) и в «Экономической проблеме мазохизма» (1924)). Цель психоанализа и психического развития — усилить Эго, помочь ему взять под контроль примитивные импульсы Ид и сделать их осознанными. Задача взросления — не уничтожить влечения, а научиться их осознавать и интегрировать. «Хороший» же ребёнок не интегрирует, а вытесняет. Вытесненное не умирает — оно, как густое вино, бродит в подвалах бессознательного, набирая крепость.

Выросший «плохой» взрослый мстит миру тремя способами

1. **Прямой бунт.** Это история Михаила, который начал тайно пить по вечерам в гараже, саботируя свой образ «идеального мужа». Его бессознательный лозунг: «Если вы не дали мне быть собой, я разрушу то, что вам дорого».

2. Пассивная агрессия. Это постоянные опоздания, забывчивость, «я же не специально». Человек вроде бы остаётся «хорошим» (он же извинился!), но при этом системно наносит ущерб. Это месть того самого ребёнка, которому когда-то запретили открыто говорить «нет».

3. Проективная идентификация. Человек вынуждает партнёра или коллег играть роль «плохого». Он так долго терпит, так безупречно ведёт себя, что окружающие взрываются. И тогда он с облегчением говорит: «Вот видите, это вы агрессивные, а не я». Это способ легально прожить свою ярость чужими руками.

Суть трагедии в том, что «плохое» поведение взрослого почти никогда не является по-настоящему свободным. Это не выбор зрелой личности, а запоздалый, искажённый крик детской части. Пьющий Михаил и гневная Анна не наслаждаются жизнью. Они по-прежнему пляшут под дудку той сделки, только теперь — от обратного.

Они всё ещё зависят от родительского вердикта, сжигая мосты, которые ведут к собственной жизни.

В терапии мы часто пересматриваем условия этого контракта. Я прошу клиента представить тот момент, когда он впервые выбрал быть «хорошим», и спросить себя: «Кто вас заставил? Чего вы боялись? Что было бы, если бы вы тогда закричали, укусили, отказались?». Ответ обычно оглушает тишиной. Чаще всего катастрофа существовала только в голове ребёнка, парализованного страхом потерять любовь. И тогда мы медленно, по крупицам, возвращаем украденное.

— Учимся злиться — и не разрушаться.

— Хотеть — и не проваливаться в вину.

— Отказывать — и выдерживать чужое разочарование.

Потому что единственный способ перестать быть «плохим» взрослым — это позволить себе перестать быть «хорошим» ребёнком. Разорвать сделку с дьяволом можно только одним путём: выйти из долговой ямы родительских ожиданий, признав, что любовь нельзя заслужить. Её можно только принять — или, увы, оплакать её отсутствие.

Синтез главы.

Михаил и Анна — два полюса одной травмы. Он замер, она взорвалась. Он тонет в болоте и молчит, она захлёбывается пеной и кричит. Но оба они — «хорошие» дети, которые заплатили за любовь отказом от себя. Их сны — это зеркала, поставленные друг напротив друга. В одном — руки, тянущие вниз, и улыбающаяся мать. В другом — красная вода и мамино лицо в отражении.

Но есть и разница. Михаил застрял в **молчании**. Его драма — это драма человека, который не может закричать. Его «плохое» поведение — тихое: депрессия, пассивная агрессия, желание сбежать. Анна застряла в **крике**. Её драма — это драма женщины, которая не может перестать кричать. Её «плохое» поведение — громкое: ярость на детей, срывы, слёзы в ванной. Михаил — это тот, кто проглотил свой гнев. Анна — это та, кого гнев распирает изнутри.

Их объединяет одно: оба они не знают, что делать с собственной агрессией. Михаил превратил её в болото, которое засасывает. Анна превратила её в фонтан, который заливает всё

вокруг. Но ни тот, ни другой не научились главному: **злиться и оставаться живым**. Не разрушая себя, не разрушая других. Просто злиться — и знать, что это не убьёт любовь.

Их исцеление начинается не с «разрыва сделки» — сделка уже разорвана жизнью. Оно начинается с **возвращения себе права на гнев**. Михаилу нужно научиться кричать — сначала в кабинете, потом в жизни. Анне нужно научиться молчать — сначала в кабинете, потом в жизни. Не для того, чтобы стать «плохими», а для того, чтобы стать целыми. Потому что целостность — это не отсутствие гнева. Это способность его выдерживать. И в этом смысле оба они — в начале пути. Но путь уже начат. И это главное.

Глава 2

Сиделка у колыбели пустоты или интроект «Мертвой матери»

Некоторые дети рождаются не для того, чтобы жить, а для того, чтобы зажечь свет в глазах того, кто их родил. Но свеча, горящая за двоих, сгорает вдвое быстрее. (Из записок автора)

Вечер. Зимний дождь барабанит по карнизу. Напротив меня, сжимая в руках стакан с водой, сидит Вера — сорокалетняя женщина с лицом, которое забыло, как расслабляться. Уголки губ опущены не столько горечью, сколько привычкой к бдительности. Она главный врач отделения, мать троих детей, председатель родительского комитета и дочь стареющей матери, которой она звонит семь раз в день.

— Я устала, — говорит она, и это звучит не как жалоба, а как сухая констатация факта. — Я больше не могу быть батарейкой для всех. Но когда я пытаюсь отдохнуть, меня накрывает такая вина, что я готова выйти в окно. Я чувствую себя чудовищем. Потому что, если я не помогаю, не спасаю, не бужу по утрам — я не имею права дышать.

Она замолкает и смотрит мимо меня. Её взгляд — это взгляд ребёнка, который ищет на лице терапевта признаки недовольства. Я знаю этот взгляд. Он означает, что передо мной «ребёнок Мертвой матери».

Кто такая «Мертвая мать»?

Термин «Мертвая мать» ввёл французский психоаналитик Андре Грин. Речь не о физической смерти. «Мертвая мать» — это мать, которая осталась жива телесно, но психически «погибла» для своего ребёнка. Она может быть погружена в депрессию, горевание, нарциссическую самопоглощённость или хроническую тревогу. Она здесь, она кормит, она даже целует, но её взгляд направлен внутрь себя. Ребёнок видит зрачки, но не видит в них собственного отражения.

Трагедия такого ребёнка не в том, что его не любят. Его, возможно, даже боготворят. Трагедия в том, что он теряет мать как живой, откликающийся объект, и находит вместо неё пустоту. Пустоту, которую он, маленький, решает заполнить собой. Психика младенца не может вынести бессмысленности материнской депрессии. «Если мама не смотрит на меня, значит, я не существую. Если мама не улыбается, значит, я что-то сделал не так». Ребёнок интроецирует — вбирает в себя — образ этой внутренне отсутствующей матери и берёт на себя ответственность за её оживление.

И тогда формируется **внутренний контракт:**

— Я буду угадывать твои желания.

— Я не буду тревожить тебя своими потребностями.

— Я стану твоим светом, твоей улыбкой, твоим смыслом.

— Взамен — просто будь. Просто не исчезай совсем.

Ребёнок становится «хорошим». Он — удобный, тихий, весёлый (потому что маме нужно веселье), умный (потому что мама гордится оценками), больной (потому что только у его постели мама наконец смотрит на него по-настоящему). Он становится сиделкой, психотерапевтом, родителем для собственного родителя — ещё не научившись говорить.

Вера: анестезия как профессия

В детстве Вера застала мать плачущей на кухне. Та сидела над письмом от ушедшего отца и повторяла: «Я никому не нужна». Шестилетняя Вера подошла, обняла её за плечи и сказала: «Не плачь, мамочка. Я у тебя есть. Я никогда тебя не брошу».

С этого момента сделка была подписана. Вера стала «маминым солнышком». Она приносила пятёрки, не гуляла допоздна, не ссорилась, не болела. Когда мама лежала лицом к стене в депрессии, Вера на цыпочках приносила ей чай и садилась рядом. «Я научилась дышать тихо, — вспоминает она, — чтобы не мешать. Мама говорила, что у неё болит голова от шума. Я и сейчас иногда ловлю себя на том, что дышу беззвучно. Как вор, который крадёт воздух у собственной семьи».

Здесь хочется привести в пример, как метафору, стихотворение Е. Благининой, которое я впервые услышал примерно в 5 лет на утреннике в детском саду.

Мама спит, она устала…
Ну и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.
Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой.
А по маминой подушке
Луч крадется золотой.
И сказала я лучу:
— Я тоже двигаться хочу!
Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать,
Я бы песенку пропела,
Я б могла похохотать,
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.
Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
— Ничего, — шепнул он будто,
— Посидим и в тишине!..

Став взрослой, Вера выбрала профессию врача. Казалось бы — альтруизм, благородство. Но на деле — всё та же попытка оживлять мёртвых (в психическом смысле). Каждый пациент для неё — мама, нуждающаяся в спасении. Каждый отказ в помощи вызывает панику: «Я плохая, я бросила, я убила». Она спит по четыре часа, берёт дополнительные дежурства, не может отказать коллегам. Муж называет её «роботом с функцией спасателя». Дети жалуются, что мама есть, но мамы нет — она всегда с кем-то другим: с больными, с подругами, с собственной матерью, которая требует ежедневных отчётов.

Вера — «хорошая» дочь, «хороший» врач и «плохая» мать. В этом главный парадокс интроекта: спасая всех, она бросает самых близких. А когда пытается побыть с семьёй, её накрывает вина — ведь там, за стеной, кто-то умирает без неё. Точнее, мама внутри её головы всё ещё сидит на кухне и плачет над письмом, и Вера всё ещё должна её спасти.

Сновидение Веры: дом у моря.

На одной из сессий Вера рассказывает повторяющийся сон:

«Я в доме у моря. Дом большой, красивый, но внутри темно и пахнет плесенью. Я знаю, что должна найти кого-то, кто спрятан в дальней комнате. Я бегу по коридорам, но их становится всё больше. Наконец я нахожу дверь, она заперта. За ней слышен шёпот: „Ты опоздала. Ты всегда опаздываешь“. Море за окнами начинает прибывать, вода заливает пол. А я не могу уйти, пока не открою эту дверь. И я просыпаюсь в слезах».

Психоаналитический разбор сновидения.

Дом — психика, захваченная интроектом. Дом большой и красивый — это Персона Веры, её «хороший» фасад, который она предъявляет миру. Но внутри темнота и плесень. Плесень — символ застоя, гниения вытесненных аффектов, которые не находят выхода. Это её заброшенные потребности.

Запертая дверь и шёпот — садистический голос интроецированной матери. Дверь, которую невозможно открыть, — символ недоступности первичного объекта. Мать Веры была физически рядом, но эмоционально заперта в своей депрессии. Голос за дверью — это не призрак, а интернализованный голос матери, ставший её внутренним критиком. Слова: «Ты опоздала. Ты всегда опаздываешь» — это послание Супер-Эго, обвиняющего в несостоятельности. Она всю жизнь пытается «успеть» к маме, но мама всё равно недосягаема. Это сизифов труд.

Прибывающая вода — прорывающиеся чувства. Море за окнами — это бессознательное, мир аффектов, от которых Вера отрезана в своей гонке спасателя. Вода угрожает затопить дом. Это страх перед собственной печалью, злостью и, главное, желанием плюнуть на всё и не спасать. Вода — это её непрожитая жизнь, готовая прорвать дамбу всемогущего контроля.

Юнгианский разбор сновидения

Дом как Самость и Тень. В юнгианстве дом часто символизирует целостную личность, Самость. То, что он прекрасен снаружи и разрушен внутри, говорит о разрыве между Персоной (врач, спасатель) и Тенью (отчаявшаяся, заброшенная девочка). Тень Веры не злая — она просто голодная и нелюбимая, запертая в чулане.

Запертая комната. Дверь, которую Вера не может открыть, — это не только её личный комплекс, но и архетипический образ. За дверью — Хтоническая Мать, в её аспекте покинутости и требовательности. Вера бессознательно идентифицирует себя с Деметрой, ищущей Персефону, но на самом деле она сама — Персефона, которую мать-Деметра не отпускает из царства теней.

Вода и море — зов к индивидуации. Море — это архетипический символ бессознательного, но также и символ трансформации. Вода прибывает, требуя разрушить старую конструкцию дома-Персоны. Это послание Самости: «Твоя старая жизнь, построенная на оживлении мёртвой матери, должна быть затоплена. Только тогда ты найдёшь дверь — к себе, а не к ней».

Шёпот — зов ее материнской части психики. Голос за дверью можно интерпретировать как искажённый голос её внутренней женской сути. Это не мать говорит, это сама Вера говорит себе из заточения: «Ты опаздываешь к собственной жизни». Это Тень взывает к Эго, требуя интеграции.

Синтез и выход из сделки.

В обоих подходах сон Веры — это крик о помощи. Психоанализ говорит: ты всё ещё ищешь ключ к маминой депрессии, но ключа нет. Юнгианство добавляет: ключ есть, но он открывает дверь к твоей собственной душе, а не к маминой комнате.

Когда я спрашиваю Веру, готова ли она во сне не открывать дверь, а развернуться и выйти из дома, она сначала смотрит на меня с ужасом. «Бросить её? Даже во сне? Я не могу. Тогда вода точно смоет всё».

Мы долго молчим, и вдруг она говорит:

— Но ведь вода — это море. Я всегда любила море. Мне запрещали купаться в детстве, мама боялась, что я утону.

В этом инсайте — зерно исцеления. Вода её бессознательного — не враг. Это её собственная глубина, в которой можно научиться плавать. А дверь… дверь можно оставить закрытой. Потому что за ней уже давно никого нет.

Уходя с сессии, Вера задерживается в дверях:

— Знаете, я впервые за месяц позвонила маме не семь раз, а два. И ничего не случилось.

— Что вы чувствуете? — спрашиваю я.

— Ужас, — честно отвечает она. — И немножко свободы.

Алексей: улыбка как профессия

Алексей — известный в городе ведущий мероприятий. Тамада, конферансье, душа компании. Он пришёл на приём, потому что после сорока начались панические атаки. «Представляете, — говорит он с улыбкой, — я выхожу на сцену, и вдруг сердце колотится так, что кажется, умру. Я же никогда не боялся публики. Я с пяти лет пою и танцую».

Мать Алексея после развода впала в тяжёлую депрессию. Маленький Лёша обнаружил, что единственное, что заставляет её улыбнуться, — это когда он кривляется, поёт, изображает Чаплина. Он стал семейным клоуном. Его «хорошесть» была гротескной: он веселил мать любой ценой, даже если хотелось плакать, даже если болел живот, даже если она его не просила.

Во взрослой жизни Алексей не может остановиться. Он — «плохой» муж, потому что дома он похож на выжатый лимон. Жена говорит, что с ней он никогда не смеётся. Он отвечает: «Я устал смешить». Его интроект сжирает весь запас радости. Панические атаки на сцене — это восстание организма, который больше не хочет плясать перед «мёртвой матерью» (теперь её место заняла публика).

Сновидение Алексея: маска, которую нельзя снять.

На одной из сессий Алексей рассказывает сон, который преследует его последние месяцы, особенно после панических атак на сцене:

«Я стою перед огромным зеркалом в гримёрке. Я загримирован под клоуна: белое лицо, красный нос, нарисованная улыбка до ушей. Зал уже шумит, меня ждут. Я пытаюсь снять грим, но он не стирается. Я тру лицо салфетками, водой, даже ногтями скребу — бесполезно. Улыбка только становится шире, как будто смеётся надо мной. Я в ужасе понимаю, что сейчас выходить на сцену в таком виде, но не могу — я же не клоун. И тут я вижу в зеркале позади себя маму. Она сидит в углу и аплодирует, но её лицо каменное, совершенно без эмоций. Я кричу ей: „Помоги!“ — но она продолжает хлопать, ритмично, как метроном. И я просыпаюсь с ощущением, что у меня нет лица».

Психоаналитический разбор

Гримёрка и зеркало — стадия зеркала и ложное Я. Гримёрка — это пространство между истинным Я и Персоной. Зеркало, в котором Алексей видит себя клоуном, отсылает нас к «стадии зеркала» Лакана: момент, когда ребёнок впервые узнаёт своё отражение и формирует образ себя. (Здесь можно порекомендовать короткометражный документальный фильм «Свято», 2005 г, режиссер Виктор Косаковский, в котором он запечатлел первую встречу своего сына Святослава с собственным отражением и разные этапы стадии зеркала).

Во сне отражение узурпировано фальшивым образом. Клоун — это его ложное Я, которое было предъявлено матери и получило её единственное доступное признание — аплодисменты. Настоящий Алексей под гримом остался невидимым, неотражённым.

Несмываемый грим — фиксация интроекта. Попытки стереть грим и эта безуспешность — символ того, что интроект «клоуна» стал частью плоти. Он сросся с кожей. С точки зрения влечений, за этим стоит страх: если я сниму маску, мама перестанет аплодировать — то есть перестанет существовать психически. Улыбка, которая становится шире вопреки усилиям, — это триумф вытесненного аффекта: его собственная агрессия против матери, превращённая в оскал. Он хочет закричать, разбить зеркало, но может только улыбаться.

Мать, аплодирующая с каменным лицом — садизм «Мертвой матери». Образ матери в углу — это интроецированная Мертвая мать. Она аплодирует, но её лицо не выражает ни радости, ни участия. Аплодисменты без чувств — точная метафора родительского «признания», которое даётся только за функцию, а не за существование. Она не помогает сыну,

когда он взывает о помощи, — её ритмичные хлопки звучат как приговор: «Продолжай веселить. Ты для этого и нужен». Бессознательное Алексея знает: мать никогда не была способна увидеть его настоящего.

Отсутствие лица — аннигиляционная тревога. Финал сна — «у меня нет лица» — это страх исчезновения, дезинтеграции. Если отнять функцию клоуна, под ней обнаружится пустота. Психоаналитически это страх потери объекта: если я перестану быть тем, кем меня хотели видеть, я перестану существовать для матери, а значит — и для себя. Это травма нарциссической раны.

Юнгианский анализ сновидения

Клоун как архетип Трикстера, попавший в плен. Клоун — фигура Трикстера, архетипа спонтанности, юмора, нарушения правил. Но в сновидении Трикстер Алексея не свободен: он заперт в гриме, он обязан веселить по заказу. Это Тень, которая была допущена до сознания лишь в «одобренной» форме — как шут, лишённый права на серьёзность и гнев. Сон показывает, что его Тень стала тюремщиком. Юнгианский аналитик сказал бы, что Алексею нужно спасти своего внутреннего Трикстера, позволить ему быть не только веселым, но и злым, грустным, молчаливым.

Зеркало и мать — негативный аспект архетипа Матери. Мать в углу — это Ужасная Мать, требующая жертв. Она не нападает, не кричит, она просто аплодирует — и в этом безличном ритуале скрыто пожирание. Аплодисменты как метроном — это ход времени, которое утекает сквозь пальцы, пока он тратит жизнь на чужое оживление. Архетипически это напоминает миф о Нарциссе, но в искажённом варианте: не он влюблён в своё отражение, а мать влюблена в его отражение-клоуна и не видит его самого.

Крик о помощи — зов Самости. Впервые во сне Алексей обращается к матери с прямой просьбой о помощи. В реальной жизни он никогда этого не делал. Это прорыв Самости: психика сигнализирует, что старая стратегия (веселить) мертва и нужен новый способ контакта — уязвимый, настоящий. То, что мать не откликается, — это не поражение, а осознание: её психическая недоступность абсолютна. Сон освобождает его от надежды, что однажды он «досмешит» её до любви.

Отсутствие лица — возможность перерождения.

В юнгианстве потеря лица может трактоваться не только как ужас, но и как необходимый этап трансформации. Старая Персона (клоун) должна умереть, чтобы родилось истинное лицо. Сон говорит Алексею: «Ты не знаешь, кто ты без этой маски. Но именно с этого незнания начинается индивидуация».

Сновидение Веры и сновидение Алексея — это две грани одной трагедии интроекта «Мертвой матери». Вера ищет дверь к той, кого нельзя спасти, и боится оставить её запертой. Алексей пытается снять маску, которую ему навязали, и обнаруживает под ней пустоту. Оба видят мать — одну за дверью, другую в углу, — и обе матери не откликаются на живой зов. Оба сновидца всё ещё надеются на первичный объект. Оба уже получили от Самости разрешение на сепарацию. Дверь можно не открывать. Маску можно содрать вместе с кожей, если понадобится. Потому что за дверью — никого, а под маской — не пустота, а лицо, которое ещё не видело собственного отражения в глазах живого, а не мёртвого родителя.

И когда Алексей на следующей сессии после разбора сна сказал с кривой усмешкой: «Я впервые за двадцать лет отказался вести корпоратив. У меня спросили, что случилось. Я ответил: „Не хочу“. И знаете, мир не рухнул», — я понял, что интроект дал первую трещину. Он перестал быть клоуном. Он захотел стать человеком, у которого есть право не смешить.

Вера и Алексей — не бунтари. Они не кричат, не хлопают дверью, не уходят в ночь. Их «плохое» поведение тише и незаметнее: у Веры — истощение и вина, у Алексея — панические

атаки и выгорание. Но за этим фасадом скрывается та же драма, что и у Михаила с Анной из первой главы. Только если там сделка была с «дьяволом» (страх потерять любовь), то здесь — с **мёртвым объектом**. Вера и Алексей заключили контракт не с живым родителем, а с его отсутствием. Они пытались оживить пустоту.

И в этом принципиальная разница. Михаил и Анна боролись с живым тираном — с матерью, которая хмурилась, наказывала молчанием, требовала совершенства. Их бунт был направлен против конкретного человека. Вера и Алексей боролись с пустотой. Их мать была физически рядом, но эмоционально отсутствовала. Она не запрещала, не критиковала, не наказывала. Она просто не смотрела. И ребёнок, столкнувшийся с этой пустотой, сделал выбор, который определил всю его жизнь: **заполнить её собой**.

Отсюда — два разных типа «плохого» взрослого. Михаил и Анна, выросшие в тирании, взрываются. Они мстят, срываются, пьют, изменяют. Их агрессия направлена вовне — на тех, кто, как им кажется, повторяет родительский запрет. Вера и Алексей, выросшие в пустоте, — истощаются. Они не мстят, а спасают. Они не бунтуют, а служат. Их агрессия направлена внутрь — на себя. Они разрушают себя, чтобы накормить другого.

Но есть и общее. И Михаил с Анной, и Вера с Алексеем — все они «хорошие» дети, которые отказались от себя ради любви. Только у первых любовь была условной («будешь хорошим — получишь»), а у вторых — иллюзорной («если я буду идеальным, она наконец меня заметит»). Первые бунтуют против условий. Вторые — против иллюзии. И те, и другие в итоге обнаруживают, что любовь нельзя заслужить. Её можно только принять — или оплакать её отсутствие.

И вот здесь начинается настоящая работа. Не бунт, не разрыв, не крик. А **скорбь**. Вера должна оплакать ту девочку, которая стояла у окна и ждала маму. Алексей должен оплакать того мальчика, который кривлялся, чтобы мама улыбнулась. Они должны признать: «Я не смог тебя оживить. Я не смог тебя дождаться. Я не смог тебя рассмешить. И это не моя вина. Это твоя пустота. А я — живой».

Это не значит, что они перестают любить своих матерей. Это значит, что они перестают **быть** ими. Перестают быть их продолжением, их лекарством, их смыслом. Они возвращают себе право на собственную жизнь — не как награду за хорошее поведение, а как данность. Потому что жизнь не выдаётся за заслуги. Она просто есть. И её не нужно заслуживать.

Вера и Алексей — это не бунтари и не мстители. Это **сироты при живых родителях**. И их исцеление начинается не с разрыва сделки, а с признания: сделка была с пустотой. Пустота не может ответить. Пустота не может полюбить. Пустота не может ожить. И единственный способ выйти из этого контракта — это перестать ждать ответа. Перестать кричать в пустоту. Перестать ждать, что она ответит. И тогда — впервые за долгие годы — становится тихо. Не мёртво-тихо, как в детстве, а живо-тихо. Тихо, в которой можно услышать собственный голос.

Глава 3

Тирания Сверх-Я, или почему бунт — это гимн поражению

Когда ангела слишком долго держат в клетке, он не мечтает о небе — он мечтает стать дьяволом. (Из записок автора)

В кабинет входит Кира. Тридцать четыре года, безупречная осанка, дорогая сумка, идеальный макияж. Но что-то в её лице тревожит: оно напоминает фарфоровую маску, за которой прячется бездна. Она садится в кресло, закидывает ногу на ногу и с вызовом, почти агрессивно, сообщает:

— Я сплю с женатыми мужчинами. Пью в одиночку. Скоро меня уволят за прогулы. И знаете что? Мне плевать. Первый раз в жизни мне плевать. И от этого так страшно, что я пришла.

Кира — бывшая «золотая девочка». Красный диплом, музыкальная школа, ни одной двойки, ни одного опоздания. Родители — врачи, династия, честь семьи. Отец встречал её из школы и спрашивал не «как дела», а «какие оценки». Мать проверяла тетради с лупой. Если помарка — страница переписывалась. Если четвёрка — неделя молчаливого презрения.

— Я ненавидела их, — говорит Кира спокойно, — но никогда не показывала. Я улыбалась. Я говорила: «Спасибо, мамочка, что ты меня так воспитываешь». И знаете, что самое смешное? Я до сих пор слышу её голос в голове. Когда я просыпаюсь с похмелья, он говорит: «Докатилась, дрянь». Когда я смотрю на себя в зеркало, ее голос говорит: «Кому ты такая нужна». И я иду и снова делаю то, за что она меня осуждает. Как будто назло. Хотя её уже два года как нет в живых.

Анатомия садистического Сверх-Я

Сверх-Я — это психическая инстанция, наследник эдипова комплекса, формирующаяся через интроекцию (присвоение) родительских запретов и идеалов. В норме Сверх-Я — это внутренний компас, позволяющий различать добро и зло. Но когда родители предъявляют ребёнку требования не ради его блага, а ради собственного нарциссического удовлетворения, Сверх-Я мутирует. Оно становится садистическим.

Садистическое Сверх-Я не говорит: «Ты ошибся, подумай, как исправить». Оно говорит: «Ты ничтожество. Ты всегда был ничтожеством. Ты никогда не станешь лучше». Ребёнок, выросший под таким прессом, интернализует не просто правила — он интернализует презрение. Голос матери или отца поселяется в его голове навсегда, и этот голос невозможно заткнуть. Хорошие поступки не приносят облегчения, потому что Сверх-Я тут же обесценивает: «Этого недостаточно. Ты мог лучше. Ты всё равно плохой».

И тогда психика находит единственный способ справиться с этой пыткой: стать тем, в чём тебя обвиняют. Если ты всё равно плохой, то хотя бы получи от этого удовольствие. Бунт против Сверх-Я — это не освобождение. Это подчинение с другой стороны. Это гимн поражению, спетый фальцетом отчаяния.

Кира: Святая и блудница

До тридцати лет Кира жила как по учебнику. Вышла замуж за «подходящего» мужчину, родила сына, защитила диссертацию. Но когда отец умер, а мать слегла с деменцией, конструкция рухнула.

— Я вдруг поняла, что я никогда не жила. Ни-ко-г-да. Я делала всё, что они хотели. Даже мужа выбрала такого, чтобы им понравился. И когда мама перестала меня узнавать, я подумала: «А для кого я теперь стараюсь?»

Кира начала с малого: прогуляла работу. Солгала мужу. Потом — любовник. Потом — алкоголь, случайные связи, ночные клубы до утра. Она сжигала свою репутацию, карьеру, семью с методичностью, достойной лучшего применения.

На сессии я спрашиваю:

— Когда вы делаете что-то «плохое», что вы чувствуете?

— Облегчение, — она улыбается, но глаза остаются мёртвыми. — На пару минут я перестаю слышать мамин голос. Как будто если я сама признаю, что я дрянь, ей уже нечего мне сказать. Я опережаю её.

Кира не живёт своей жизнью. Она по-прежнему ведёт диалог с мёртвой матерью. Только теперь не в роли пай-девочки, а в роли блудницы. Но обе роли написаны одним драматургом — садистическим Сверх-Я.

Сновидение Киры: пропасть и голос.

«Я стою на краю обрыва. Где-то далеко внизу — море, но оно чёрное и неподвижное. Я знаю, что должна прыгнуть, но не могу. За моей спиной стоит мама — такая, какой я её помню в детстве: строгая, в белом халате. Она говорит: „Ну давай, прыгай. Ты всегда была слабачкой. Хоть раз сделай что-то сама“. И я прыгаю, но не вниз, а как-то вбок, и лечу не в море, а вдоль скалы, и просыпаюсь от ужаса».

Психоаналитический разбор.

Обрыв и море. Обрыв — это граница между сознанием и бессознательным, между контролем и хаосом. Чёрное море — вытесненные влечения, которые Кира воспринимает как смерть, а не как жизнь. Прыжок — символическое самоубийство, отказ от ложной Персоны, но она не может его совершить, потому что даже бунт её остаётся под контролем Сверх-Я.

Мать в белом халате. Белый халат — символ медицинской власти, авторитета и чистоты, которой Киру всю жизнь попрекали. Мать не удерживает её от прыжка, а подталкивает к нему. Это обнажает садистическую природу интроецированного родителя: «Ты всё равно никчёмна, так хоть покончи с этим красиво».

Прыжок вбок. Она не может прыгнуть вниз, потому что это означало бы полную капитуляцию. Вместо этого она летит вдоль скалы — ни жива, ни мертва. Это точное описание её нынешнего существования: она уже не «хорошая» дочь, но ещё не свободная женщина. Она «застряла» где-то посередине.

Юнгианский разбор.

Обрыв как порог инициации. В юнгианстве спуск в бездну — необходимый этап индивидуации. Обрыв — это место встречи с Самостью. Море внизу — бессознательное, которое только кажется мёртвым. На самом деле оно ждёт, когда Кира нырнёт в него осознанно, а не упадёт как жертва.

Мать. Ужасная Мать и внутренний Демон. Фигура матери — это архетипическая Пожирающая Мать, которая не отпускает дочь. Её слова «прыгай» — это искушение Танато-

сом. Но Самость посылает Кире спасение: она летит не вниз, а вдоль. Это значит, что её бессознательное не хочет смерти — оно хочет поиска иного пути.

Прыжок вбок как трикстерский ход. Неуклюжий, неправильный прыжок — это проделка внутреннего Трикстера, который спасает Киру от окончательного падения. Это её Тень, которая пока проявляется только в саморазрушении, но уже учится обходить приказы внутреннего тирана.

Дмитрий: бунт как кража

Дмитрию сорок пять. Он финансовый директор, находится под следствием за растрату. Жена подала на развод, взрослые дети не звонят. Он сидит напротив меня, сжимая кулаки, и говорит:

— Я не понимаю, как это произошло. Я всегда был честным. Мама меня так воспитывала. Она говорила: «Сынок, главное в жизни — это совесть». И я верил. Я никогда не врал, не воровал, не изменял. А потом — раз, и всё. Я украл. И знаете, мне понравилось.

Мать Дмитрия была школьной учительницей. Одна воспитывала ребенка, когда ушёл муж. В их доме царил культ порядочности. «Мы бедные, но честные», — повторяла она. Дмитрий вырос с ощущением, что он должен быть святым, чтобы оправдать мамины жертвы. Но святость не приносила радости. Сверх-Я требовало всё больше: помогать деньгами, звонить каждый вечер, не заводить отношений (мама ревновала). Любая попытка отделиться пресекалась: «Ты становишься эгоистом, как отец».

В сорок лет Дмитрий сорвался. Начал с мелкого вранья жене, потом — махинации на работе. Украденные деньги он тратил не на себя — просто брал и откладывал. Акт воровства стал для него актом эмансипации. «Когда я ворую, я чувствую себя живым, — признаётся он. — Как будто я наконец что-то сделал для себя, а не для неё».

Но Сверх-Я не дремлет. Теперь оно говорит ему: «Ты вор и подонок, как я и предупреждала». И Дмитрий соглашается. Он пришёл в терапию не за исцелением, а за наказанием. Он хочет, чтобы я подтвердил: он конченый человек.

Сновидение Дмитрия: суд.

«Я сижу на скамье подсудимых в зале суда. Но зал — это наша старая квартира. Судья — моя мама, только она в чёрной мантии и с молотком. Прокурор — тоже мама, но молодая, какой она была, когда я учился в школе. Адвокат — снова мама, но она молчит и смотрит на меня с презрением. Я пытаюсь защищаться, но у меня нет рта. Присяжные — все мои учителя, одноклассники, бывшая жена, дети. Они смотрят и кивают. Мама-судья ударяет молотком и говорит: „Виновен. Как всегда“. И я просыпаюсь с облегчением, потому что приговор наконец-то вынесен».

Психоаналитический разбор

Зал суда как проекция Сверх-Я. Внутренний мир Дмитрия — это постоянный трибунал. Сверх-Я выполняет функции и судьи, и прокурора, и защитника-предателя. То, что все три фигуры — мать, показывает тотальную интроекцию: в его психике нет ни одной инстанции, не заражённой ею.

Отсутствие рта. Немота — символ кастрации, запрета на самовыражение. Он не может защищаться, потому что его защиты были сломаны в детстве. Сверх-Я не даёт ему слова. Это оно решило, что он виновен, задолго до «преступления».

Облегчение от приговора. Самый страшный момент сна. Дмитрий просыпается с облегчением, потому что неопределённость мучительнее наказания. Садистическое Сверх-Я требует не исправления, а подтверждения своей правоты. Когда он слышит «Виновен», его Эго испытывает извращённое удовольствие: «Наконец-то всё встало на свои места». Это и есть бунт, который подчиняется обвинителю.

Юнгианский разбор

Суд. Тройная фигура матери — это архетипический образ Сатурна (Кроноса), пожирающего своих детей, только здесь в образе матери. Дмитрий находится во власти негативного

Сенекса — старческого, закостенелого, осуждающего принципа, который не даёт жизни развиваться.

Присяжные — коллективная Тень. Все знакомые люди, которые молча кивают, — это проекция его собственного внутреннего согласия с приговором. Он сам стал своим судьёй. В юнгианском смысле он не встретился со своей Тенью, а отождествился с ней: он поверил, что он и есть преступник.

Молоток и приговор — зов к интеграции. Сон можно прочесть как послание Самости: «Посмотри, ты сам запер себя в этом суде. Освободись от судьи, а не от вины». Вина в юнгианстве может стать двигателем к индивидуации, если признать её и интегрировать, а не топить в бунте или подчинении.

Синтез: выход из тирании.

Кира и Дмитрий — оба в плену садистического Сверх-Я. Но если Кира бунтует **против** него, то Дмитрий бунтует **вместе** с ним. Она пьёт и блудит, чтобы опередить материнский приговор. Он ворует, чтобы доказать, что он действительно плох, и тем самым дать матери посмертное торжество. Кира бежит от тирана. Дмитрий — сдаётся ему. И в этой разнице — ключ к их исцелению.

Кира ещё способна на протест. Пусть искажённый, пусть саморазрушительный, но в ней есть искра жизни, которая говорит: «Я не хочу так». Её прыжок вбок — это неуклюжая, но попытка вырваться. Дмитрий же настолько сросся с обвинителем, что уже не отличает его голос от своего. Его «я» оккупировано судьёй, прокурором и адвокатом в одном лице. Он не бунтует — он исполняет приговор.

Их исцеление требует разного. Кире нужно **очеловечить** своего внутреннего тирана — научиться слышать его голос и отвечать ему: «Я слышу тебя. Но я не обязана тебе подчиняться». Дмитрию нужно **отделить** тирана от себя — признать, что голос в его голове принадлежит не ему, а матери. Это не его вина. Это его наследство. И его можно вернуть.

Оба они находятся в тюрьме, но в разных камерах. Кира — в камере с окном, через которое она видит небо и мечтает о побеге. Дмитрий — в камере без окон, где он уже не помнит, что бывает свет. Их путь — это путь от «я плохой» к «я живой». Не святой, не дьявол. Просто живой. И имеющий право на ошибку. И на прощение. И на то, чтобы начать сначала.

Истинное освобождение начинается не с бунта против Сверх-Я, а с его очеловечивания. Сверх-Я не нужно уничтожать — его нужно переработать из садистического тирана в зрелый моральный ориентир. Это долгая работа: научиться слышать голос матери в своей голове и отвечать ему: «Я слышу тебя. Но я не обязан тебе подчиняться. Я не святой и не дьявол. Я живой человек. И я имею право на ошибку».

На одной из последующих сессий Кира сказала:

— Вчера я накричала на сына. А потом извинилась. Мама бы никогда не извинилась. И я почувствовала… гордость. Не за крик — за извинение.

— Как отреагировал ваш внутренний критик? — спрашиваю я.

— Он сказал: «Ты всё равно плохая мать». А я ему ответила: «Заткнись. Я учусь».

Это и есть начало настоящего бунта — не против морали, а против тирании. Бунт, который ведёт к жизни, а не к поражению.

Глава 4

Симптом как подарок, или как мы заболеваем, чтобы спасти маму

Ребёнок не может вылечить мать. Но он может заболеть так «красиво» и так громко, что она на минуту забудет о своей тоске и станет — просто мамой. Ради этой минуты некоторые дети отдают целую жизнь. (Из записок автора)

Марк — тридцативосьмилетний мужчина с вечно виноватым взглядом и тремя высшими образованиями, ни одно из которых он не конвертировал в профессию. Он работает курьером, живёт с мамой и четвёртой по счёту девушкой, которая пока ещё верит в его потенциал. Но он уже чувствует: скоро она уйдёт. Как ушли предыдущие. Потому что Марк не просто не успешен — он активно, талантливо, изобретательно разрушает любую возможность успеха.

— Я не понимаю, — говорит он, разводя руками. — Когда я учился, всё было прекрасно. Преподаватели меня хвалили, я был лучшим на курсе. Но как только дело доходит до реальной работы — всё. Я заболеваю. У меня начинается депрессия. Я увольняюсь. Или меня увольняют. Как будто что-то внутри говорит: «Стоп. Дальше нельзя».

Я спрашиваю о матери. Марк оживляется. Мама — педагог, «очень тонкой души человек», всю жизнь страдала от нереализованности. Отец ушёл, когда Марку было пять. И мама часто повторяла: «Ты — единственное, ради чего я живу».

— А когда она болела, — вдруг добавляет Марк, — я сидел рядом и гладил её по руке. Она говорила, что только со мной ей становится легче. Я чувствовал себя… нужным. Важным. Как будто я держу её на этом свете.

Пауза. Тишина наполняется смыслом.

— А когда вы были здоровы, успешны, веселы — как она реагировала? — спрашиваю я.

Марк долго смотрит в окно. Потом тихо отвечает:

— Она говорила: «Ну вот, ты уже взрослый, тебе мать не нужна». И уходила в свою комнату. И я слышал, как она там плачет.

Марк бессознательно выучил: мама чувствует себя живой, только когда он слаб, неуспешен, зависим. Его симптом — депрессия, провал, безработица — это не неудача. Это акт любви. Это подарок матери. Потому что, пока сын болен, мать не одна. У неё есть смысл. У неё есть кого спасать.

Анатомия симптома-подарка

Симптом — это компромиссное образование между вытесненным желанием и защитой от него. Но в определённых семейных системах симптом выполняет ещё одну, более страшную функцию: он становится средством поддержания объекта. Ребёнок бессознательно считывает: мама оживает, только когда я плох. Мама смотрит на меня, только когда я падаю. Мама прикасается ко мне, только когда у меня температура. И тогда психика ребёнка принимает решение: «Я буду болеть. Я буду терпеть неудачи. Я буду страдать. Потому что это единственный способ удержать мать в моей орбите, не дать ей умереть, не дать ей исчезнуть в своей депрессии». Это и есть **«симптом как подарок».** Ребёнок приносит свою жизнь на алтарь материнского выживания. Он становится вечным пациентом, вечным неудачником, вечным ребёнком — не потому, что он слаб, а потому что он героически жертвует собой.

Во взрослой жизни эта схема никуда не пропадает. Просто место матери занимают другие фигуры: начальник, партнёр, сама жизнь. И взрослый человек продолжает бессознательно разрушать себя, чтобы «накормить» собой значимого другого.

Марк: Сизиф карьеры

Марк трижды был на пороге блестящей карьеры. Первый раз — после первого образования (филфак, красный диплом) его пригласили в престижное издательство. За неделю до выхода на работу он слёг с жесточайшим бронхитом. Пока болел, место отдали другому. Мама поила его чаем с малиной и говорила: «Ничего, сыночек, ты у меня всё равно самый умный».

Второй раз он устроился аналитиком в банк. Через месяц начались панические атаки. Он не мог зайти в офис. Уволился. Мама сказала: «Это не твоё, я же говорила — интеллигентным людям там не место».

Третий раз — своё дело, небольшой бизнес с другом. Дела пошли в гору. Марк внезапно потерял интерес, перестал отвечать на звонки, подвёл партнёра. Бизнес развалился. Мама вздохнула с облегчением: «Ну и хорошо, а то я совсем тебя не видела».

Марк не ленив. Марк не бездарен. Марк бессознательно саботирует успех, потому что успех означает сепарацию, а сепарация для его психики равна смерти матери. Каждый раз, когда он поднимается, его бессознательное бьёт тревогу: «Мама осталась одна. Мама плачет в комнате. Немедленно упади. Вернись к ней». И он падает. И мама снова нужна. И мама снова жива.

Сновидение Марка: дыра в груди.

«Я иду по бесконечному коридору больницы. Стены белые, лампы гудят. В конце коридора — палата, я знаю, что там лежит мама. Я иду, но коридор не кончается. Я смотрю на свою грудь и вижу там дыру — круглую, сквозную, как будто кто-то вынул сердце. Но мне не больно. Мне даже спокойно. Я думаю: „Наверное, сердце уже там, у мамы. Я донёс“. И просыпаюсь с чувством облегчения».

Психоаналитический разбор

Коридор больницы. Бесконечный больничный коридор — символ его жизненного пути, который весь состоит из обслуживания больного объекта. Лампы гудят — это голос Сверх-Я, монотонный, неумолимый, требующий идти вперёд. Он не может свернуть, не может остановиться — только идти к маминой палате.

Дыра в груди. Это символ кастрации, но не генитальной, а нарциссической. У него нет сердца — центра жизни, источника желаний. Оно уже «там, у мамы». Марк интроецировал образ матери настолько глубоко, что его собственный центр тяжести переместился в неё. Он пуст внутри, потому что всё, что у него было, он отдал.

Облегчение. Это самый страшный момент сна. Марк спокойно принимает факт, что он — оболочка. Его Эго не протестует. Значит, сделка состоялась так давно, что он не помнит себя целым. Он родился с дырой в груди — точнее, его сердце изначально принадлежало матери.

Юнгианский разбор

Больница как Хтоническое лоно. Коридор больницы — это не просто место болезни, это лабиринт Великой Матери, которая поглощает и не отпускает. Марк находится в её утробе, и выход из неё не предусмотрен. Это архетипический образ вечного возвращения к началу, отказ от индивидуации.

Отверстие в груди — отсутствие Анимы. Сердце — вместилище чувств, в юнгианстве — центр Анимы (внутренней женщины, души). Дыра означает, что его Анима не развита, она полностью спроецирована на мать и осталась там. Он не может любить других женщин, потому что его способность любить всё ещё лежит в маминой палате.

Путь без конца — Puer Aeternus (Вечное дитя). Бесконечный коридор — типичный сон Вечного Юноши, который не может завершить ни одно дело, достичь цели, сепарироваться. Он вечно в пути, но никогда не приходит. Его жизнь — это не движение, а бесконечная прелюдия к движению.

Ева: святая анорексия

Еве двадцать шесть. Она пришла с запросом «хочу наладить отношения с едой». Анорексия началась в четырнадцать. Сейчас она в ремиссии, но мысли о весе и калориях по-прежнему занимают девяносто процентов её сознания.

Родители Евы развелись, когда ей было одиннадцать. Мать ушла в тяжёлую депрессию, лежала лицом к стене, отказывалась от еды. Ева носила ей подносы в комнату, но мать не ела. И тогда Ева — бессознательно, мгновенно — нашла решение. Она перестала есть сама.

— Когда я попала в больницу с истощением, мама впервые за два года оделась, вышла из дома и приехала ко мне, — рассказывает Ева с кривой усмешкой. — Она держала меня за руку и плакала: «Доченька, пожалуйста, поешь». И я ела. Немного. И она ела вместе со мной. Это был единственный способ заставить её жить.

Анорексия Евы — это не про красоту и не про контроль. Это про спасение матери. Её симптом стал тем клеем, который соединил распадающуюся семью. Болезнь дочери вытащила мать из депрессии, дала ей роль, вернула смысл. Цена — здоровье, молодость, годы жизни.

Во взрослом возрасте Ева продолжает бессознательно возвращаться к ограничительному поведению каждый раз, когда чувствует, что мать отдаляется. Когда мама не звонит три дня — Ева пропускает обед. Когда мама уезжает в санаторий — Ева срывается в голодание. Её тело стало инструментом коммуникации. Оно говорит матери: «Я всё ещё нуждаюсь в тебе. Не уходи».

Сновидение Евы: кормление мёртвых.

«Я на кухне нашей старой квартиры. На плите — огромная кастрюля, в ней что-то кипит. Я помешиваю ложкой, но не чувствую запаха. Вокруг стола сидят мои мёртвые родственники: бабушка, дед, ещё кто-то. Их лица серые, но они смотрят на меня с ожиданием. Я разливаю суп по тарелкам, но сколько бы я ни наливала, тарелки остаются пустыми. Кто-то говорит: „Ты плохо стараешься. Долей ещё“. Я смотрю в кастрюлю, а она тоже пуста. Но я всё равно мешаю ложкой, как будто так надо».

Психоаналитический разбор

Пустая кастрюля. Кастрюля — материнское лоно, источник питания, сама мать. Она пуста. Это правда, которую Ева не может признать осознанно: мать не способна дать ей эмоционального питания. Мать сама голодна. Но Ева продолжает мешать ложкой — то есть выполнять ритуал «кормления», хотя кормить нечем.

Мёртвые родственники. Они — интроецированные объекты, «мёртвые» части семейной системы. Они требуют подношений от живой Евы. Это точная метафора семейного бессознательного, которое паразитирует на ребёнке. Ева чувствует ответственность за всех, включая тех, кого уже нет.

Пустые тарелки. Сколько бы она ни отдавала, этого всегда недостаточно. Её симптом (анорексия) — это символическое выражение этой динамики: она не может наполнить мать, поэтому отказывается наполнять и себя. Если мать голодна, я тоже буду голодна. Это солидарность в страдании.

Юнгианский разбор

Кухня и кастрюля. Кухня — алхимическое пространство, место трансформации. Но кастрюля пуста. Это значит, что психическая энергия в семье не циркулирует, алхимический процесс заблокирован. Ева пытается готовить «пищу души» для предков, но её саму никто не напитал, поэтому магия не работает.

Мёртвые родственники. В юнгианстве мёртвые символизируют непрожитые жизни, невысказанные травмы рода. Они голодны, потому что их собственные души не получили завершения. Ева идентифицирует себя с ролью жрицы, кормящей мертвецов. Но это ложная Самость: её призвание — жить, а не обслуживать некрополь.

Пустота как зов. То, что кастрюля пуста, — это не просто ужас. Это послание: «Здесь нечего брать. Ищи питание в другом месте. Ты не обязана наполнять тех, кто пуст». Самость через этот сон даёт Еве разрешение перестать кормить мёртвых и начать кормить себя.

Синтез: разорвать контракт с мёртвыми.

Марк и Ева — архетипическая пара «спасателей». Оба были назначены на роль источника жизни для своих матерей. Оба приняли эту роль как единственный способ быть любимыми. Оба принесли в жертву свой успех, здоровье, самостоятельность — и оба не осознавали, что это был выбор. Им казалось, что иначе нельзя.

Терапевтическая задача здесь сложнее, чем просто «осознать и перестать». Потому что симптом-подарок скрепляет идентичность человека. Если я перестану быть больным — кто я? Если я перестану быть неудачником — буду ли я нужен маме? Эти вопросы страшнее самой болезни.

На одной из сессий я спрашиваю Марка:

— Представьте, что вы здоровы, успешны, богаты и счастливы. Мама плачет в своей комнате. Что вы чувствуете?

— Ужас, — отвечает он мгновенно. — Как будто я её убил.

— А если она не умрёт? Если она погрустит и найдёт себе другое занятие?

Марк молчит. Потом смеётся:

— Вы знаете, я никогда не давал ей такого шанса. Я всегда падал раньше, чем она успевала понять, что я вырос.

В этом смехе — начало сепарации. Впервые он допускает, что мать может справиться без его жертвы. А если может — то его симптом теряет смысл.

Ева на следующей сессии говорит:

— Я вчера съела пирожное. Просто так. Не для мамы, не назло, не с последующим наказанием. И знаете… мир не рухнул. Мама не умерла. Она даже не заметила.

— И что вы почувствовали?

— Пустоту. Но какую-то… лёгкую. Как будто я выкинула из себя чужую жизнь и теперь в этой пустоте может вырасти что-то моё.

Марк и Ева — два варианта одного сценария. Марк дарит матери карьерный крах, чтобы она оставалась нужной. Ева дарит матери анорексию, чтобы вытащить её из депрессии. Они выросли с верой, что быть любимым — это быть полезным в своей болезни. Не ценным, не живым, не собой, а именно полезным. Их симптомы — это не ошибки природы, а гениальные адаптации к эмоциональному голоду семьи. Психика нашла единственный способ получить хоть какое-то тепло: стать проблемой, требующей немедленного решения.

Терапевтический поворот для них заключается в вопросах «Что будет, если вы перестанете болеть?». Этот вопрос вскрывает пустоту, которую раньше заполнял симптом. Марку пришлось столкнуться со страхом, что без депрессии он матери не нужен. Ева — с ужасом, что без анорексии мать снова ляжет лицом к стене.

Марку и Еве предстоит разная работа. Марку — научиться быть успешным и не чувствовать вины. Еве — научиться быть голодной и не чувствовать стыда. Оба они должны перестать кормить мёртвых. Но если Марк может просто уйти с кладбища, то Ева должна научиться жить

с мыслью, что мать останется голодной. И это, возможно, самое трудное. Потому что голодная мать — это не метафора. Это реальность. И жить с этой реальностью — это и есть взрослость.

Симптом как подарок — это самая невидимая и самая жестокая форма детской лояльности. Ребёнок не виноват в том, что ему пришлось стать лекарством. Но взрослый, понявший это, уже не обязан продолжать быть таблеткой. Он может положить симптом к ногам матери — мысленно, символически — и сказать: «Я возвращаю тебе твою боль. Она твоя, не моя. А я пойду жить. И это будет мой главный подарок — тебе и себе».

Глава 5

Партизан на оккупированной территории, или почему «хороший» человек сводит вас с ума

Есть люди, которые никогда не кричат, не бьют посуду и не хлопают дверью. Но рядом с ними вы чувствуете себя психопатом. Вы срываетесь на крик, а они смотрят на вас с тихим недоумением: «Что ты злишься? Я же ничего такого не сделал». И вы не можете объяснить, что именно они сделали. Потому что их оружие — это отсутствие оружия. Их агрессия — это вакуум, в который вы проваливаетесь. (Из записок автора)

Передо мной семейная пара. Ольга и Денис. Они вместе двенадцать лет, и последние три из них Ольга подумывает о разводе. Нет, Денис не пьёт, не бьёт, не изменяет. Он идеальный муж. Он всегда соглашается, всегда уступает, всегда говорит: «Как скажешь, дорогая». И Ольга его за это ненавидит.

— Я схожу с ума, — говорит она, сжимая платок в побелевших пальцах. — Вчера я попросила его забрать дочь с танцев. Он сказал: «Конечно». Я напомнила утром, он кивнул. Вечером звонит дочь в слезах: папа не приехал. Я звоню ему — он говорит: «Ой, я забыл. Извини». И так во всём. Он всё забывает. Всегда. Но ведь он же извинился! Он же не хотел! Как я могу на него злиться? И я не злюсь. Я ору. Я бью чашки. Я стала той, кем никогда не была.

Ольга замолкает. Денис смотрит на неё с искренним сочувствием. Его лицо выражает кротость и недоумение: «Я правда не понимаю, что я сделал не так».

— А вы? — поворачиваюсь я к нему. — Как вы злитесь?

— Я не злюсь, — отвечает он мягко. — Зачем злиться? Злость разрушает. Мама говорила: «Сынок, злые люди — это слабые люди. Сильный человек всегда спокоен». Я и спокоен.

Ольга издаёт горький смешок:

— Спокоен он. А я стала истеричкой. До встречи с ним я была другой. Я была весёлой. А теперь я вечно кричу. Я чувствую себя чудовищем. Но почему-то чудовище — это я, хотя косячит он.

Вот она — классическая картина пассивной агрессии. Но давайте заглянем глубже. Денис не просто «забывает» и «не специально». Денис воюет. Просто его оружие — не крик, а тишина. Не удар, а опоздание. Не отказ, а «забыл». Его агрессия не исчезла — она ушла в подполье и стала партизанской.

Давайте разберемся в анатомии невыраженной агрессии. В норме агрессия — это жизненно важная энергия. Ребёнок кричит, кусается, топает ногами, отстаивая свои границы. Если родители выдерживают эту агрессию — контейнируют её, не разрушаясь и не наказывая, — ребёнок учится обращаться со своей злостью. Он узнаёт, что можно злиться на того, кого любишь, и любовь от этого не исчезает.

Но если родители не выдерживают? Если мать обижается и уходит в молчание, когда ребёнок говорит «нет»? Если отец говорит: «Ты что, на мать голос повышаешь? А ну, иди отсюда, пока не извинишься»? Тогда ребёнок делает вывод: злиться нельзя. Злость разрушает отношения. Злость убивает любовь.

И тогда агрессия не исчезает — она уходит под землю. Она становится партизанским отрядом, действующим скрытно. И проявляется она не в открытом бою, а в диверсиях: «забыл», «не успел», «не хотел», «ой, извини». Человек остаётся «хорошим» в своих глазах и в глазах окружающих, но его агрессия всё равно находит выход — через чужие руки.

Это называется проективная идентификация. Денис не может позволить себе злиться открыто. Но он бессознательно создаёт ситуацию, в которой Ольга взрывается. Она становится его рупором, его гневом, его голосом. Он остаётся чистым агнцем, а она — агрессивной. И это не случайность. Это гениальная, доведённая до автоматизма стратегия выживания, выученная в детстве.

Денис: сын королевы молчания

Мать Дениса была женщиной «высокой культуры». В их доме не кричали. Не ссорились. Не выясняли отношения. Конфликты решались молчанием. Если Денис приносил тройку, мать не ругала — она замолкала на три дня. Она ходила мимо него с каменным лицом, не отвечала на вопросы, не садилась с ним ужинать. Денис ходил за ней, дёргал за рукав, плакал: «Мамочка, ну прости, я больше не буду». На третий день она говорила: «Ты понял свою ошибку?» Он кивал, рыдая от облегчения. Любовь возвращалась.

В этой системе Денис усвоил **три правила:**

— Злиться нельзя — злость убивает.

— Если ты обижен — молчи.

— Единственный способ выразить недовольство — сделать так, чтобы другой сам догадался.

Выросший Денис не умеет говорить «нет». Он не умеет сказать: «Мне не нравится, что ты мной командуешь». Он не умеет даже признаться себе, что он злится на жену. Но он злится. Злится на её контроль, на её тон, на её вечные напоминания. И его бессознательное мстит: оно «забывает» именно то, что для неё важно.

— Я правда не специально, — говорит он на сессии почти со слезами. — Я люблю её. Я не хочу её обидеть.

— А что бы вы сказали ей, если бы разрешили себе злиться? — спрашиваю я.

Денис долго молчит. Потом тихо, почти шёпотом:

— Я бы сказал: «Отстань от меня. Ты не моя мама. Я сам разберусь».

Он сам пугается этих слов. Потому что сказать такое матери — значило потерять её навсегда. А сказать такое жене — страшно до сих пор. Легче забыть ребёнка в школе. И пусть она орёт. Её крик — это доказательство, что она ещё здесь, что она не ушла в молчание, как мама. Её ярость — это странная, искажённая, но форма контакта, которую он бессознательно провоцирует.

Сновидение Дениса: пустая комната.

«Я стою в пустой комнате с белыми стенами. Там нет ни окон, ни дверей. Я знаю, что где-то за стеной находится Ольга и что она кричит. Я слышу её голос, но не могу разобрать слов. Я хочу ответить ей, но у меня пропал голос. Я открываю рот — тишина. Тогда я начинаю стучать в стену кулаком. Сначала тихо, потом всё сильнее. Но стена мягкая, она поглощает удары без звука. И вдруг я понимаю: это не стена. Это подушка. Огромная белая подушка, которой можно задушить. И я просыпаюсь, потому что мне страшно».

Психоаналитический разбор

Комната без окон и дверей. Это психическое пространство Дениса, изолированное от внешнего мира. Он заперт в себе, в своей «хорошести», которая не позволяет агрессии выйти наружу. Отсутствие окон и дверей — символ его неспособности к прямому контакту, к открытому диалогу.

Голос Ольги за стеной. Ольга — его проекция. Её крик — это его собственный невыраженный гнев, который он слышит, как чужой. Он отщепил свою агрессию и поместил её в жену. Теперь он слушает её крик и не узнаёт в нём себя.

Немота. Потеря голоса — это его детская травма. Ему запретили кричать на мать. Его голос был конфискован. И теперь, даже во сне, он не может ответить, н е может возразить.

Стена, ставшая подушкой. Это самый страшный образ сна. Он пытается пробить стену — то есть достучаться до Ольги, выразить агрессию. Но стена мягкая, она не даёт отдачи. И

вдруг он осознаёт: эта мягкость — смертельна. Подушка — орудие удушения. Его собственная мягкость, его «хорошесть» душит и его самого, и, метафорически, его жену. Он не пробивает стену, он душит ею. Его пассивность — это не безобидная слабость, а скрытое насилие.

Юнгианский разбор

Белая комната — alchemisches albedo. Белая комната в юнгианской алхимии — стадия albedo, очищения. Но у Дениса это очищение застывшее, мёртвое. Его Персона — безупречно белая, но за этой белизной нет жизни. Это саван, а не простыня.

Голос за стеной — Анима. Ольга за стеной — это его Анима, его внутренняя женщина, носительница чувств, которую он отверг и спроецировал на жену. Она кричит, потому что он не даёт ей слова внутри себя. Его задача — не успокоить Ольгу, а вернуть себе свою Аниму вместе с её гневом.

Подушка — Тень под маской добра. Подушка, которая душит, — это его Тень, которая притворилась подушкой. Его Тень — не злая в прямом смысле, но она использует доброту как оружие. Сон раскрывает ему глаза: ты не безобиден. Твоя кротость убивает.

Стук без звука — зов к интеграции. Он пытается достучаться, но стена не резонирует. Это значит, что его старые способы (пассивная агрессия) не работают. Самость требует нового способа коммуникации — не стучать в стену, а обрести голос.

Марина: чемпионка по опозданиям

Марина — тридцатидвухлетний редактор. Её уволили с трёх мест работы, и она пришла на приём с запросом «хочу перестать всё портить».

— Я везде начинаю хорошо, — рассказывает она. — Меня хвалят, ставят в пример. А потом я начинаю опаздывать. На пять минут, на десять, на час. Сначала меня покрывают, потом начинают делать замечания, потом ставят условия, а потом я всё равно опаздываю — и меня выгоняют. Я ненавижу себя за это, но ничего не могу поделать. Я выхожу вовремя, а потом — пробка, или ключи забыла, или кофе пролила на блузку. Всегда что-то.

Марина — младшая дочь в семье, где оба родителя были военными. Порядок, дисциплина, расписание. «Хорошая» девочка Марина вставала по свистку, заправляла кровать по линеечке, никогда не спорила. Она ненавидела армейский режим лютой ненавистью, но никогда — никогда! — не говорила об этом вслух. Даже себе.

Её опоздания — это единственная доступная форма протеста. Она не может сказать начальнику: «Ваши требования идиотские». Она не может сказать матери: «Ты меня задушила». Но она может опоздать. И каждое опоздание — это крошечный акт саботажа, микрореволюция, за которую она, правда, тут же себя наказывает. В психоаналитической оптике её забывчивость и медлительность — это не дефект воли, а возвращение вытесненного гнева. Он прорывается не в словах, а в действиях, которые она сама не контролирует.

Сновидение Марины: поезд без расписания

«Я на вокзале. Знаю, что мой поезд отправляется через пять минут, но на табло нет его номера. Я бегаю от кассы к кассе, и везде очереди, а когда я подхожу, окошко закрывается. Я смотрю на часы — они идут то вперёд, то назад. Я знаю, что опаздываю, и от этого меня тошнит. Вдруг я вижу свою мать. Она стоит на перроне с секундомером и говорит: „Ты опоздала. Как всегда“. И я чувствую… облегчение. Как будто я этого ждала».

Психоаналитический разбор

Вокзал и поезд. Вокзал — место выбора, пересадок, развилок. Поезд, который должен отойти, — это её жизнь, её карьера, её шансы. Но она не может найти номер платформы — то есть не может совершить выбор, занять активную позицию. Она бегает, но остаётся на месте.

Закрывающиеся кассы. Каждая касса — это возможность что-то решить, оформить, закрепить. Но они закрываются перед её носом. Это её бессознательное, которое саботирует любую попытку успеть. Она сама закрывает себе двери, но переживает это как внешнее препятствие.

Секундомер матери. Мать с секундомером — это интернализованное Супер-Эго, которое хронометрирует каждую её ошибку. Секундомер — символ того самого армейского порядка, который Марина ненавидит, но которому по-прежнему подчиняется.

Облегчение. И снова — (как в снах Марка, Дмитрия) — облегчение от приговора. Мать подтверждает её никчёмность, и это снимает напряжение. Ведь если мать сказала «ты опоздала», то можно больше не стараться. Можно расслабиться в своём поражении.

Юнгианский разбор

Вокзал — перекрёсток Самости. Вокзал — это точка бифуркации, место, где возможен выбор пути. Но Марина не может выбрать, потому что её сознательная установка (быть хорошей, дисциплинированной) конфликтует с Тенью (бунт против дисциплины). Она застревает между ними.

Табло без номера — отсутствие связи с Самостью. Табло — это послание от Самости, которое должно указывать путь. Но оно пусто. Это значит, что Марина потеряла связь со своим внутренним компасом. Она ориентируется на внешние приказы (мать, начальник), а не на внутренний голос.

Мать с секундомером. Мать — это архетипический Сенекс (старец), но в его негативном аспекте — застывшее время, тирания Хроноса, который не даёт жизни развернуться. Секундомер — это время, которое не течёт, а отмеряет наказание.

Облегчение — зов Тени. Чувство облегчения, когда мать подтверждает опоздание, — это голос Тени, которая говорит: «Сдайся. Перестань играть в их игру. Признай, что ты не хочешь успевать». Это первый шаг к тому, чтобы перестать опаздывать и начать сознательно выбирать свой темп, а не бунтовать против чужого.

Синтез: вернуть себе голос.

Денис и Марина — два варианта одного механизма. Но если Денис воюет **через других**, то Марина воюет **через время**. Он провоцирует жену, чтобы она выразила его гнев. Она опаздывает, чтобы выразить свой гнев через саботаж. Денис делает так, что Ольга кричит. Марина делает так, что начальник увольняет. Оба они не умеют злиться прямо. Но Денис использует людей как рупор, а Марина использует время как оружие.

И в этом разница. Денис зависим от других. Его «плохое» поведение возможно только в присутствии партнёра, который взорвётся. Марина автономна. Её «плохое» поведение не требует зрителей. Она сама создаёт ситуацию, в которой её наказывают. Денис — это партизан, который воюет чужими руками. Марина — это диверсант, который минирует собственную жизнь.

Их исцеление начинается с разного. Денису нужно научиться **говорить** — сначала в кабинете, потом с женой. Марине нужно научиться **приходить** — сначала вовремя, потом в свою жизнь. Оба они должны перестать бояться прямого контакта. Но если Денис боится, что его слова разрушат отношения, то Марина боится, что её присутствие разрушит её саму. Денис боится потерять любовь. Марина боится потерять себя.

Их путь — это путь от «я не могу сказать» к «я сказал». И от «я не могу прийти» к «я пришла». Не для того, чтобы стать «хорошими», а для того, чтобы стать живыми. Потому что жизнь — это не партизанская война. Это открытый диалог. Даже если голос дрожит. Даже если страшно. Даже если впервые.

И Денису и Марине в детстве запретили злиться. Обоим сказали, что агрессия — это смерть любви. Оба нашли способ выражать гнев в обход сознания: Денис — через забывание и провоцирование жены, Марина — через опоздания и саботаж. И оба не знают, что такое здоровая злость. Им кажется, что есть только два варианта: либо быть удобным, покладистым, «хорошим» человеком без единой косточки, либо стать чудовищем, которое орёт, бьёт посуду и теряет контроль. Середины им никогда не показывали.

На одной из сессий я прошу Дениса представить, что он говорит Ольге те самые слова: «Отстань от меня. Ты не моя мама. Я сам разберусь». Он бледнеет, но произносит их. Ольга, сидящая напротив, не разрушается. Она спокойно кивает и говорит: «Я услышала. Спасибо». И Денис плачет. Потому что впервые в жизни он выразил злость прямо — и его не покинули.

Марина на своей сессии рассказывает, что впервые за много лет пришла вовремя. «Я просто поняла, что я не хочу опаздывать. Я хочу прийти. Я хочу эту работу. Я злюсь не на начальника, а на маму. И я сказала ей об этом вчера по телефону». Она делает паузу и добавляет: «Она обиделась и бросила трубку. Но я не перезвонила. Я выпила чай и легла спать. И знаете, я впервые за месяц не опоздала на работу».

Исцеление от пассивной агрессии — это не превращение в циника или скандалиста. Это обретение права на прямой диалог. Это риск сказать «я злюсь» и выдержать ответ. Это готовность услышать в чужом крике не конец света, а просто громкий звук, на который можно ответить тихо, но твёрдо.

Агрессия — это не враг. Враг — это молчание, в котором она гниёт и превращается в яд. Партизанская война заканчивается тогда, когда обе стороны выходят из леса и начинают говорить. Даже если голос дрожит. Даже если страшно. Потому что подполье — это не жизнь. Это выживание. А выросшим «хорошим» детям пора уже не выживать, а жить.

*****

Мы приближаемся к одной из самых мрачных тайн «хорошего» детства. Следующая глава — «Идентификация с агрессором» — о том, как жертва перенимает оружие палача, чтобы выжить, и как спустя годы обнаруживает это оружие в собственной руке, направленное на тех, кого она любит.

Глава 6

Внутренний палач или почему я кричу голосом своего отца

«В детстве я поклялся, что никогда не стану таким, как он. Я выучил эту клятву наизусть и повторял её перед сном. А вчера я услышал, как мой сын даёт ту же клятву — обо мне. И я понял: зло не передаётся по наследству. Оно просто селится в голосовых связках, и однажды ты открываешь рот, а оттуда вырывается чужой крик» (Из записок автора)

Евгений — директор по продажам, сорок восемь лет. Он пришёл на приём с формулировкой «проблемы с гневом». Не его формулировкой, конечно, — формулировкой отдела кадров, который поставил ультиматум: «Либо к психологу, либо на выход». За последние полгода от него уволились четыре ведущих менеджера. На корпоративе он публично унизил бухгалтера. А на прошлой неделе так кричал на стажёра, что девушка рыдала в туалете и написала заявление.

— Я не понимаю, что со мной, — говорит Евгений, и его лицо действительно выражает искреннее недоумение. — Я же всё для них делаю. Я их учу, развиваю, даю им возможности. А они неблагодарные. Они ленивые. Они…

Он замолкает, потому что слышит себя. Я молчу. Он отводит взгляд в окно и вдруг произносит совсем другим голосом — тихим, испуганным:

— Я вчера поймал себя на том, что ору на жену. Она перепутала мои рубашки, положила не ту. А я орал. И знаете, что самое страшное? Я орал голосом своего отца. Те же слова. Та же интонация. Тот же жест — я даже руку так же занёс. Я стал им. Я, который поклялся никогда таким не быть, стал им.

Анна Фрейд и рождение внутреннего палача

В 1936 году Анна Фрейд описала один из самых парадоксальных защитных механизмов психики — идентификацию с агрессором. Этот механизм лежит в основе феномена, известного как стокгольмский синдром — состояния, при котором у жертвы возникают позитивные эмоции по отношению к агрессору. Однако сам термин «стокгольмский синдром» был введён позже, в 1973 году, криминалистом Нильсом Бейеротом после ограбления банка в Стокгольме.

Суть этой защиты (идентификации с агрессором) проста и страшна: когда ребёнок не может избежать насилия, он становится тем, кто насилует. Он перенимает манеры, голос, ценности и поведение агрессора, чтобы превратить пассивное страдание в активную позицию. «Я не жертва. Я — тот, кто бьёт. Я не испуганный мальчик, я — грозный отец».

Это не сознательный выбор. Это психическая стратегия выживания, которая срабатывает быстрее мысли. Ребёнок, которого унижают, идентифицируется с унижающим, потому что это единственный способ вынести невыносимое. Если я стану как папа, папин гнев станет моим гневом, его сила — моей силой, и тогда я перестану быть мишенью.

Но есть одно трагическое последствие: идентификация с агрессором не исчезает, когда опасность миновала. Она прорастает в личность, как корни сорняка, и даёт всходы через десятилетия — в тот момент, когда бывшая жертва сама получает власть: над подчинёнными, над супругом, над собственными детьми.

Евгений: наследник крика

Отец Евгения был военным хирургом. Его боялись все: подчинённые, коллеги, жена, сын. Он не бил — он кричал. Его голос был оружием, и он владел им виртуозно: он знал, куда ударить словом, чтобы остался не синяк, а трещина в душе.

— Он называл меня «недоразумением», — вспоминает Евгений. — Говорил: «Ты не мой сын, ты позор моей фамилии». Если я приносил четвёрку, он мог не разговаривать со мной неделю. Я ходил за ним по дому и умолял: «Папа, ну посмотри на меня». А он смотрел сквозь меня.

Мать молчала. Она тоже боялась. Евгений рос в постоянном ужасе — и в постоянном восхищении. Отец был чудовищем, но чудовище было сильным, и маленький Женя бессознательно выбрал: лучше я буду чудовищем, чем тем, кого оно жрёт. В подростковом возрасте он начал кричать в ответ. В институте — руководить с жёсткостью, граничащей с жестокостью. В бизнесе его стиль управления называли «авторитарным», но он давал результат. До поры до времени.

Сейчас, в сорок восемь, Евгений столкнулся с тем, что его стиль перестал работать. Люди уходят. Жена отдаляется. Сын-подросток не разговаривает. А внутри — голос отца, который он так и не выключил. Теперь это его собственный голос.

Сновидение Евгения: чужое лицо в зеркале.

«Я в ванной. Подхожу к зеркалу, чтобы побриться. Смотрю в отражение и вижу не себя — отца. Его лицо, его глаза, его усмешка. Я в ужасе отшатываюсь, но отражение не отстаёт — оно наклоняется ближе, хотя я не двигаюсь. Оно говорит моим голосом: „Ну что, сынок, доигрался? Я же говорил, что ты — это я“. Я пытаюсь разбить зеркало, но рука не слушается. Я смотрю на свою руку и вижу, что это его рука — с его перстнем, с его шрамом от скальпеля. Я просыпаюсь и первым делом смотрю на свою правую руку, чтобы убедиться, что шрама нет. Его нет, но я всё ещё чувствую вес его перстня».

Психоаналитический разбор

Зеркало. Зеркало — классический символ формирования образа себя (стадия зеркала по Лакану). Но в этом сне зеркало не отражает истинное «Я» Евгения — оно показывает интроецированный образ агрессора. Идентификация настолько глубока, что сознание уже не различает, где заканчивается отец и начинается сын.

Отражение, живущее своей жизнью. Отражение наклоняется ближе, хотя Евгений не двигается. Это блестящая метафора того, как интроект обретает автономию. Интернализованный отец уже не нуждается в оригинале — он живёт в психике сына и действует по собственной воле.

Голос отца, говорящий его ртом. «Ты — это я». Это центральная фраза сна, выражающая суть идентификации с агрессором. Отец не просто говорит — он торжествует. Это Супер-Эго Евгения, вобравшее отцовский садизм и теперь направляющее его против самого Евгения. Он сам себе и палач, и жертва.

Рука с перстнем и шрамом. Рука — орган действия, власти, наказания. Страх увидеть на своей руке отцовский шрам — это страх признать, что он не просто похож на отца, а стал им. Шрам — это метка агрессора, и он боится её найти.

Юнгианский разбор

Зеркало — встреча с Тенью. В юнгианстве встреча с отражением, которое оказывается кем-то другим, — это классическая встреча с Тенью. Тень Евгения — это не безобидный порыв, а полноценный внутренний тиран, архетипический Отец-Пожиратель.

Отец в зеркале — негативный Сенекс. Отец — это архетип Сенекса, но в его негативном, закостенелом, садистическом аспекте. Он говорит: «Ты — это я», потому что архетип захватил сознание Евгения и не отпускает. Индивидуация здесь требует убийства внутреннего тирана — не отца как человека, а отца как архетипического захватчика.

Рука с перстнем — символ власти, наследия, рода. Сновидение спрашивает: «Ты примешь это наследие или откажешься?». Шрам от скальпеля — знак хирурга, который режет. Евгению предстоит решить, будет ли он резать чужие души, как отец, или найдёт другой способ быть сильным.

Послание Самости. Сон не просто пугает — он предупреждает. Самость показывает Евгению, кем он стал, чтобы дать ему шанс перестать быть этим. Ужас при пробуждении — это начало осознания. Пока он боится стать отцом, у него есть надежда им не быть.

Татьяна: холодная королева

Татьяна — судья. Пятьдесят два года, безупречная репутация, ни одного отменённого приговора. В зале суда она спокойна, иронична, немногословна. Подчинённые её уважают и боятся. Друзей у неё нет. Бывший муж называет её «ледяной статуей». Взрослая дочь уехала в другую страну и звонит раз в месяц, строго по расписанию.

— Я пришла, потому что дочь сказала: «Мама, ты разрушаешь меня так же, как бабушка разрушала тебя». И я не поняла. Я же всё для неё делала. Я работала на трёх работах, чтобы у неё было образование. Я никогда её не била. Я никогда на неё не кричала.

Мать Татьяны была «интеллигентным агрессором». Она не повышала голоса — она обесценивала тихо, с улыбкой, за чаем. «Ты, конечно, умница, но куда тебе до олимпиады». «Ты красивая, но нос подкачал». «Ты хорошо поёшь, но не на сцене же, там нужен талант». Это был газлайтинг в бархатных перчатках. Татьяна выжила, став такой же. Она выучила материнский язык: ирония вместо заботы, обесценивание вместо похвалы, холод вместо близости. Это был её способ перестать быть раненой — стать тем, кто ранит первым.

Когда дочь показала ей переписку, в которой Татьяна комментирует её фотографии («мило, но ты поправилась», «хорошая работа, хотя вторая часть слабовата»), Татьяна впервые увидела в своём тексте почерк своей матери. Она не закричала — она заплакала. Потому что поняла: она стала тем, от чего бежала всю жизнь.

Сновидение Татьяны: эстафетная палочка.

«Я на стадионе. Легкоатлетическая эстафета. Я бегу последний круг, в руке — эстафетная палочка. Впереди финишная лента, я знаю, что если добегу, то мы победим. Но я чувствую, что палочка в моей руке ледяная, она жжёт холодом, а не теплом. Я смотрю на неё и вижу, что это не палочка, а сосулька с острыми краями. Она ранит мне ладонь. Я хочу бросить её, но ведущий с трибуны кричит в микрофон: „Бросать нельзя! Это командная эстафета!“. Я смотрю на трибуну — там сидит моя мать в судейской мантии. Я добегаю до финиша, но вместо ленты — моя дочь. Она протягивает руку за палочкой. Я должна передать ей сосульку. И я просыпаюсь от холода в ладони».

Психоаналитический разбор

Эстафета. Эстафета — это передача семейного паттерна из поколения в поколение. Татьяна бежит последний круг — она звено в цепи между своей матерью и своей дочерью. Она не начинала эту гонку, но она в ней участвует.

Ледяная палочка-сосулька. Холод — это эмоциональная недоступность, которую Татьяна унаследовала от матери. Сосулька острая, она ранит — это осознание, что холод, который она передаёт, причиняет боль и ей самой, и дочери. Она не хочет его нести, но не может бросить.

Мать в судейской мантии. Мать-судья — это Супер-Эго, которое запрещает выйти из игры. «Не бросай!» — кричит «внутренний» родитель. Эстафета должна продолжаться, потому что так было всегда.

Дочь на финише. Дочь, ждущая палочку, — это следующий получатель семейной травмы. Татьяна стоит перед выбором: передать холод дальше или разорвать цепь. Она просыпается, не успев сделать выбор, — это незавершённое действие, которое требует завершения в реальной жизни.

Юнгианский разбор

Стадион — арена жизни. Стадион — это место, где видны все. Это Персона Татьяны, её публичная жизнь, её карьера судьи. Но внутри этой публичной арены происходит тайная передача родового проклятия.

Сосулька — архетип Ледяной Матери. Сосулька — символ застывшей, кристаллизованной эмоции. Это любовь, которая замёрзла и стала оружием. Архетипически это послание от Снежной Королевы — матери, которая учит, что чувства опасны.

Мать-судья — негативная София. Мать в судейской мантии — это искажённый архетип Мудрой Старухи, которая должна передавать знание. Вместо мудрости она передаёт холод. Она запрещает бросить палочку, потому что уверена, что холод — это и есть мудрость.

Дочь — зов Анимы. Дочь на финише — это не только реальная дочь, но и Анима Татьяны, её внутренняя молодая женщина, которая ждёт исцеления. Передать ей сосульку — значит обречь и её, и саму себя на вечную зиму. Бросить сосульку — значит начать оттаивать.

Синтез: разорвать цепь.

Евгений и Татьяна — оба выжили в детстве с помощью идентификации с агрессором. Обоим этот механизм помог: Евгений не сломался под отцовским криком, Татьяна не утонула в материнском презрении. Но цена выживания оказалась отсроченной: став взрослыми, они сами превратились в агрессоров. Их истории — это не приговор. Идентификация с агрессором обратима. Но для этого нужно пройти три шага.

— **Первый — увидеть.** Увидеть в своём поведении отцовский жест, материнскую интонацию. Увидеть и не отвернуться, как Евгений, который впервые признался, что кричит «его голосом». Увидеть, как Татьяна, которая в переписке с дочерью узнала почерк своей матери.

— **Второй — оплакать.** Оплакать того ребёнка, которым они были. Маленького Женю, который ходил за отцом и умолял посмотреть на него. Маленькую Таню, которая пела в хоре и ждала, что мама похвалит, но мама сказала «нос подкачал». Идентификация с агрессором держится на непроработанной травме. Пока та боль не названа и не прожита, внутренний палач будет держать власть.

— **Третий — выбрать.** Сознательно выбрать другую модель. Понять, что сила — это не крик, а умение слушать. Что власть — это не холод, а ясность. Что можно быть авторитетным, не будучи жестоким. Что можно быть успешной, не будучи ледяной.

Евгений и Татьяна выжили в детстве с помощью идентификации с агрессором. Но если Евгений стал крикуном, то Татьяна стала ледяной. Он перенял отцовский голос. Она переняла материнский холод. Евгений кричит на жену и подчинённых. Татьяна обесценивает дочь и коллег. Он разрушает отношения громко. Она разрушает их тихо. Евгений — это пожар. Татьяна — это обморожение. И то, и другое убивает. Но по-разному. Евгений ещё способен на контакт. Его крик — это искажённая форма связи. Он орёт, потому что хочет быть услышанным. Татьяна не хочет быть услышанной. Она хочет быть недосягаемой. Её холод — это защита от вторжения. Её лёд — это броня, которая когда-то спасла её от материнского презрения. Но теперь эта броня стала её кожей. И снять её — значит остаться голой.

Их исцеление требует разного. Евгению нужно замолчать — услышать тишину и не испугаться её. Татьяне нужно заговорить — произнести слова, которые она так долго держала в себе. Оба они должны перестать быть продолжением своих родителей. Но если Евгений может просто перестать кричать, то Татьяне нужно научиться плакать. Не для того, чтобы стать слабой, а для того, чтобы стать живой. Потому что лёд не тает от крика. Он тает от тепла. И тепло — это не слабость. Это сила.

На одной из сессий Евгений рассказывает:

— Я вчера не закричал на сына. Он разбил вазу, мою любимую. И я уже набрал воздух, чтобы… И вдруг остановился. Сказал: «Ничего. Уберём». Он посмотрел на меня так удивлённо. И знаете, я чувствовал себя не слабым. Я чувствовал себя… новым.

Татьяна на сессии через месяц после разбора сна:

— Я позвонила дочери и сказала: «Я поняла про сосульку. Я хочу её выбросить. Ты мне поможешь?» Она молчала, а потом заплакала. И я тоже. Мы плакали в трубку вместе. Это было лучшее судебное решение в моей жизни.

Идентификация с агрессором — это не приговор. Это оружие, которое когда-то спасло жизнь, но теперь ранит своих. Его можно сложить. Не выбросить — потому что оно часть души, — но именно сложить. Как складной нож, который больше не нужен. И взять в руки что-то другое. Например, ладонь дочери. Или собственный голос, в котором больше нет чужого крика.

*****

В следующей главе речь пойдет о «Страхе кастрации и хромом успехе». Здесь мы коснемся самого ядра эдипальной драмы. Это глава о людях, которые бессознательно саботируют свой успех, потому что превзойти родителя для них равносильно символическому убийству.

Глава 7

Хромой успех, или почему я не могу зарабатывать больше отца

Отец построил дом. Прошло веря, отец умер. Сын вырос и построил дом на два этажа выше. Но почему-то на новоселье ему было тошно, и через год он этот дом сжёг. Не специально — просто забыл выключить утюг. Психоаналитик сказал бы, что утюг тут ни при чём. Просто сын так и не спросил у мёртвого отца разрешения его превзойти. А мёртвые, как известно, не отвечают, и это самое мучительное — ждать благословения от могилы. (Из записок автора)

Александр — владелец сети автомастерских. Ему сорок пять. Он пришёл на приём с жалобой на «финансовый потолок». Трижды за последние десять лет его бизнес подходил к отметке, после которой он мог бы стать крупнейшим игроком в регионе. И трижды происходило нечто, что отбрасывало его назад: внезапная проверка, уход ключевого партнёра, странная авария на основном складе.

— Я как будто сам себе враг, — говорит он, разглядывая свои руки. — Как только я приближаюсь к чему-то большому, включается какой-то предохранитель. Я начинаю тупить, срывать переговоры, доверять не тем людям. И вот я опять на том же уровне. Уровне моего отца.

Отец Александра был директором небольшого завода. Уважаемый человек, но не олигарх. Он много работал, получал скромную зарплату и часто повторял: «Выше головы не прыгнешь». Когда Саша в пятнадцать лет сказал, что хочет открыть своё дело и разбогатеть, отец усмехнулся: «Куда тебе. Иди в институт, получи нормальную профессию».

Отец умер десять лет назад. Но Александр до сих пор не может зарабатывать больше, чем зарабатывал он. Не потому, что не способен. А потому, что превзойти отца — значит символически его убить. И за это полагается наказание.

Анатомия эдипального страха успеха

В классическом психоанализе эдипов комплекс — это не просто «хочу маму и боюсь папу». Это универсальная драма соперничества и идентификации. Мальчик хочет быть таким же, как отец, и одновременно хочет занять его место. Но за это желание полагается возмездие — страх кастрации. В норме мальчик отказывается от притязаний на мать и идентифицируется с отцом, перенимая его мораль, его ограничения, его принципы.

Но если отец слишком жёсток, или слишком слаб, или слишком нарциссичен, эдипальный конфликт не разрешается — он застывает. Ребёнок вырастает с бессознательным убеждением: «Я не имею права превзойти отца. Если я это сделаю, меня накажут — уничтожат, оскопят, отвергнут». И тогда психика сама выставляет ограничитель. Этот ограничитель проявляется не только в деньгах. Он проявляется в любом успехе — в карьере, в творчестве, в личной жизни. Человек подходит к определённой черте и — стоп. Дальше нельзя. Дальше — территория отца, на которую вход запрещён. И неважно, жив отец или давно в могиле. Внутренний отец всё ещё стоит на границе с мечом.

Александр: потолок из отцовских рук

В терапии Александр вспоминает **сон, который снился ему в детстве:** он стоит на вершине горы, а внизу — отец, крошечный, смотрит на него и плачет. «Я просыпался в ужасе. Мне казалось, что я его предал. Что я не должен быть выше».

Став взрослым, Александр с математической точностью воспроизводит этот сценарий. Его бизнес растёт ровно до уровня отцовского завода — и останавливается. Как будто бессознательное говорит: «Вот здесь была его граница. Здесь и стой».

На одной из сессий я спрашиваю:

— Что самое страшное случится, если вы заработаете в десять раз больше отца?

Александр молчит, а потом выдаёт с нервным смехом:

— Он перевернётся в гробу. А мама скажет: «Ты думаешь, ты лучше отца?»

Вот она — эдипальная вина. Не просто страх наказания, а страх материнского осуждения. Превзойти отца — значит не просто победить конкурента, а потерять любовь матери, которая хранит верность покойному мужу. Дело даже не в отце — дело в том, что успех угрожает первичной связи с матерью, которая выбрала отца, а не сына.

Сновидение Александра: гонка с мертвецом

«Я за рулём гоночной машины. Трасса прямая, пустая, я мчусь на огромной скорости. В зеркале заднего вида вижу, что меня догоняет другая машина. Я прибавляю скорость, но она всё равно приближается. Когда она подъезжает вплотную, я вижу, что за рулём — мой покойный отец. Он смотрит на меня не зло, а с грустью. Я отворачиваюсь и вдруг вижу, что впереди обрыв. Я нажимаю на тормоз, но тормозов нет. Отец сигналит мне фарами — как будто хочет предупредить. Но я не могу остановиться. Я просыпаюсь за миг до падения».

Психоаналитический разбор

Гоночная машина и скорость. Гонка — это его карьера, его стремление к успеху. Машина — символ его амбиций, его эго в движении. Скорость опьяняет, но она же и смертельна. Он мчится по жизни, не чувствуя границ, потому что границы не были установлены здоровым образом — только запретом.

Отец в зеркале заднего вида. Зеркало заднего вида — это взгляд в прошлое, в детство, в эдипальную драму. Отец догоняет его — это голос Супер-Эго, которое не позволяет уйти слишком далеко. Грустный взгляд отца — это проекция его собственной вины: он сам грустит, что предаёт отца, и приписывает эту грусть ему.

Отсутствие тормозов. Тормоз — это способность к самоконтролю, к рефлексии. У Александра её нет именно в момент пика успеха. Когда он приближается к «обрыву» (черте, за которой он превзойдёт отца), его психика отказывает тормозами, обрекая его на падение. Это бессознательное самонаказание за дерзость.

Отец, сигналящий фарами. Это важный нюанс: отец во сне не проклинает, а предупреждает. Значит, внутренний образ отца не только запрещающий, но и защищающий. Александр проецирует на отца собственный страх — но, возможно, реальный отец не хотел бы его падения.

Юнгианский разбор

Гонка. Александр находится в архетипическом сценарии Героя, который должен победить дракона (превзойти отца). Но его Герой ещё не зрел — он не прошёл инициацию, он просто мчится, надеясь обогнать Тень.

Отец как Сенекс и психопомп. Отец в зеркале — это архетипический Отец, который одновременно и соперник, и проводник. Его грустный взгляд — это зов Самости: «Остановись, пока не разбился». Он сигналит фарами — это свет сознания, который пытается пробиться сквозь одержимость успехом.

Обрыв. Обрыв впереди — это граница между миром живых и миром мёртвых, между старым сценарием и новым. Александр на полной скорости несётся к порогу, который нельзя перейти, не умерев символически. Его задача — не упасть в обрыв, а остановиться и перейти его осознанно.

Отсутствие тормозов — одержимость Персоной. Его Персона («успешный бизнесмен») полностью захватила Эго. Тормозов нет, потому что он не слышит другие части себя — не слышит свою Аниму, свою Тень, свой внутренний голос. Он монолитен в своей гонке и оттого хрупок.

Полина: Дочь, которая не смеет быть красивее матери

Полина — тридцатилетний дизайнер с блестящим портфолио и полным отсутствием личной жизни. Она красива, но одевается в мешковатое, не красится, сутулится. Подруги говорят: «Ты себя неправильно подаёшь». Она отмахивается.

Мать Полины в молодости была признанной красавицей, но жизнь сложилась неудачно: развод, бедность, одиночество. Полина с детства слышала: «Красота — это проклятие. Лучше быть умной». Но бессознательное послание было другим: «Не смей быть красивее меня. Не смей быть счастливее меня. Не смей превзойти мою женскую судьбу». В эдипальной драме девочки соперничество с матерью за отца разрешается идентификацией с матерью. Но если мать транслирует зависть, если она не может вынести успеха дочери, девочка бессознательно калечит свою женственность. Она выбирает «хромой успех»: карьера есть, а любви нет. Или, наоборот.

Полина трижды была на пороге серьёзных отношений, и трижды в последний момент мужчина «почему-то» исчезал. В терапии она призналась: каждый раз, когда отношения становились глубокими, она сама начинала их разрушать — становясь холодной, критикующей, отстранённой. Как будто внутри звучал голос матери: «Не смей быть счастливой. Ты что, лучше меня?»

Сновидение Полины: платье матери

«Я в спальне. Открываю шкаф и вижу там платье — старинное, бордовое с золотым шитьём. Я знаю, что это мамино. Я надеваю его, и оно садится идеально, как будто на меня сшито. Я подхожу к зеркалу, и в отражении — не я, а мама. Но не та, которую я знаю сейчас, а молодая, красивая, из старых фотографий. Я хочу снять платье, но пуговицы не расстёгиваются. Я дёргаю, а они только затягиваются туже. Входит мама — нынешняя, старая, обиженная — и говорит: „Носи это платье. Это твоё наследство“. Я просыпаюсь с ощущением, что на мне чужая кожа».

Психоаналитический разбор

Платье матери. Платье — это женская идентификация, роль, судьба. Надеть платье матери — значит занять её место в женской иерархии. Оно «садится идеально», потому что Полина бессознательно создана для этой роли — она выросла в убеждении, что должна повторить материнскую судьбу.

Молодая мать в зеркале. Зеркало отражает не её, а мать. Это значит, что Полина не видит себя отдельной — она видит только мать. Её идентичность ещё не родилась, она всё ещё носит материнское отражение. Это классическая неразрешённая эдипальная идентификация.

Невозможность снять платье. Пуговицы затягиваются туже — это бессознательное сопротивление сепарации. Её психика не отпускает материнский образ, потому что он стал её собственной кожей. Снять его — значит остаться голой, беззащитной, неузнанной. Это страх перед собственной отдельной жизнью.

Мать, дающая «наследство». Фраза матери — «носи теперь, это твоё наследство» — звучит как проклятие, а не благословение. Это интроект материнской зависти, облечённый в форму дара. Полина наследует не красоту, а одиночество. Наследует не силу, а запрет на счастье.

Юнгианский разбор

Платье. Платье — это Персона, социальная роль. Надеть материнское платье — значит принять архетип Матери в его теневом аспекте. Бордовый с золотом — царские цвета, но они же цвета жертвенности. Она становится царицей, которая должна умереть.

Молодая мать в зеркале. В зеркале она видит не себя, а молодую мать — это архетип Коры (Персефоны), которая ещё не отделилась от Деметры. Полина застряла в роли дочери и не может инициироваться в самостоятельную женщину. Её Анима захвачена материнским архетипом.

Пуговицы, которые затягиваются — узы рода. Пуговицы — это семейные связи, которые становятся узами. Чем больше она пытается освободиться, тем туже они затягиваются. Это архетипическая ловушка лояльности: род не отпускает, пока она сама не разорвёт путы сознательным актом.

«Наследство» как задача. Слова матери — это не просто проклятие, это задание от Самости. «Носи теперь. Это твоё наследство» — можно услышать иначе: «Прими это. Переработай. И создай своё». Задача Полины — не выбросить материнское платье, а перешить его в собственный наряд.

Синтез: разрешить себе превзойти

Александр и Полина — две стороны одной эдипальной медали. Он не может зарабатывать больше отца, она не может быть счастливее матери. Оба бессознательно хранят верность родительскому уровню, как будто превзойти его — это акт предательства.

Превзойти отца — это не убить его, а завершить эдипальную работу. Идентифицироваться с отцом — это не стать им, а взять лучшее от него и пойти дальше. Отец, который действительно любит сына, хочет, чтобы сын был сильнее. Мать, которая действительно любит дочь, хочет, чтобы дочь была счастливее. Если они этого не хотят — это их ограничение, а не закон вселенной.

Каждый человек должен пройти свою индивидуацию, и часть этого пути — символически превзойти родителя. Не обесценить, не забыть, а именно превзойти — как дерево превосходит семя, оставаясь при этом его продолжением.

Александр боится **превзойти** отца, Полина боится **повторить** мать. Он застревает на уровне отцовского завода. Она застревает на уровне материнского одиночества. Он боится быть выше. Она боится быть счастливее. И в этой разнице — разная динамика.

Александр боится **конкуренции**. Его страх — это страх кастрации, страх быть наказанным за дерзость. Полина боится **идентификации**. Её страх — это страх слияния, страх стать матерью. Александр боится, что его уничтожат. Полина боится, что она исчезнет. Он боится проиграть. Она боится выиграть. И в этом парадоксе — их трагедия.

Их исцеление начинается с разного. Александру нужно **разрешить** себе быть больше отца. Полине нужно **разрешить** себе быть не матерью. Оба они должны перестать хранить верность родительскому уровню. Но если Александр может просто заработать больше, то Полине нужно научиться быть красивой и счастливой без чувства вины. Потому что красивая дочь — это не предательство матери. Это её продолжение. Но не в страдании, а в жизни. И это, возможно, самый большой подарок, который она может ей сделать.

На одной из сессий Александр сказал:

— Я вчера был на могиле отца. И вдруг понял: я не обязан быть на том же уровне. Я могу быть выше. И это не значит, что я его не уважаю.

— Что вы почувствовали?

— Облегчение. И печаль. Как будто я наконец-то разрешил ему уйти по-настоящему.

Полина через месяц после анализа сна пришла в новом платье — ярко-синем, не бордовом. «Я купила его сама, — сказала она. — Мама сказала, что цвет мне не идёт. А я сказала: „Мам, это мой цвет“. Она обиделась. Но я не переоделась».

Это и есть разрешение себе превзойти. Не бунт, не обесценивание, а тихое, спокойное признание: я имею право на свою жизнь. Я имею право быть больше. Я имею право быть счастливее. Я имею право не повторять твою судьбу. И когда это право обретено, хромота проходит. Успех перестаёт быть опасным. Отец в зеркале заднего вида наконец-то улыбается. А платье, которое раньше душило, становится просто тканью — красивой, но не обязательной к ношению.

*****

Восьмая глава — одна из самых табуированных тем в нашем обществе, но именно поэтому она должна быть проговорена с максимальной ясностью и состраданием. Речь пойдёт не о пороке, а о трагедии: как жизненная энергия, не получившая легального выхода, возвращается в искажённой, часто мучительной форме.

Глава 8

Возвращение вытесненного в перверсии, или почему идеальная девочка в сорок лет становится бунтаркой

Когда ангелу запрещают даже смотреть в сторону ада, он строит преисподнюю в собственном подвале. Днём он поёт в церковном хоре, а ночью спускается туда, зажигает свечу и пытается договориться со своими демонами. Беда в том, что демоны, запертые в подвале, не исчезают — они устраивают пожар, и однажды пламя вырывается наружу, сжигая и хор, и алтарь, и самого ангела (Из записок автора)

Елене сорок три. Она замужем, мать двоих детей, старший бухгалтер в крупной компании. Пришла на приём после того, как муж нашёл в её телефоне переписку с тремя разными мужчинами. Переписка была откровенной, даже грубой — такой, что контрастировала со всем её обликом: строгий костюм, тихий голос, волосы, убранные в безупречный пучок.

— Я не знаю, зачем я это делаю, — говорит она, глядя в пол. — Эти мужчины… они мне не нужны. Мне противно. Но я не могу остановиться. Как будто внутри меня живёт кто-то другой. Кто-то грязный. Кто-то, кто хочет, чтобы меня унижали. И этот кто-то сильнее меня.

Я задаю вопрос о детстве. Елена пожимает плечами:

— Обычное детство. Строгое. Мама — учительница, папа — офицер. Никаких мальчиков до восемнадцати. Никаких коротких юбок. Никаких разговоров «про это». Меня хвалили за скромность. Говорили, что я «чистая девочка». Я и была чистой. До сорока лет.

Пауза. Она поднимает глаза, и в них мелькает что-то, похожее на вызов:

— Знаете, что самое странное? Когда я с этими мужчинами — в переписке, в фантазиях, — я чувствую себя живой. Как будто наконец-то дышу. А когда возвращаюсь к роли жены и матери — снова каменею. Но я ненавижу эту живость. Она грязная. Я грязная.

Елена — классический случай «возвращения вытесненного в перверсии». Её детская сексуальность, её агрессия, её желание быть не только «чистой», но и желанной, не только послушной, но и властной, не только духовной, но и телесной — всё это было вытеснено в подвал бессознательного. И вот, спустя десятилетия, оно вышло на поверхность.

Анатомия вытесненного

Перверсия — это не синоним распущенности. Это психическая структура, при которой инфантильная сексуальность не интегрируется в зрелую генитальную организацию, а остаётся зафиксированной на частичных влечениях. Проще говоря: то, что должно было стать частью целого (любви, близости, отношений), осталось изолированным, как осколок.

Почему это происходит? Потому что ребёнок не может переработать свои влечения, если они не контейнируются родителями. Если мать не выдерживает телесности дочери — её любопытства, её мастурбации, её флирта с отцом, — девочка делает вывод: это опасно, это грязно, это надо спрятать. Но спрятанное не исчезает. Оно ищет выход. И находит его в обход сознания — через симптомы, навязчивости, фантазии, которые воспринимаются как чужеродные.

«Хорошая» девочка, ставшая «плохой» женщиной, не наслаждается своей перверсией. Она страдает от неё. Её Эго отвергает эти импульсы, но они сильнее. Это не свобода. Это рабство в собственном подвале желаний.

Елена: святая и блудница

В детстве Елена была той девочкой, которую ставят в пример. Мать говорила: «Леночка у нас ангел». И она была ангелом. Но у ангелов нет гениталий. У ангелов нет желаний. Первую эротическую фантазию Елена запомнила в двенадцать лет. Это был смутный образ: её, связанную, держит в плену кто-то сильный и опасный. Она испугалась и «выбросила это из головы». Но образ вернулся. Сначала в фантазиях перед сном, потом — в случайных кликах по ссылкам, потом — в анонимных чатах. К сорока годам внутренняя плотина рухнула.

— Почему именно унижение? — спрашиваю я. — Почему не просто секс на стороне, не просто страсть?

— Потому что, если я просто хочу мужчину, я плохая, — отвечает она с пугающей ясностью. — А если меня заставляют, если я жертва, то я не виновата. Я могу хотеть, не признаваясь себе, что хочу.

Вот она — разгадка. Перверсия Елены построена на компромиссе: она получает удовольствие, но отказывается от авторства. Её фантазия о подчинении — это способ сказать своему Супер-Эго: «Я тут ни при чём. Меня заставили». Так вытесненное либидо находит лазейку, прикидываясь насилием.

Сновидение Елены: подвал.

«Я спускаюсь по винтовой лестнице в подвал нашего старого дома. Лестница уходит глубоко вниз, и чем глубже я иду, тем темнее. Но я не боюсь. Я знаю, что там, внизу, меня кто-то ждёт. Я захожу в комнату, и там — я сама, но другая. У неё распущенные волосы, яркая помада, дерзкий взгляд. Она привязана к стулу верёвками, но ей не страшно — она улыбается. Я спрашиваю: „Кто тебя привязал?“. Она отвечает: „Ты“. Я говорю: „Я хочу тебя освободить“. А она смеётся: „Тогда тебе придётся занять моё место“. И я просыпаюсь с сердцебиением и странным чувством зависти».

Психоаналитический разбор

Подвал и винтовая лестница. Подвал — классический символ бессознательного, вытесненных содержаний. Винтовая лестница — спуск в глубину психики, регрессия к вытесненному. Дом — старая семейная система, в которой это содержание было заперто.

Двойник в подвале. Двойник — это её вытесненная сексуальность, её Тень. Она привязана, потому что Елена сама её связала запретами. Она улыбается, ей не страшно — это означает, что вытесненная часть не страдает, она ждёт своего часа. И она уже сильнее той Елены, что спустилась её освободить.

«Ты меня привязала». Это центральная фраза сна. Супер-Эго Елены — это не внешний голос матери, это её собственный внутренний тюремщик. Она сама — и жертва, и тюремщик. Освобождение двойника невозможно, пока она не признает: я делаю это с собой.

«Займи моё место». Это ключевой момент. Двойник предлагает сделку: если ты хочешь быть свободной, тебе придётся стать той, кого ты презираешь. Сон показывает, что Елена ещё не готова интегрировать свою Тень — она может либо подавлять её, либо стать ею. Третьего — интеграции — пока нет.

Юнгианский разбор

Подвал — нижний мир. В юнгианстве спуск вниз может означать процесс инициации. Елена спускается в нижний мир своей психики, где обитает её Тень и Анима. Но её тень изуродована: она сексуальна, но связана. Это архетип Блудницы, отщеплённый от архетипа Мадонны.

Двойник — Тень и Анима. Двойник — это и Тень (вытесненные желания), и Анима (внутренняя женщина, которую она не пускает в сознательную жизнь). Её Тень одета как «шлюха» — это проекция того, что мать называла «грязным». Но ее двойник улыбается, и это знак: Тень не зла, она хочет быть признанной.

Верёвки — семейные узы. Верёвки, которыми привязан ее двойник, — это семейный скрипт, материнские запреты, которые стали внутренними. Она говорит: «Ты меня привязала» — то есть Елена интернализовала эти запреты и теперь сама является их носителем.

«Займи моё место» — задача интеграции. Сон ставит перед Еленой архетипическую задачу: спуститься в ад, встретить свою Тень и не стать ею, а освободить её и привести наверх. Но она просыпается с завистью — это значит, что её сознание уже готово признать: в подвале больше жизни, чем на поверхности.

Виктор: алтарь и плеть

Виктор — священник. Сорок девять лет, двадцать из них в сане. Он пришёл ко мне не как к терапевту, а как к консультанту «по философским вопросам». Но истинная причина проступила быстро: он не мог больше молиться. Он терял сознание во время службы. Он подолгу лежал в темноте, не в силах встать.

Мать Виктора была глубоко верующей женщиной, растившей сына одна. Отец ушёл, когда мальчику было три года. Мать говорила: «Ты — моё утешение от Господа». Она одевала его в белые рубашечки, водила в церковь, запрещала драться, кричать, бегать. «Будь кротким, как Христос». В подростковом возрасте Виктор обнаружил в себе садистические фантазии. Они ужасали его. Он молился об избавлении. Он постился. Затем пошёл в семинарию, чтобы умертвить в себе «зверя». И стал священником. И двадцать лет держал зверя в клетке.

А потом зверь вырвался. Не в действиях — Виктор никогда не причинил никому вреда. Но в навязчивых образах, которые преследовали его днём и ночью он проявлял злость, насилие, власть. В психосоматических приступах. В неспособности вести службу — потому что алтарь вдруг стал ассоциироваться с чем-то запретным, тёмным, невыносимым.

Его перверсия — это не извращённость души. Это крик его Ид, которому никогда не давали слова. Его агрессия, его желание доминировать, его телесность были принесены в жертву материнскому идеалу святости. Но святых без Тени не бывает. И Тень Виктора взломала его Персону, как заключённый, который двадцать лет рыл подкоп.

Сновидение Виктора: зверь под алтарем

«Я в храме. Идёт служба, я в облачении, передо мной алтарь. Но я знаю, что под алтарём сидит зверь. Я слышу его дыхание, чувствую его запах. Прихожане молятся, они не замечают. Я пытаюсь продолжать службу, но зверь начинает рычать, и с каждым моим словом его рык становится громче. Я смотрю на икону, и лик на ней меняется: глаза становятся жёлтыми, звериными. Я в ужасе убегаю из храма, но снаружи нет ничего — только серая пустота. И я понимаю, что храм был единственным, что у меня было».

Психоаналитический разбор

Храм и алтарь. Храм — это его Персона, его Эго-идеал, его жизнь, выстроенная на подавлении. Алтарь — святое святых, но под ним — зверь. Это классический образ вытесненного Ид, которое поселилось в самом центре его психики. Чем святее становится его сознательная жизнь, тем сильнее зверь в подвале.

Зверь, которого никто не замечает. Зверь — это его агрессия, его подавленная сексуальность, его желание доминировать. Прихожане не замечают — потому что его Персона безупречна. Но рык нарастает с каждым словом молитвы: чем больше он подавляет, тем громче протест Ид.

Икона с жёлтыми глазами. Икона — символ матери, идеала святости. Жёлтые глаза — цвет зверя, цвет предательства (Иуду часто изображали в жёлтом). Его бессознательное говорит: мать, требовавшая святости, сама была хищником, пожирающим его жизнь. Его идеал святости — это проекция материнского запрета.

Серая пустота снаружи. Снаружи храма ничего нет — это ужас человека, вся жизнь которого была построена на подавлении. Если убрать подавление, он теряет всё. Это страх аннигиляции: если я не святой, я никто.

Юнгианский разбор

Храм — Самость. Храм — это Самость, центр личности, который должен быть целостным. Но у Виктора Самость расщеплена: верх (алтарь) — святой, низ (подвал) — звериный. Он поклоняется половине себя и проклинает вторую половину. Это не святость, это война с собой.

Зверь — Тень. Зверь под алтарём — это его Тень, мощная, жизненная, но запертая. Тень не обязательно злая — она просто не признана. Виктор боится зверя, но зверь просто хочет жить. Его рык — это зов к интеграции.

Икона с жёлтыми глазами — Ужасная Мать. Икона, превращающаяся в хищника, — это его интроецированная мать, которая требовала святости, пожирая его жизнь. Это архетип Ужасной Матери, прикрывшейся ликом Богородицы.

Пустота снаружи — зов к перерождению. Серая пустота — это возможность. Старый храм должен рухнуть, чтобы на его месте вырос новый — включающий и алтарь, и зверя. Сон пугает Виктора, но он же и освобождает: снаружи ничего нет, значит, можно строить заново.

Синтез: принять зверя.

Елена и Виктор — две грани одного конфликта. Её вытесненная сексуальность прорвалась в перверсию, его — в навязчивости и психосоматику. Но если Елена ищет удовольствие **вовне**, то Виктор ищет его **внутри**. Она уходит в фантазии и переписки. Он уходит в молитвы и посты. Она нарушает запреты. Он усиливает их. Елена — это бунт через тело. Виктор — это бунт через дух. И то, и другое — искажённая форма жизни, которая не нашла легального выхода. Елена ещё способна на контакт с другим. Её перверсия требует партнёра, даже виртуального. Виктор не способен на контакт. Его перверсия требует одиночества. Она ищет мужчину, который её унизит. Он ищет Бога, который его простит. Елена хочет быть увиденной. Виктор хочет быть невидимым.

Оба выросли с убеждением, что некоторые части их души не имеют права на существование. Оба потратили десятилетия на то, чтобы быть «чистыми». И оба обнаружили, что чистота без интеграции Тени — это не святость, а медленное самоубийство.

Вытесненное возвращается. Нельзя убить свои влечения — можно только временно запереть их, и они будут копить силы. Тень — это не враг. Тень — это часть психики, которая ищет признания. Зверь под алтарём хочет не разрушить храм, а быть включённым в богослужение.

Исцеление начинается не с отказа от перверсии, а с признания: это не чужеродный монстр, это часть меня, которую я запер. Я могу не действовать под её диктовку, но я могу дать ей слово. Я могу сказать себе: «Да, я хочу того, что запрещено. Я могу этого хотеть — и не делать. А могу и сделать — осознанно, а не в обмороке».

Их исцеление требует разного. Елене нужно **признать** своё желание — не как грязное, а как своё. Виктору нужно **признать** свою агрессию — не как грех, а как силу. Оба они должны перестать прятаться от себя. Но если Елена может просто сказать мужу «я хочу», то Виктору нужно научиться говорить «я злюсь». Не для того, чтобы стать «плохим», а для того, чтобы стать целым. Потому что целостность — это не отсутствие тени. Это способность её видеть. И принимать. И жить с ней. Не в подвале, а на свету.

На одной из сессий Елена сказала:

— Я вчера сказала мужу, что хочу попробовать кое-что новое. Не с другими. С ним. Я думала, он ужаснётся. А он спросил: «Почему ты молчала двадцать лет?»

А Виктор через месяц взял отпуск и уехал в лес — не молиться, а просто жить. «Я впервые за много лет почувствовал, что моё тело — это не враг, а дом. В этом доме есть тёмные комнаты, но я больше не запираю их. Я просто оставляю дверь приоткрытой», — сказал он, вернувшись через несколько недель.

Перверсия — это не приговор. Это письмо от вытесненной части души, написанное на языке симптома. И когда мы расшифровываем это письмо, мы обнаруживаем не чудовище, а изгнанного ребёнка, который просто хочет, чтобы его впустили обратно в дом.

*****

Девятая глава — это изнанка главы об интроекте «Мертвой матери». Если там мы видели детей, которые пожертвовали собой ради оживления матери, то там перед нами предстанут взрослые, которые объявили близости войну. Они выжили, сбежали, выстроили стены — и теперь уничтожают любую попытку приблизиться, потому что любое «я тебя люблю» звучит для них как «ты мне нужен, и я тебя съем».

Глава 9

Ненависть к зависимости, или почему я убегаю, когда меня любят

Парадокс: я хочу, чтобы меня любили, но, когда меня любят, я начинаю задыхаться. Я ищу близости, но, когда её нахожу, я чувствую себя запертым в комнате без окон. Я хочу заботы, но, когда обо мне заботятся, я вижу в этом капкан. Дело не в партнёре. Дело в том, что в детстве меня уже однажды «съели» из лучших побуждений. И теперь я лучше останусь голодным, чем позволю кому-то ещё раз сесть за мой стол. (Из записок автора)

Роману тридцать восемь. Он ведущий разработчик, умница, красив, ироничен. Женщины влюбляются в него быстро, и так же быстро он их бросает. Обычно на третьем месяце отношений, когда звучит слово «мы», когда она начинает оставлять зубную щётку в его ванной. Когда в её голосе появляется та особая интонация — интонация нежности, замешанной на ожидании.

— Я не могу это выносить, — говорит он на сессии, нервно постукивая пальцем по подлокотнику. — Как только она начинает смотреть на меня такими глазами, я чувствую, что меня засасывает. Как болото. Хочется бежать. Я начинаю злиться. Она спрашивает: «Что случилось?», а я не могу объяснить. Я просто знаю, что, если я сейчас не уйду, я исчезну.

Он делает паузу и добавляет почти извиняющимся тоном:

— Я понимаю, что веду себя как сволочь. Но это сильнее меня. У меня как будто аллергия на любовь.

Роман — не циник и не нарцисс. Роман — бывший «хороший мальчик», который однажды уже был любовью накормлен до отвала. И теперь он боится, что его снова посадят за тот же стол.

Анатомия ненависти к зависимости

Ребёнок рождается абсолютно зависимым. Он нуждается в матери как в воздухе — в её молоке, тепле, взгляде. В норме мать удовлетворяет эту зависимость, постепенно отпуская ребёнка в автономию. Но если мать сама эмоционально голодна, если она использует ребёнка как грудь — как источник тепла, смысла, спасения от одиночества, — то зависимость переворачивается. Ребёнок становится не тем, кто получает, а тем, кто даёт. Он кормит собой мать.

Это называется парентификация: ребёнок становится эмоциональным родителем для своего родителя. Он — идеальный слушатель, утешитель, контейнер для материнской тоски. Он не имеет права хотеть сам, потому что его желания — это угроза. Если он захочет для себя, мать останется голодной, и катастрофа неминуема.

Став взрослым, такой человек обнаруживает, что близость для него смертельно опасна. Потому что близость бессознательно приравнивается к той самой роли: «Я тебе нужен? Ты будешь меня есть? Я должен буду снова исчезнуть в тебе?». И тогда психика выставляет защиту: избегание, обесценивание, агрессия. Лучше быть параноиком (подозревать партнёра в захвате), чем снова стать чужой грудью.

Так рождается «плохой» партнёр. Не тот, кто бьёт и оскорбляет, а тот, кто исчезает. Тот, кто охладевает в момент чужой уязвимости. Тот, кто отвечает на «я тебя люблю» кривой усмешкой. Он не жесток — он насмерть перепуган.

Роман: беглец из молочной реки

Мать Романа развелась, когда ему было три года. Она больше не вышла замуж. «Ты — моя единственная радость, мой мужчина, мой смысл», — говорила она ему каждый вечер перед сном. Он в семь лет знал, сколько она зарабатывает. В десять — что у неё депрессия и она боится старости. В четырнадцать он отменил свидание с девочкой, потому что «маме было бы одиноко в воскресенье». Мама плакала — и он возвращался.

Когда Роман впервые влюбился по-настоящему, мать встретила его девушку ледяным молчанием. Через месяц он расстался с девушкой — не выдержал напряжения. Мать сказала: «Ну и правильно, она тебе не пара». Это был единственный раз, когда он почувствовал одновременно облегчение и тошноту.

Теперь, во взрослых отношениях, Роман воспроизводит один и тот же цикл. Первый месяц — рай. Он очаровывает, он идеальный, он читает желания девушки раньше, чем она их осознает. Потому что он научен этому с детства. Но как только женщина начинает отвечать ему реальной привязанностью, он чувствует удушье. Он вдруг замечает, что у неё «слишком громкий голос», «слишком властный тон», «она отнимает у меня время». Он отстраняется — сначала эмоционально, потом физически. Она в панике пытается его вернуть, и это добивает его окончательно. «Вот видишь, она такая же, как мать. Она хочет меня присвоить», — шепчет его внутренний голос. Роман не боится одиночества. Он боится, что его поглотят или съедят.

Сновидение Романа: молочный бассейн.

«Я нахожусь в бассейне, заполненном густой белой жидкостью. Это молоко. Тёплое, сладковатое на запах. Я пытаюсь плыть, но оно не держит — я проваливаюсь. Вокруг меня появляются младенцы, их десятки. Они тянут ко мне руки, открывают рты, кричат без звука. Я знаю, что должен их накормить. Но у меня нет груди. Я смотрю на свою грудь — там нет сосков, только гладкая кожа. Я просыпаюсь с чувством отвращения и страха, и первое, что я делаю — проверяю рукой, есть ли у меня соски».

Психоаналитический разбор

Бассейн с молоком. Молоко — первичный символ матери, кормления, симбиотической связи. Но здесь молоко не питает — оно засасывает. Это перевёрнутое кормление: не мать кормит ребёнка, а среда заставляет его быть кормящим. Роман не может плыть — он тонет в роли, которая ему не по силам.

Младенцы, тянущие руки. Это проекции его собственных неудовлетворённых потребностей в заботе, которые он вытеснил и теперь видит в партнёршах. Каждая женщина, ждущая его любви, становится одним из этих младенцев. Он бессознательно приписывает им голод, который на самом деле его собственный.

Отсутствие сосков. Этот образ — ключевой. У Романа нет ресурса для кормления. Он был вынужден быть грудью для матери, но он не может быть грудью для всех. Его бессознательное сообщает: «Ты пуст. Тебе нечем делиться. Ты сам не был накормлен».

Проверка сосков после пробуждения. Реальность тела становится убежищем от страха кастрации (в данном случае — нарциссической кастрации, потери способности быть мужчиной, а не кормящей матерью). Он должен убедиться, что он не превратился в материнскую грудь.

Юнгианский разбор

Молочный бассейн — архетип Ужасной Матери. Молоко, в котором он тонет, — это искажённый аспект Кормящей Матери. Она даёт жизнь, но она же и забирает. Роман попал в её царство не как сын, а как жертва. Это Великая Мать, требующая вечного служения.

Младенцы. Младенцы, которых он должен накормить, — это его собственная непрожитое детство, его Тень, состоящая из подавленных желаний быть слабым, быть зависимым, быть любимым просто так. Они кричат, но без звука — потому что он сам никогда не мог закричать о своих потребностях.

Отсутствие сосков — мужская рана. Он не может кормить, но и не может быть накормлен. Он застрял между архетипами: он не Мать, но и не Герой. Сон призывает его найти третий путь.

Послание Самости. Самость говорит: «Ты больше не обязан быть грудью. Ты можешь просто плавать в молоке, не кормя никого. Или вылезти из бассейна вообще». Отвращение — это здоровый импульс к сепарации.

Светлана: королева неприступной башни

Светлане сорок два. Она успешный адвокат, владелица собственной квартиры, автомобиля и хронической усталости. Замужем пятнадцать лет. Муж её обожает, но она платит ему презрением.

— Он тюфяк, — говорит она резко. — Приносит мне кофе в постель, а меня тошнит. Заботится, спрашивает, как прошёл день — а мне хочется швырнуть чашку в стену. Я понимаю, что это не нормально. Но я ничего не могу с собой поделать. Я вижу его заботу и чувствую… отвращение.

Мать Светланы была хронически депрессивной женщиной, которая не вставала с постели сутками. Отец пил и исчез, когда дочери было восемь. Светлана стала матерью для своей матери. Она готовила, убирала, ходила в аптеку, а главное — слушала. Мать рассказывала ей о своей неудавшейся жизни, о предательстве мужчин, о том, что дочь — единственное, ради чего она ещё дышит. Светлана поклялась себе: она никогда не будет ни от кого зависеть. Никогда не будет слабой, как мать.

И она сдержала слово. Она стала сильной, жёсткой, самодостаточной. Выбрала в мужья доброго, мягкого мужчину — и теперь методично его уничтожает. Потому что его забота будит в ней не благодарность, а бешенство. Бешенство ребёнка, которому когда-то не дали побыть слабым, а теперь заставляют принимать любовь, которую он не просил.

— Когда он говорит «я тебя люблю», я слышу: «Ты мне нужна, не бросай меня», — признаётся Светлана на сессии. — И я хочу ответить: «Отвали. Я не твоя мама».

Её измены с эмоционально недоступными мужчинами — это не поиск страсти. Это попытка доказать себе, что она всё ещё свободна. Что никто не имеет на неё прав. Что она не обязана быть чьей-то грудью.

Сновидение Светланы: когти спасения

«Я в бескрайней пустыне. Иду босиком по раскалённому песку, но он не жжётся — он просто тёплый. Вдалеке вижу оазис: пальмы, вода, зелень. Я бегу туда, но, когда добегаю, оазис исчезает — там только песок и камни. Вдруг небо темнеет, и сверху на меня пикирует огромная птица. Она хватает меня когтями за плечи и поднимает в воздух. Я кричу: „Отпусти!“, пытаюсь вырваться, но когти держат крепко. Птица говорит голосом моей матери: „Я спасаю тебя, дура. Там, внизу, смерть“. Я смотрю вниз — пустыня превратилась в цветущий сад. Я кричу: „Там жизнь! Отпусти!“. Птица разжимает когти, и я падаю — и просыпаюсь от ощущения свободного падения, но почему-то с улыбкой на лице».

Психоаналитический разбор

Пустыня. Пустыня — это эмоциональный ландшафт её детства: сухой, бесплодный, лишённый питания. Оазис-мираж — это обещание материнской любви, которое всегда оказывалось ложным. Мать была рядом, но не давала настоящего тепла.

Птица с когтями. Птица — это мать, интроецированная как Супер-Эго, которое «спасает», но на самом деле контролирует. Когти, вонзающиеся в плечи, — это боль от материнской любви-захвата. Птица говорит голосом матери, потому что этот голос до сих пор звучит в голове Светланы, запрещая ей доверять, расслабляться, принимать заботу.

Цветущий сад внизу. Сад, который появляется после подъёма, — это вытесненное желание зависимости. Её бессознательное показывает: то, что ты считаешь смертью (уязвимость, близость, принятие заботы), на самом деле и есть жизнь. Но она не верит, она слушает птицу-мать.

Падение с улыбкой. Она падает, потому что птица отпускает. Это не провал, а освобождение. Улыбка при пробуждении — это компромиссное образование: Эго уже готово рискнуть, но пока только во сне.

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.