



"Синдром Мэрилин Монро"

Читайте больше **БЕСПЛАТНОЙ** литературы
в онлайн-библиотеке
mir-knigi.org

Синдром Мэрилин Монро

Ведение

В настоящее время мы являемся свидетелями того, что в психологии происходят поистине революционные перемены, начало которым было положено около двадцати лет назад. Они явились результатом научных открытий в области семейной терапии, занимавшейся проблемой воздействия алкоголя на членов одной семьи. Ранее алкоголизм рассматривался как болезнь, от которой следует лечить лишь родителей, одного или обоих, при этом состояние детей игнорировалось. Исследования показали, что взрослые дети алкоголиков, как правило, расплачиваются за грехи своих родителей. Те унижения, которым они подвергались в детском возрасте, то небрежение, которое они испытывали со стороны родителей, отравили их жизнь.

Эти открытия породили новую психологию – науку, которая коренным образом меняет традиционные способы понимания поведения и лечения детей, выросших в дисфункциональных семьях. Теперь уже не игнорируется, не остается без внимания положение тех членов общества, которые всегда страдали от неспособности устанавливать здоровые отношения с партнерами противоположного пола, а вместо этого склонны были находить и выбирать партнеров, унижающих, третирующих и отталкивающих их, и устанавливать с ними самодеструктивные отношения. Впервые теперь таких людей стали лечить от эмоционального заболевания, которым человек страдает в результате «дисфункционального» воспитания в семье и испытываемого с детства недостатка в «безусловной, безоговорочной любви». Новая психология стала использовать эти термины наряду со всеми другими.

В качестве клинического психотерапевта, в своей частной практике я специализировалась в лечении различных видов зависимости. Прочитав книгу Стентона Пиля «Любовь и зависимость», где впервые в истории психологии говорилось о новом виде зависимости, выражаемой в тяге к таким отношениям с партнером по любви, которые приводят к разрушительным последствиям, я стала лечить людей, подверженных этому типу зависимости, как если бы это была зависимость от наркотиков или алкоголя.

Затем последовала публикация книги Робина Норвуда «Женщины, возлюбившие много», чтение которой дало еще более глубокое понимание и убежденность, что я на верном пути; она стала для меня еще одним источником вдохновения в моей работе. Влияние, которое оказала книга не только на меня, но и на миллионы читательниц, было просто огромно. Впервые все эти женщины, болезненная привязанность, страсть которых к недоступным и явно неподходящим мужчинам заставляла их глубоко страдать, поняли и осознали, что это болезнь и так любить, как любят они, нельзя. Невероятный успех этой книги пробудил также и не менее огромную общественную потребность: раз уж женщина знает, что она больна, ей непременно захочется излечиться от недуга.

И женщины стали приходить ко мне за помощью с этой книгой в руках. Мне пришлось вести несколько, так называемых, групп поддержки «женщин, возлюбивших много», одновременно продолжая частную практику.

В одной из таких групп я и встретила Сьюзен Израэльсон, моим соавтором в работе над этой книгой. По профессии она – писательница; по ее собственному признанию, она как раз относится к категории тех женщин, которые возлюбили слишком много и слишком многих. Она сказала, что совсем недавно рассталась с человеком, с которым прожила четыре года –

она поняла: эта связь просто-напросто убивает, медленно, но верно убивает ее. В последнее время у нее явно пошатнулось здоровье, но она пребывала в такой глубокой депрессии, что не обращала на это никакого внимания. Вдобавок она узнала, что ее возлюбленный собирается жениться (не прошло и трех месяцев после разрыва) и что с избранницей своей он познакомился совсем недавно. Почему он столько лет не женился на ней, а теперь вот так сразу берет в жены другую – этот вопрос буквально сводил Сьюзен с ума. Ее терзала жгучая ревность – днем и ночью ее преследовал ненавистный образ соперницы. Страдания ее были неопишуты. Ведь все ее попытки создать прочный союз с каким-нибудь человеком неизбежно оканчивались ничем. Она считала себя полнейшей неудачницей; жизнь для нее потеряла всякий смысл.

Ей хотелось выбраться из своего тупика; мне же хотелось помочь ей.

Более четырех лет мы шагали вместе нога в ногу, вместе переживали взлеты и падения, радости и печали, поражения и победы; все это время я была ее спутником и вожатым на пути возвращения из ее «ада», на пути к здоровью. А потом все, что пережили вместе, мы перенесли на бумагу. Почти каждая строка в этих записках дышит искренностью, мужеством и еще раз искренностью. «Действительно ли мы имеем в виду именно это?» «Верно ли мы выразили эту мысль?» «До конца ли ты в этом уверена?» – Такими и подобными им вопросами мы буквально выворачивали друг друга наизнанку, пытаюсь докопаться до истины. Мы знали, что только полная преданность истине, как бы трудна, как бы горька она ни была, сможет когда-нибудь помочь и другим. Малейшее отступление от истины свело бы на нет всю нашу работу.

В первый же день, когда мы заговорили с ней о необходимости написания этой книги, Сьюзен, мысль которой чаще всего облакалась в форму вопроса, сказала: «Вот почему так всегда было, что стоило мне влюбиться по-настоящему, я не получала взаимности, а если кто влюблялся в меня, я корчила презрительную мину, а потом просто спасалась бегством? Ну разве это не смешно? Тебе о чем-нибудь это говорит? Нет, кто угодно, только не я – женщина возлюбившая много, потому что я вообще не знаю, что такое любовь и с чем ее едят! Скорей всего, у меня с головой что-то не в порядке».

Дело в том, что Сьюзен выросла в так называемой дисфункциональной семье и ребенком лишена была нормальной, безусловной, безоговорочной любви, а в результате лишилась способности любить себя самое, с благодарностью принимать любовь других, и когда она повзрослела, все это приняло форму синдрома, зависимости: ей нравились только такие мужчины, которые, по разным причинам, не могли отвечать ей взаимностью и психологически были настроены лишь принимать ее любовь, ничего не давая взамен, отвергать ее как личность, третировать и унижать. Отказ любить ее вызывал обратную реакцию; неприятие пробуждало в ней горячую страсть. Несчастливая, одинокая, отчаявшаяся заполнить в душе пустоту, всю свою жизнь она пыталась обрести любовь и избавиться от страданий, но сама не желая того, заставляла себя еще больше страдать. Болезнь прогрессировала. Всякий раз высоки были ее надежды, всякий раз она думала, что любовь спасет ее. И всякий раз надежды разбивались вдребезги, и все труднее было собирать осколки. Любовь несла Сьюзен только болезнь, настоящую болезнь, от которой страдают и умирают. Такая любовь сама есть не что иное, как болезнь, синдром, от которого страдают многие женщины, да и не только они.

Задача книги – определить эту болезнь в ряду других эмоциональных заболеваний, разобраться в ее причинах и выявить ее симптомы, а главное – стать средством первой помощи для всякого, кто страдает от бесплодных поисков настоящей любви, кому отношения с партнером несут только горе, кто мучится отвращением и ненавистью к самому себе, кто хотел бы самостоятельно избавиться от этого синдрома. Написать ее нас также побудила та эффективность исцеления, которую показали применяемые методы не только в случае с

Сьюзен, но и с другими членами ее группы.

Процесс выздоровления имеет несколько стадий. Композиция книги выстроена в соответствии с этими стадиями.

О ГРУППЕ

Когда я начала работать в своей первой группе поддержки, к своему изумлению я обнаружила, что женщины, которые искали моей помощи, оказались почти все в высшей степени привлекательными, преуспевающими, талантливыми и весьма способными личностями – в жизни я редко встречала одновременно так много одаренных людей. Все они закончили какой-нибудь колледж; среди них были врачи, воспитатели, дантисты, преподаватели, художники, историки искусства, режиссеры, писатели, актрисы, продюсеры, журналистки, банковские работники, антрепренеры и т. д. Возраст был самым различным – от двадцати до шестидесяти пяти.

Но у всех у них была одна общая проблема: несмотря на свою образованность и социальное положение, они все как одна не верили в свои силы, глубоко страдали и не любили самих себя – это чувство доходило буквально до ненависти и отвращения. Независимо от того, были ли они одиноки или замужем, жили ли они с кем-то или просто встречались, у всех, как на подбор, любовные связи носили деструктивный характер, точнее, самодеструктивный: они страстно хотели найти настоящую любовь, но находили лишь неприятие, замкнутость и холодность у своих партнеров. Все они вышли из дисфункциональных семей. Все члены группы имели горячее желание избавиться от болезни, изменить свою жизнь к лучшему, и они были полны решимости работать и преодолевать любые трудности на этом пути. Работа в группе оказалась одной из самых трудных и вместе с тем благодарных в моей жизни. Я очень признательна всем членам группы за то, что они дали мне возможность разделить с ними этот дар – дар полного избавления от синдрома, за тот вклад, который каждый из них внес в общее дело.

Подлинные имена членов группы изменены.

Хотя книга рассчитана, главным образом, на женскую часть читающей публики, я должна признаться, что среди моих пациентов становится все больше и больше мужчин, страдающих тем же синдромом, способных останавливать свой выбор только на тех женщинах, которые либо недоступны для них, либо могут лишь унижать их и отталкивать их любовь. **Выходит, эта болезнь не является чисто женским недугом – им страдают в равной степени и мужчины, и женщины.**

Элизабет (Свенчицка) Маковой

Предисловие

В тот день, когда я впервые перешагнула порог помещения, где занималась группа, у меня было такое чувство, что я умираю. Была среда, семь часов вечера; впрочем, нет, пятнадцать минут восьмого – я всегда и везде опаздывала. Казалось, все мое существо – и разум, и душу, и тело – охватило безумие. У меня не оставалось ничего в жизни: ни работы, ни будущего. В одном ящике письменного стола валялся неопубликованный роман вместе с толстой пачкой отказов, в другом – неснятый киносценарий тоже с толстой пачкой отказов; в голове теснился длинейший список трагических любовных историй из моей жизни. Меня до сих пор преследовал образ мужчины, с которым я, несмотря на то, что он ни разу не спал со мной, прожила целых четыре года, – а вот теперь он собирался жениться на другой. Передо мной разверзлась пропасть, я оказалась в западне, со всех сторон на меня шипели змеи моих

пороков – каждый по-научному называется зависимостью. Оставалось лишь – в отчаянии ломать руки, мол, почему это «такая хорошая девочка» всегда проигрывает, почему мяч удачи в этой игре под названием «жизнь» летит мимо и никак не попадает ей в руки.

И вот наконец я проиграла все.

Вот так все было четыре года назад; это была какая-то другая жизнь – а четырех лет вполне достаточно, чтобы закончить колледж; мне же эти годы понадобились, чтобы переменить абсолютно все в своей жизни, я подчеркиваю, абсолютно все. (Когда я только начала работать над своим выздоровлением, будучи всю свою жизнь приверженной идее мгновенного результата, я полагала, что и тут должно быть так же, как например, с головной болью: таблетка аспирина – и как рукой сняло. Аспирин, конечно, великая вещь, но тут дело оказалось посерьезней.)

В самом начале у меня было такое чувство, будто я, отправляясь в путешествие, чтобы своими глазами увидеть, действительно ли земля плоская, или, как утверждают некоторые, все-таки круглая, усаживаюсь в уютную лодчонку и пускаюсь в открытое море, в то время как остальные с этой же целью едут в аэропорт и берут билет на «Конкорд». Работа над выздоровлением действительно оказалась непрерывной цепью открытий. Занимаясь в группе, я всегда узнавала для себя что-то новое... ну а потом шла домой, чтобы там, уже наедине с самой собой теорию воплощать в практику. В первое время я с опаской слушала, как остальные рассказывали о своей несчастной, безответной любви, о своей пагубной страсти к «нехорошим парням». Я с удивлением обнаружила, что была не единственной в мире со своими проблемами, которые один из моих друзей назвал «звездной болезнью», – кстати, весьма распространенное заболевание, от него страдают многие. Буквально у каждого в группе проблемы оказались те же самые. Все мы относились к категории «женщин, которые возлюбили много». Элизабет растолковала нам, что это благоприобретенное эмоциональное заболевание, которым страдают люди, вышедшие из дисфункциональных семей и не получавшие с детства безусловной, безоговорочной любви.

«Простите, я не понимаю. Что такое дисфункциональная семья? Что такое безусловная, безоговорочная любовь?»

«Дисфункциональная семья – это семья, в которой один или оба родителя являются либо алкоголиками, либо трудоголиками, либо находятся в разводе со своей половиной, либо умственно или физически неполноценны в каком-нибудь другом смысле. Безусловная любовь означает, что тебя любят просто так, просто за то, что ты родился, просто за то, что ты есть».

«Спасибо».

Ну что ж, прекрасно. Я получила свой ответ. Чепуху про безусловную любовь я пропустила мимо ушей, ко мне это не имело никакого отношения, зато поняла, что, оказывается, я вышла из дисфункциональной семьи. Все верно, мой отец был не просто трудоголик, а дважды трудоголик. Словно удар грома поразил мою бедную голову. После шести психоаналитиков, трех групп, я наконец попала куда надо. У меня было такое чувство, будто я Одиссей, вернувшийся на родную Итаку.

На втором занятии Элизабет стала говорить о Мэрилин Монро. Она сказала, что, несмотря на свою красоту, сексуальность и успехи, Мэрилин, глядя на себя в зеркало, неизменно видела там некрасивую неудачницу; а все из-за собственной заниженной самооценки. Когда я писала свой роман, передо мной висела фотография Мэрилин, где был слегка приподнят край ее юбки, – я повесила ее для вдохновения. Мне казалось, что мы с ней – родственные души, я

всегда чувствовала какую-то связь с ней, не знаю, почему. Еще один удар грома. Оказывается, у знаменитой актрисы были те же самые проблемы. Мы обе ненавидели самих себя. И вся группа страдала тем же; вот поэтому мы и стали называть нашу болезнь «синдромом Мэрилин». Занятия в группе стали основой моих усилий на пути к выздоровлению.

Потом пошли признания в том, что у меня, оказывается, перекрестная зависимость от многих вещей, что я по натуре многоголик, причем проблема была не в том, к чему у меня нездоровая слабость, а в том, к чему ее нет. Оказалось – к кофе, потому что у меня всегда были проблемы со сном. (Раньше я была заядлой курильщицей, курила одну за другой, но пять лет назад, благодаря одной моей подруге, произошло чудо: я бросила курить.) Но отказываться от всего остального, что по моему мнению, составляло радость и смысл жизни, мне представлялось сущим адом. Стоит ли вообще жить без секса, наркотиков и рок-н-ролла? Я была не уверена; тогда была не уверена. Но постепенно я отказывалась от одного, от другого и в конце концов преодолела все и теперь честно могу сказать, что очистилась до конца. Я словно заново родилась, теперь хоть начинай жить сначала. А еще говорят, что это невозможно!

Когда я в конце концов перестала все отрицать и убедилась в том, что мои отношения в семье действительно были отмечены печатью синдрома, что истинным источником моей болезни была моя семья, я была потрясена: душа моя буквально превратилась в пустыню. Но я сделала все, что и нужно было делать в моей ситуации: обрубилась все связи, порвала с родителями и очутилась одна в бушующем океане жизни, между Сциллой и Харибдой... я обвиняла во всем их, потом обвиняла себя – и так без конца. Ну конечно, во всем виновата я, это я вечно раскачивала семейную лодку, я их раньше времени сведу в могилу. Это было нелегкое путешествие – месяцами, как в открытом море во время шторма, под ураганным ветром. И вот меня наконец вынесло в тихую гавань: я поняла, что никто тут не виноват, – ни они, ни я. Синдром я получила просто по наследству, как и вьющиеся черные волосы. Это был поворотный пункт в моей борьбе за здоровье. Ко мне стали постепенно возвращаться силы. Я поняла, что это моя жизнь. От меня зависело, как ее прожить. Я могу перемениться сама и переменить свою жизнь, взять на себя ответственность за это. В конце концов я расту, и когда-нибудь я стану наконец взрослой. А им нет необходимости изменяться и что-то менять в своей жизни.

Следующее открытие буквально поставило меня на колени. Если я и была в чем-то уверена, так это в том, что я красива, эффектна и не глупа. В школе у меня всегда были хорошие отметки, я закончила прекрасный колледж. Сильнейший удар по моей самооценке был нанесен, когда я обнаружила, что мой внутренний голос, т. е. любая мысль, любое убеждение, понимание, склонность, оценка, любое решение или суждение – с того самого момента, когда я просыпалась (а я предпочитала спать допоздна), вплоть до момента, когда я ложилась спать, – были неверными. И не чуть-чуть, не слегка мимо, нет – абсолютно! На сто восемьдесят градусов! Не в ту сторону! Если я считала кого-то хорошим, добрым человеком, все было с точностью до наоборот. Черное я принимала за белое, а белое, соответственно, за черное. И это я, гений, как порой я о себе думала. Оказывается, мне нужно во всем переучиваться, все начинать сначала или учиться заново.

И как раз в этот период, как по мановению волшебной палочки, судьба подарила мне друга, сестру-богиню, моего ангела хранителя, Лили Таунсенд. Именно она привнесла то, чего так не хватало в нашей трудной работе, два недостающих элемента, без которых даже вечеринка превращается в тяжелую и скучную пьянку, а именно, – веселье и очарование, граничащее с волшебством. «Если дело скучное – брось его, если же делать надо, делай так, чтобы было весело», – вот суть ее философии. Лили стала, так сказать, моим тренером в метафизическом смысле. Мы вместе делали упражнения по визуализации, совершали обряды, которые помогали мне освободиться от моих умствований, переводить мое сознание из области головы

(где оно по большей части и находилось) в иные сферы. Именно во время обрядов визуализации я впервые открыла для себя свою звезду, вселенную, утерянный континент моего духа; я разморозила свою замерзшую душу, соединилась со своим истинным «я» и с Душой Вселенной.

В течение этого периода у меня случились две связи, причем от первой горячие угли все еще тлели в душе. Обе закончились для меня неудачей. Зато был и прогресс: с помощью группы, в результате ее поддержки, я выбиралась из тяжелой для меня ситуации гораздо быстрее. Но этого было недостаточно. Я всегда принимала крутые меры, совершала решительные действия, а потом наступало тяжкое похмелье, и от одного вида мужчины меня тошнило. Так что, до того, как заводить новые романы с мужчинами, мне следовало завести роман с самой собой, научиться любить себя.

А любовный роман с собой, как и всякая новая связь, имеет свои взлеты и падения, победы и поражения, приобретения и потери. Подобный роман предполагает смену приоритетов: на первом месте в жизни теперь должен стоять не «он» – мужчина, партнер, муж, любовник, – а ты сама, и сделать это не так просто, как кажется на первый взгляд. Лишь опираясь на помощь и сочувствие друзей, всех, кто тебя поддерживает, понимает и любит, ты можешь перестроить ситуацию в свою пользу. Часами напролет мы висели на телефоне, решая в каждой новой ситуации одну и ту же проблему: а как на твоём месте поступил бы человек здоровый? Сама, без друзей, я, без сомнения, в жизни не справилась бы. Ни в коем случае. Спасибо вам, друзья мои, за то, что спасли мне жизнь.

Ну а как у меня с мужчинами? Как у меня с ними получается теперь? Если уж начала хвастать, так расскажи, научилась ли заводить нормальные романы? Есть ли у меня кто-нибудь сейчас? За эти четыре года у меня было семь романов. Я не считаю первые два, закончившиеся для меня катастрофой, хотя все в группе считают, что в процессе обучения это нормально. С тех пор, как я снова стала выходить в свет, я закусилась удилами, я приняла вызов моего синдрома и назначаю свидания и встречаюсь только с порядочными парнями, всячески сдерживая себя, если что придется мне не совсем по душе, чтобы с водой не выплеснуть ребенка. Я совсем недавно обнаружила, что могу общаться с нормальными людьми, могу наслаждаться их обществом, веселиться, быть искренней, ценить их добрые качества, не осуждать за недостатки и не пытаться их переделать на свой лад. И наоборот. Я больше никогда не вернусь в то состояние, когда мне нравились только негодяи и подонки. Ни под каким видом. Ни единого шанса. Никогда, и еще раз никогда. У меня просто нет времени для страданий. Ничто не может вознаградить за эти страдания, ничто в мире. Я слишком много отдала сил, чтобы навсегда избавиться от этого кошмара; я не могу себе позволить потерять саму себя ради любви к очередному паршивцу.

Работа с Эльжбетой (так ее имя звучит по-польски) над этой книгой оказалась увлекательной и чрезвычайно для меня полезной. Мы с ней настолько разные люди, что может показаться, будто мы – существа с разных планет, чуть ли не антиподы. У нас все разное: она – из Польши, я – из Нью-Йорка, она по зодиаку – Весы, а я – Овен, она – олицетворение света, а я – тьмы; в свободное время она роется на полках книжных магазинов, а я предпочитаю какие-нибудь упражнения, ну и так далее. Возможно, самым большим моим открытием, которое я сделала во время работы с Эльжбетой и благодаря ей, явилось вот что: никто из нас в этом мире не совершенен. Искренность и честность – единственно возможный вид политики. Любая критика не смертельна. Ты можешь разозлиться и все равно оставаться хорошим человеком. В мире не существует только черного или только белого цвета. Лучше всего во всем искать золотую середину.

Выздоровление, как и всякая работа, требует полной отдачи; это настоящий труд. Чем дальше,

тем становится легче. Чем больше проходит времени, тем ощутимей прогресс. Сначала это были всего лишь часы, потом дни, потом недели, наконец целые месяцы, когда я чувствовала себя свободной от мучительных навязчивых мыслей и желаний. Уже не раз и не два я ловила себя на том, что счастлива и сознаю это, даже когда одна. В канун последнего Нового года я пожелала себе счастья на следующие десять лет и уверена, что все сбудется. У меня теперь совершенно новая, счастливая жизнь. Так что «эта хорошая девочка» поймала наконец свой мяч удачи в игре под названием «жизнь».

Сьюзен Израэльсон

* * *

Эта книга явилась результатом работы, вдохновляемой и питаемой любовью. Все, кто, так или иначе, участвовал в ее создании, жертвовали своим временем, своей энергией, делились знаниями и советами, потому что верили, что существует путь, на котором можно победить этот синдром, и были убеждены в необходимости издания такой книги. Без их помощи, без их любви и поддержки эта книга никогда бы не появилась на свет. В первую очередь мы хотели бы поблагодарить Лили Таунсенд, явившуюся для нас бесконечным источником вдохновения. Это поистине великая душа, которая создавала вместе с нами обряды визуализации, привносила во всю нашу работу много радости и веселья.

Спасибо и тебе, Дэн Гринбург, ты всегда первым приходил нам на помощь, поддерживал нас во всем, был всегда безотказен, отвечая на тысячи наших вопросов; а также и тебе, Сюзанна О'Мелли, за то, что ты всегда верила в нас.

И ты, Марджори Судроу, прими от нас прекрасную розу в знак глубокой признательности за то, что ты не пожалела для нас времени – это были долгие часы, отданные работе над изданием книги, и годы, когда не иссякал для нас источник твоей любви и поддержки. Огромный цветок подсолнечника мы дарим и тебе, Лиза Кохане, за твои тонкие замечания, предложения, за помощь, поддержку и любовь. Спасибо тебе. А также и тебе, Элизабет Хаймельстайн, за то, что ты была с нами. Ты оказалась великолепным редактором. Прими от нас красную розу.

Мы хотели бы также поблагодарить Тома Фентона за то, что он познакомил нас и был поистине настоящим другом; и Клаутона Ноуелса – за его мудрые советы. Спасибо и тебе, Ник Наполитано, за твою безоговорочную любовь, поддержку и желание ободрить нас в нашей работе. Спасибо также нашим агентам, Джею Эктону и Джейн Дистел. Не забудем, конечно, и нашего издателя, Дональда И. Файна, а также редакторов, Сьюзен Шварц и Лизу Хили, несомненно, величайших знатоков своего дела.

Спасибо и тебе, Фритси... за то, что ты всегда была рядом, в какие бы переделки мы ни попадали; воистину, ты настоящий боец. Прими нашу любовь и восхищение и букет анемонов впридачу. И наконец, спасибо всей группе: без вас мы не смогли бы сделать то, что сделали. Вам наша любовь, по букету роз каждой и нескончаемые овации.

* * *

Год назад одна моя пациентка, назовем ее Мэри Джейн, стала настойчиво просить меня, буквально умоляла, чтобы я приняла ее в свою группу. У нее была связь с одним негодяем, с которым она, как ни пыталась, никак не могла порвать. Она боялась остаться одна, а спать с кем попало в то время, когда свирепствует СПИД, тоже сулило мало приятного. Она призналась, что переспала с сотней мужчин, а кроме того еще и сильно пила. Вдобавок она

была по уши в долгах благодаря никем не сдерживаемой страсти ходить по магазинам и швырять деньги направо и налево.

Мэри Джейн понимала свое состояние и успела прочитать более двух десятков современных книжек, посвященных различным зависимостям. Она была уверена, что между всеми авторами этих изданий существует некий заговор. Они все как один, будто сговорились считать таких, как она, больными людьми с множеством проблем, но не предлагали никакой помощи, поскольку никто из них ни слова не сказал, как можно избавиться от болезни.

Эта книга посвящена проблемам, связанным с болезнью, которую мы назвали «синдромом Мэрилин Монро»; она предназначена всякому, кто хотел бы преодолеть свой недуг. Для этого, конечно, потребуются много труда и много мужества, и выздоровление, не скажем неизбежно, но вполне возможно.

Часть I ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТА

АНАТОМИЯ СИНДРОМА

Несколько предварительных вопросов

Не пыталась ли ты всю свою жизнь выйти замуж, но как ни старалась, человек, который бы тебя устраивал во всех отношениях, так на горизонте и не появился?

Не завязла ли ты в таких отношениях с мужчиной, которые делают тебя несчастной, а порвать с ним ты никак не можешь, не получается?

Не кажется ли тебе, что в жизни тебя привлекают только, так сказать, не совсем обычные партнеры, этакие паршивцы, в то время как нормальные мужчины совершенно не трогают твое сердце?

Не есть ли ты тот единственный человек среди всех своих знакомых, кто до сих пор не создал семью, в то время как остальные давно повыходили замуж и завели детей?

Не задают ли тебе вопросов о том, почему столько возможностей плывет тебе прямо в руки, а ты не чувствуешь себя достаточно уверенной и пропускаешь их мимо?

Не смотришь ли ты со страхом каждый день в зеркало, хотя многие говорят о твоей привлекательности?

Не злоупотребляешь ли ты алкоголем или наркотиками, едой или сексом; не тратишь ли ты денег больше, чем можешь себе позволить, – в то время как все твои знакомые способны ограничиться рюмочкой, едят три раза в день и не умирают от голода, и у них все в порядке с личным бюджетом?

Если на большинство из этих вопросов ты ответила «да», значит ты страдаешь эмоциональным заболеванием, которое мы назвали «синдромом Мэрилин Монро» – в дальнейшем мы станем употреблять для его обозначения просто слово «синдром» или «болезнь».

Если на большинство из этих вопросов ты ответила «да», значит эта книга для тебя.

«ТЫ НУЖДАЕШЬСЯ В ДРУГЕ»

Эта книга написана так, что, читая ее, ты будто разговариваешь с хорошим другом, с человеком, которому ты можешь доверять, который через все это уже прошел, знает все опасности и ловушки на этом нелегком пути и сможет тебя провести по нему, вовремя протягивая руку, если ты поскользнешься, вовремя говоря слова поддержки и ободрения или слова поздравления в случае даже самой маленькой победы.

Он будет заранее предвидеть твои реакции и чувства в той или иной ситуации, всегда скажет, чего ты должна ждать, что нужно делать, а чего делать не следует, какие ты будешь испытывать чувства и как к ним следует относиться на всем пути от осознания того, что ты больна, до полного выздоровления.

Если ты действительно хочешь, ты можешь изменить свою жизнь и измениться сама. Ты можешь сломать хребет своей болезни.

Для этого нужно лишь следовать всем советам этой книги, стараться быть открытой любым новым возможностям, свое выздоровление решительно поставить на первое место в своей жизни и засучить рукава.

Процесс выздоровления подобен шажкам ребенка, который учится ходить: не торопясь, шаг за шагом, шаг за шагом.

Ты сможешь добиться победы.

Ты сможешь преодолеть свой синдром.

Ты сможешь обрести здоровье.

Нет никакого сомнения, ты сможешь сделать это!

ЛЕГЕНДА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Жила-была в одной стране маленькая и очень красивая девочка. Родители ее не были расписаны. Отец девочки ударился в бега сразу после ее рождения. Мать страдала психическим расстройством и не могла воспитывать дочь: поэтому она отослала ее к своей сестре, которая в свою очередь отдала ее сначала в дом ребенка, а потом в сиротский приют. Маленькая девочка выросла и превратилась в самую красивую и желанную девушку, и ее руки добивались многие знатные люди той страны.

Но, несмотря на то, что она стала знаменитой и в жизни ей всюду сопутствовал успех, она не верила ни в то, что она красива, ни в то, что она желанна. Когда она была маленькой, ее столько раз обижали, отвергали и унижали, что теперь все свое время она посвящала лишь тому, чтобы заставить как можно больше людей полюбить ее. Постоянно несчастная, подавленная, она стала пить, пробовать наркотики, чтобы заглушить отчаянную боль в душе. Три раза она выходила замуж, и все три раза ей попадались мужья, которые не любили ее, и не уважали ее как личность. И всякий раз, когда ее брак рушился, распадался, она чувствовала себя еще более несчастной. Поток претендентов на ее руку не прекращался, но она плохо разбиралась в людях и достойных обожателей отвергала; и, наоборот, увлекалась только теми мужчинами, которые лишь использовали ее в своих целях или были женаты, или были неспособны любить ее и ставили ниже себя, помыкали ею и отвергали ее как личность. Во всем этом она считала виноватой только себя. Она попала в порочный круг» из которого никак не могла выбраться, она страшилась одиночества, была ревнива до безумия, ее постоянно снедали необъяснимые тревоги, угнетала хроническая депрессия – и вот она пристрастилась к

алкоголю, наркотикам, сексу. Когда она смотрела на себя в зеркало, то испытывала лишь ненависть и отвращение. Ей казалось, что она безобразна, что она полная неудачница, что она человек, который недостоин любви.

У нее было двенадцать или тринадцать аборт, более двадцати операций, она семь раз пыталась покончить с собой. Она умерла в возрасте тридцати шести лет.

Ее звали Мэрилин Монро.

Она тоже страдала этой болезнью.

«ПРИСТЕГНИ РЕМНИ, ПОХОЖЕ, НАС ОЖИДАЕТ ДОРОГА С УХАБАМИ»

Тебя ждет, скажем об этом прямо, нелегкое чтение, порой ты будешь даже шокирована. Ты узнаешь о себе много нового, много такого, что, возможно, глубоко погребено в недрах твоей души, причем, очень давно, так давно, что когда ты вытащишь это на поверхность, у тебя будет такое чувство, будто тебе нанесли свежую рану. Ты можешь все отрицать. Возможно, ты просто не захочешь смотреть правде в глаза. Возможно, тебе захочется бежать от нее подальше, спрятаться, лишь бы не видеть эту самую правду о себе. Тебе станет противно жить, ты будешь глубоко подавлена, тебя охватит депрессия. У тебя может случиться приступ необъяснимого страха, тебе захочется плакать. Ты можешь рассердиться, разозлиться, наконец. А может, ты проникнешься чтением, тебе покажется, что ты все понимаешь, а потом благополучно обо всем забудешь.

Примеры, которые приводятся в этой книге мы намеренно взяли самые крайние, самые характерные. В любом случае, несешь ли ты в себе лишь следы этой болезни, или же она приняла серьезные формы, главное – не паникуй, не примеряй на себя наихудшие, самые тяжелые случаи, не представляйся этакой жертвой и не предавайся самобичеванию за то, что ты такая – ты просто больна, и тебе требуется лечение. Просто читай эту книгу и не торопись, не спеши, бери из нее ровно столько, сколько сможет принять твоя душа. Считай эту книгу учебником, с которым нужно работать, и тогда она принесет наибольшую пользу. Следуй всем ее рекомендациям, используй все приемы, которые она предлагает, выполняй упражнения, обряды визуализации, словом, все, что требуется. Результат приходит, когда работаешь.

Первый шаг в исцелении начинается с осознания, как ты стала такой, что означает страдать этим синдромом, какие бывают формы его, каковы его симптомы и побочные эффекты. С осознанием приходит желание переменить свою жизнь и перемениться самой, разрушить прежние стереотипы, по которым ты привыкла жить, порвать с пагубными привычками и начать все сначала.

Любая перемена в твоей жизни – к лучшему.

Этот синдром – приобретенное заболевание. Следовательно, от него можно излечиться...

Ты сможешь успешно пройти весь путь и стать здоровым человеком.

ГЛАВА 1 Причины

КАК ЭТО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Насколько я помню, в детстве я всегда завидовала своему двоюродному брату Крису. По

словам моей матери, лучше него на свете никого нет, – ну просто святой и всё тут. Она частенько повторяла, что хоть сейчас с удовольствием променяла бы меня на него. Помню, каждый день она то и дело ворчала на меня: «Ну почему ты не такая, как Крис? Хоть брала бы с него пример, что ли!» Он всегда ходил чистенький, игрушки его всегда были аккуратно сложены и расставлены по полкам, он никогда их не ломал; книги его были в идеальном состоянии, нигде ни пятнышка чернил, загнутой или разорванной страницы. Я часто думала, что не я должна была быть ее ребенком, а именно он... может, тогда она была бы счастлива и довольна и перестала бы вечно шпынять меня.

Бесс

Ты родилась в нездоровой семье. Твоя семья была поражена «синдромом Мэрилин Монро». Это значит, что твои родители не могли, не способны были дарить тебе безусловную, безоговорочную любовь, каковы бы ни были у них причины. От них ты никогда не получала того отношения к себе, которое могло быть выражено словами: «Я люблю тебя такой, какая ты есть», наоборот, их отношение, скорее, можно было выразить так: «Что-то в тебе не то, какая-то ты не такая, не как все нормальные люди», «Вот будешь брать пример с сестры, может, и стану любить тебя», «Вот будешь слушаться, будешь делать все по-моему...» – и так далее.

Уже к пятилетнему возрасту ты хорошо усвоила, что в тебе что-то не так. Вечно ты была у своих родителей плохой испорченной девчонкой, недостойной их любви, а следовательно, недостойной любви вообще. К пятилетнему возрасту ты научилась ненавидеть себя – ты уже была поражена той же болезнью, тем же синдромом, которым страдали твои родители.

И уже став взрослой, ты сохранила в себе эту убежденность в том, что ты недостойна настоящей любви; ты обрекла себя на связи только с теми партнерами, которые не могут отвечать тебе любовью, которые постоянно отвергают твою любовь и тебя самой как личность, которые как бы находятся по отношению к тебе на недосягаемой высоте; если ты влюбляешься, то предмет твоей страсти – особа для тебя недоступная или явно неподходящая. Ты неспособна завязать с мужчиной нормальные, здоровые отношения, будь то твой возлюбленный, просто друг или товарищ по работе. Вместо любви, нормальной любви, ты ощущаешь страсть, граничащую с одержимостью и безумием, а также подспудное желание быть всегда отвергаемой, унижаемой, желание, сопровождаемое непрерывной болью.

Вместе с тем у тебя появляются и другие зависимости, другие предметы страсти, которым ты предаешься неумеренно: чтобы как-то укрыться, спастись от непрерывного отчаяния, ты начинаешь злоупотреблять сексом, едой, лекарствами, наркотиками, алкоголем, работой. Ты так и не научилась любить себя, любить такой, какая ты есть, какой тебя сотворил Бог, зато выучилась ненавидеть себя за то, что ты не такая, как тот или та, как этот или эта.

ЧТО ТАКОЕ БЕЗОГОВОРЧНАЯ ЛЮБОВЬ?

В детстве мы почти не видели своего отца. Он так много работал, что даже в те редкие минуты, когда он бывал дома, усталость не позволяла ему играть с нами. Мать была для нас и отцом и матерью в одном лице.

И всегда она была чем-то недовольна; казалось, сердитые ее глаза следуют за тобой повсюду. Вечно она на что-нибудь ворчала. Что бы я ни делала, все было не так, все было плохо. Поди угадай, как надо ей угодить; а уж если что не по ней – держись. Я помню, как пыталась заправить постель, чтоб было «правильно». Она придет, проверит и, чуть что не так, все перевернет: заправляй снова.

«В этом платье ты такая толстая, моя дорогая. Тебе срочно нужно сесть на диету».

«Какие у тебя ужасные волосы. Неужели нельзя с ними что-нибудь сделать?»

«Ну кому ты можешь понравиться, если у тебя в комнате такой беспорядок?»

Сплошные придирки. Всю свою жизнь я слышала только это.

Элис

Безоговорочная любовь – вот что дарят здоровые родители своему ребенку. «Я люблю тебя просто потому, что ты родился на свет, просто потому, что ты мой. Для меня ты лучший ребенок на свете».

Безоговорочная любовь постоянна; поколебать ее не может ничто. Она исходит от родителей, которые сами здоровы, которые и себя тоже любят, а поэтому способны позволить своим детям быть тем, кем они захотят стать сами, неважно, что это может не совпадать с родительскими пожеланиями.

Безоговорочная любовь родителей порождает в ребенке способность любить и самоуважение.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЬНАЯ СЕМЬЯ?

Больная семья – это семья, где родители неспособны дарить детям свою *безоговорочную* любовь, неспособны взрастить их в здоровой атмосфере любви. Такие родители сами воспитывались в больных семьях и в детстве никогда не ощущали на себе *безоговорочной* любви. А когда они сами стали родителями, перед их внутренним взором не оказалось образца, по которому можно было бы учиться любить: самого себя, своего супруга или своих детей, причем любить здоровой любовью. Они просто не могут дать то, в чем не видят необходимости, то, чего они сами никогда не получали. Ущербные, несчастные, ненадежные, неспособные разбираться в собственных чувствах, они не знают, что значит любить, что значит быть добрыми отцом и матерью, что значит делить с детьми свою *безоговорочную* любовь. Они не представляют, как можно позволить своим детям свободно развивать свою индивидуальность; их пугает любое отклонение от их собственных поведенческих стереотипов.

Сами больные, они и вас растят в удушливой атмосфере больных отношений, поскольку не знают ничего другого. Нельзя, конечно, говорить здесь о сознательном выборе; скорее, это обусловленная реакция, бессознательно передаваемая от одного поколения к другому. Это длинная цепь; она включает в себя много поколений. Больные родители воспитывают больных детей, которые, став взрослыми, создают новые больные семьи, и в них снова воспитываются больные дети. Эта болезнь охватывает множество поколений: она передается от одного поколения к другому, она наследуется каждым последующим поколением от предыдущего.

ИНЫЕ СПОСОБЫ ОПИСАНИЯ БОЛЬНОЙ СЕМЬИ

Нет, я никогда не знала своего отца. Однажды мать мне сказала, что он погиб в автокатастрофе, когда я была еще совсем маленькой. На самом деле он бросил её, когда узнал, что я должна появиться на свет...

Мне было всего пять лет, когда с матерью случился нервный срыв, и ее положили в больницу. Вот почему почти все свое детство я провела в приютах...

Моим официальным опекуном стала лучшая подруга матери, тетя Грейс, и я иногда жила вместе с ней... Однажды она собрала мои вещи и посадила меня в свою машину. Мы всё ехали и ехали, и всю дорогу она не сказала мне ни слова.

Наконец мы подъехали к трехэтажному красному кирпичному зданию... и я увидела надпись: «Сиротский приют Лос-Анджелеса».

Я принялась плакать: «Пожалуйста, пожалуйста, не отдавайте меня туда. Я ведь не сирота, ведь моя мама жива».

Наверное, мне было тогда не больше девяти... казалось, весь мир вокруг меня рассыпался на части...

Когда маленькая девочка чувствует себя потерянной и одинокой, чувствует, что она никому не нужна, всю свою жизнь она уже не может забыть этого.

Мэрилин Монро

Признаками больной семьи служат также следующие характеристики одного или обоих родителей: алкоголизм, наркомания, душевное или физическое нездоровье, душевные или физические дефекты, неспособность контролировать себя в еде или работе; болезненное стремление к чистоте во всем, принимающее формы психического заболевания; пристрастие к азартным играм, мотовство; они склонны прибегать к физическим способам воздействия на партнера или на ребенка; их сексуальное поведение по отношению к ребенку недостойно, причем варианты могут быть самые разные, от попыток соблазнить до прямого инцеста; они неразборчивы в сексуальных связях за пределами семьи.

Вот еще признаки нездоровой атмосферы и родительского поведения: постоянная ругань, хроническая напряженность в отношениях, неспособность или нежелание ее снять; крайняя степень жесткости в том, что касается денег, секса или религиозных вопросов; постоянное соперничество в отношениях друг с другом или с детьми; наличие любимчиков в семье; культивирование духа соперничества среди детей; чрезмерно строгая дисциплина в семье, живущей по жестким правилам; атмосфера семьи, живущей вовсе без правил, где все или почти все позволено; удушливая атмосфера в семьях, члены которой связаны друг с другом слишком тесными узами, не позволяющими обзаводиться друзьями и знакомыми за пределами семьи; наличие в семье родителей, один из которых доминирует во всем, а другой самоуничижается перед ним; культурный матриархат, когда роль обоих родителей играет одна мать; ранняя смерть одного из родителей; воссоединение с ранее отвергнувшим семью родителем; развод во всех его вариантах; ситуация, когда жизни родителей угрожает опасность, либо, когда каким-либо образом эта жизнь становится все хуже и хуже просто благодаря самому факту их родительства.

«НЕТ, ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ!»

Можешь не согласиться с тем, что ты только что прочитала. Конечно же, ты вышла из здоровой семьи. Твоя семья была само совершенство. Ты глубоко сочувствуешь всякому, кто воспитывался в семье, пораженной этим синдромом. Им крупно не повезло. Но поверь, истина заключается в следующем: чем с большим жаром ты защищаешь свою семью, тем больше вероятность того, что твоя семья действительно была больна.

ПОКРАСИМ ФАСАД: ИГРА ПО ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПРАВИЛАМ

Семья, пораженная этой болезнью живет по дисфункциональным правилам: в ней не признаются никакие физические проявления любви – касания, пожатия, объятия, поцелуи и все такое прочее. Физическая близость, нежность и теплота в отношениях здесь под запретом. Зато на людях неискренние объятия и поцелуи обязательны. Но настоящей близости нет, и не может быть.

Никто и никогда не называл меня дочерью. Никто и никогда не обнимал меня. Никто ни разу не поцеловал меня. И мне было страшно называть кого-то «мама» или «папа». Я ведь знала, что у меня их нет...

Мэрилин Монро

Поведение родителей, страдающих этой болезнью, непредсказуемо, на них нельзя положиться, их никогда нет рядом, когда в них нуждаются.

В подобной семье и не подумают попытаться разрешить возникающие семейные проблемы. Если таковые возникают, их не решают, но наоборот, тщательно маскируют. Члены семьи не могут свободно выражать свои чувства и мысли, высказывать желания и фантазии. Открытое искреннее общение либо считается чем-то подозрительным, либо, что еще хуже, строго наказывается. Обещания никогда не выполняются. У каждого полно своих собственных секретов и тайн, а стоит кому-либо проболтаться, об этом сразу станет известно всем. Само существование каких-либо проблем напрочь отрицается. Все кругом в чем-нибудь да виноваты. Одна сторона никогда не прощает ошибок, другая в них упорствует. Жестокость, страх, насмешки, неуважение, унижения, отрицание достоинства, сарказм, обвинения в несостоятельности и замалчивание становятся здесь законами, регулирующими семейную жизнь, законами, которые сначала поражают, а затем и вовсе уничтожают любую возможность здоровых отношений.

Чем больше дисфункциональных правил существует в больной семье, тем серьезней болезнь.

Для многих родителей, пораженных этим синдромом, воспитание ребенка становится игрой, в основе которой – желание господствовать и подчинять. Дети обязаны делать только то, чего от них хотят родители, и не только делать, но и думать, чувствовать, говорить, да и вообще во всем быть такими, какими хотят их видеть родители. В других семьях наоборот, детьми пренебрегают, их как бы не замечают, как бы сильно они ни пытались понравиться, заслужить одобрение, завоевать внимание или любовь.

Но в любом случае, подвергается ли ребенок неусыпному контролю, или на него не обращают внимания, дисфункциональные правила игры порождают болезнь.

ЛОВУШКА БОЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ И КОМПЛЕКС ЧЕРНОЙ МАГИИ

Я всегда считала мать своим лучшим другом. Как-то я решила съездить навестить ее в Калифорнию. Этой встречи я ждала с нетерпением: ведь мы не виделись целых три месяца. Но с первой же минуты нашей встречи она принялась выговаривать мне: оказывается, лак на ногтях у меня не того цвета! Я просто не верила ушам своим. Но тут со мной случилось то, чего я никак не могла ожидать. Словно щелкнуло что-то в голове, и разом с глаз моих спала пелена, меня осенило: я за всю жизнь никогда не слышала от нее ни единого доброго слова в свой адрес. Да-да, до меня вдруг дошло, что так было всю мою жизнь. Я неожиданно

поняла, что мать моя всегда была в высшей степени властной, нетерпимой женщиной, и ничего, кроме зла, она мне не принесла. Из всех ударов, которые я получала в жизни, этот был одним из самых сильных. Ведь раньше я всегда считала, что она – само совершенство, а я – гадкий утенок, от которого одни только неприятности.

Франсина

В детстве родители для тебя, как боги, правящие твоей маленькой вселенной. Мысль о том, что они не любят тебя такой, какая ты есть, для тебя была непостижима. Это невозможно было представить, это выше твоего понимания. Если ты видела, что родители поступают несправедливо, ты просто закрывала глаза и брала всю вину на себя – так работал инстинкт выживания. Выработался механизм защиты самооценки, называемый «ловушкой больного воображения», произошло болезненное переключение сознания, типа: «С *моими* родителями абсолютно все в порядке... а вот со *мной* что-то не так». Они совершенны во всем, у них огромные запасы любви – это с *тобой* что-то не так, поэтому они и не могут любить *тебя*, *ты* просто не заслуживаешь их любви, *ты*. ее недостойна.

Сначала ты не признаешь такого положения дел. Потом меняешь все местами, принимаешь на себя всю ответственность, всю вину за то, что родители тобой недовольны. Плохие не они, плохая *ты*. К пяти годам от роду эта мысль ложится в основу всей системы твоих представлений о мире: да, ты плохая, и ничего, кроме порицания, не заслуживаешь. И чем в большей степени твое семейство поражено этой болезнью, тем глубже в тебя въедается мысль о том, что с родителями все в порядке, и тем больше ответственности ты берешь на себя, тем более неправой ты себя чувствуешь и считаешь.

Такой парадоксальный образ мысли мы называем «комплексом черной магии». Это искаженное представление о действительности, в основе которого лежат детские фантазии о том, что ты обладаешь сверхъестественной способностью творить зло. Если родители кричат друг на друга – виновата ты. Если они бранят тебя, значит они лучшие родители в мире. Если они пьют, это вовсе не означает, что они алкоголики; это значит, ты виновата в том, что они несчастны. Если твой отец обращается с тобой безжалостно и грубо, ты боготворишь его и во всем винишь только себя.

Когда ты становишься взрослой, комплекс черной магии продолжает проявляться в каждой области твоей жизни. Если муж тебе изменяет или, скажем, флиртует на вечеринках с другими, ты отнюдь не считаешь, что он какой-нибудь бабник. В этом виновата ты, потому что ты недостаточно хороша собой. Ты оказалась в постели с мужчиной, с которым случайно познакомилась на вечеринке. После этого он не звонит и больше не появляется. Ты не хочешь признаться себе, что или он негодяй, или он так и думал переспать с тобой всего одну ночь – как, впрочем, и ты с ним, – и на этом всё. Но ведь надо же – ты страдаешь. Ты что-то не то сказала. Ты не показалась ему интересной. Тебе надо было надеть другое платье. Ты недостаточно хорошо смотрелась. Ты не понравилась ему в постели.

Самоотрицание, ловушка больного воображения и комплекс черной магии искажают твои представления о жизни и твой жизненный опыт.

Больное воображение и комплекс черной магии порождают синдром.

ВНУТРЕННИЙ РАСКОЛ: ИГРА В ПРЯТКИ

«Ты плохая, ты должна перемениться, стать лучше».

«Не станешь как я, не смогу и любить тебя».

К тому времени, как тебе исполняется пять, ты уже кое-что поняла. Ты уже боишься быть собой: ведь стоит хоть как-то проявить себя, свою индивидуальность, тебя тут же наказывают. И ты нашла иной стиль поведения. Ты предала свою индивидуальность, ты стала приспособливаться к условиям игры. Для того, чтобы выжить, ты отказалась от самой себя. Ты похоронила все свои личные чувства, мысли, желания, нужды, ты задушила их в себе, заставила их замолчать, упрятала их подальше, научилась отрицать само их существование.

«Я не могу быть тем, что я есть на самом деле. Это небезопасно. Стоит мне только попытаться проявить свое «я», у меня возникает масса неприятностей. Лучше, чтоб никто не видел, кто я есть на самом деле, тогда не будет больно. Если не покажу, что чувствую, все будут считать, что со мной все в порядке».

Покончив с этими рассуждениями, ты пытаешься представить себе, чего же *они* все хотят. Тебе очень хочется чтобы тебя похвалили. Ты из кожи вон лезешь, лишь бы доставить удовольствие своим близким. И таким образом, чтобы больше не чувствовать себя вечно неправой, между собой и возможной критикой в твой адрес, ты выстраиваешь мощную стену.

И вот с этих самых пор начинается игра в прятки. Твое внутреннее «я», назовем его душой, очи твоего разума, твое эго, духовный центр твоей личности, высшее «я», истинное «я», то, что имеют в виду, когда говорят тебе «ты», – отныне становится под запретом и всячески подавляется.

Теперь верх берет другое твое «я», твое больное «я». Твои трудности как раз и начинаются, когда это больное «я» начинает пожирать «я» истинное. Отныне именно оно правит бал: оно развернуто в сторону внешнего мира, оно постоянно ищет одобрения извне; от всех и каждого оно отчаянно требует любви; оно стремится во что бы то ни стало понравиться другим; оно постоянно в чем-то нуждается; оно ничем не защищено; оно исполнено ненависти к самому себе; оно отрицает наличие у себя каких бы то ни было достоинств. Это «я» ощущает себя как нечто пустое и недостойное любви. К пяти годам ребенок из больной семьи уже просто не способен не предать свое истинное «я», у него уже не остается ничего, что бы можно было противопоставить бессознательной тяге возвращать в себе больную личность.

Ты подавляешь в себе свое «я» и в результате получаешь болезнь.

ТЫ УТРАТИЛА ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ЛЮБВИ КО ВСЕМУ НА СВЕТЕ

Меня вдруг осенило, что все люди – все женщины – не такие, как я. Они умеют чувствовать – а я нет.

Мэрилин Монро

Спроси себя, как ты чувствуешь? Этот вопрос может поставить тебя в тупик. Ты неспособна ответить на него. Ты похоронила в себе все свои чувства, ты понятия не имеешь, что значит чувствовать. Еще ребенком ты поняла, что чувствовать и выражать свои чувства небезопасно. «Терпеть не могу сидеть над уроками, когда все дети играют во дворе». «В этом платье я чувствую себя неловко, цвет не нравится, да и вообще я в нем похожа на чучело», – таковы твои чувства. Но тебе говорят: «Ты должна надеть это платье, кому я его купила, как не тебе? Я не хочу за тебя краснеть, вечно ты создаешь проблемы, вечно споришь!»

К пяти годам от роду ты уже больна, ты уже успела похоронить, задавить все свои чувства: ощущение того, что жизнь прекрасна, ощущение счастья, чувство любви, чувство ненависти, чувство гнева. И это сделало тебя ранимой, уязвимой для всякого неодобрительного взгляда, всякого слова критики, малейшего выражения неприязни.

И став взрослой, ты продолжаешь нести в себе эту болезнь: ты давно забыла, ты неспособна понимать, что значит чувствовать себя лишенной способности любить самое себя, ты и представить не можешь, что достойна получать любовь. Ты предала самое себя... свою способность чувствовать, переживать, кроме, быть может, случайных вспышек гнева, приступов страха или тревоги. Большую часть своей жизни ты ощущаешь лишь, что все твои чувства пребывают в состоянии некоего оцепенения. Ты постоянно ждешь от жизни всего самого худшего. С той самой минуты, как ты утратила это удивительное чувство любви к самой себе и похоронила в себе все чувства по отношению к другим, ты стала больна.

Похоронив свое «я», подавив в себе все свои чувства, ты создала в своей душе черную дыру - вот в чем причина твоей болезни.

ЧЕРНАЯ ДЫРА

Что я такое? На что я способна? Я - пустое место. Пустое место, и ничего больше. У меня в душе пустота!

Мэрилин Монро

У ребенка, страдающего этим недугом, остается единственный способ выжить: он должен отказаться от всех своих личных чувств, всех своих мыслей, всех своих желаний. И ты хоронишь их, хоронишь глубоко внутри, так что и сама порой не подозреваешь об их существовании. С этого времени ты ощущаешь в душе лишь одну пустоту, бездонную пропасть, черную дыру. Там ничего нет. Там никто не может найти себе приюта.

А когда ты становишься взрослой, мысль об этой черной дыре наводит на тебя ужас. И всю свою жизнь ты только и занимаешься тем, что пытаешься заполнить ее: чем угодно, лишь бы не ощущать этой леденящей пустоты, несущей тебе боль. Чего только ты не делаешь, чтобы избавиться от этой боли, чтобы хоть на минуту, на час, на день, на неделю заставить ее утихнуть. Ты хватаешься за все, лишь бы помогло, за все, что сулит хоть какую-то надежду на облегчение. И вот тут начинается зависимость. Без этого ты уже не можешь. Просто не можешь жить, и все тут. И пускай от этого тебе бывает плохо - это всё-таки лучше невыносимого ощущения абсолютной пустоты в душе.

Всегда мне было как-то неуютно в этой жизни. Что-то со мной было не так. Может, потому что мать родила меня раньше времени. К тому же она или он, или оба, или кто-то еще, заботящийся о моем воспитании, - все они не справились со своей ролью. Они упустили самое главное - мой внутренний мир. Лишь мужчины, которые со временем стали появляться в моей жизни, обращали на это внимание. Так вот, все они, как один, рано или поздно говорили примерно следующее: «Послушай, в чем дело? Ну почему ты так не веришь в себя, в свои силы? У тебя что, нет собственной личности? Хватит уже жить только за счет моей. Думаешь, охота быть рядом с женщиной, которая сама не знает, что она такое? Мне нужен друг, а не паразит». После неизбежного разрыва я всегда пытаюсь заполнить образовавшуюся черную дыру едой и всякий раз прибавляю в весе не меньше тридцати фунтов. Но и еда не помогает. Вдобавок, кому я стану нужна, если совсем растолстею?

С. И.

Взрослый человек, пораженный этой болезнью, подавивший, глубоко упрятавший в себе все свои истинные чувства, дает другому неограниченную над собой власть. Тебя начинает преследовать навязчивая идея, ты начинаешь бредить о нем, о своем принце, и эта идея становится для тебя последним прибежищем. Ты гредишь о красавце на белом коне, который заключит тебя в свои объятия, который избавит тебя от одиночества, от душевной пустоты, от самой себя, и тогда твоя жизнь превратится в сплошное счастье. День и ночь ты проводишь в мечтаниях о нем, неважно, выдуманном или существующем на самом деле. Он, конечно же, спасет тебя, он избавит тебя от твоей черной дыры. Все свои силы ты бросаешь на то, чтобы стать похожей на него; чтобы во всем быть, как он: его любимые занятия становятся твоими любимыми занятиями; его спортивные увлечения станут твоими увлечениями; ты станешь ходить только в те рестораны, в которые ходит он; ты станешь жить его интересами, ты усвоишь его вкусы; в конце-концов, вся его личность станет твоей личностью, ты превратишься в его alter ego. Тебе звонят друзья, чтобы узнать, как у тебя дела, а в ответ слышат: «У Джона все отлично! А его новый проект – там столько интересного! И вообще его дела идут в гору. Я купила ему новую рубашку – пять магазинов обегала – с таким длинным воротничком, нигде не могла найти. Надеюсь, ему понравится. Как ты думаешь, ему такая пойдет? Мне кажется, очень».

Чем большую пустоту ты ощущаешь в груди, чем сильнее твое отчаяние, тем большую ты чувствуешь потребность бежать от самой себя, тем в большей степени ты растворяешься в других или же прибегаешь к иным средствам. Наркотики. Еда. Алкоголь. Секс. Ненужные траты. Работа. Неважно, всё вместе или по отдельности. Все что угодно, лишь бы черная дыра не поглотила тебя живьем.

И всякие поиски средства избавления в подобной ситуации – бесплодные поиски; это порочный круг. Ты уже неспособна отделить собственные чувства от чувств других, ты попадаешь от них в зависимость, ты начинаешь питаться только ими. Сама же чувствуешь как бы оцепенелость в груди, замороженность, ощущаешь себя мертвой изнутри, одинокой и всеми покинутой. Твоя жизнь становится бесконечным бегством от самой себя... бесконечным, потому что это бег по кругу; ты пытаешься наполнить бездну внутри себя богатствами чужой личности, чужой души, свою же собственную не принимаешь в расчет. Ты чувствуешь себя опустошенной, порочной, неисправимой грешницей, духовным банкротом, впереди у тебя была целая жизнь, и ты собственными руками погубила ее.

Черная дыра в душе – вот еще один признак твоей болезни.

НЕНАВИСТЬ К САМОЙ СЕБЕ:

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ! СКАЖИ

ДА ВСЮ ПРАВДУ ДОЛОЖИ

Стоит мне посмотреть в зеркало, как я вижу одни лишь недостатки. Все эти жалобы, все эти причитания перед зеркалом стары как мир, и я повторяю их ежедневно и по многу раз: «Какая я все-таки толстая»; «И почему это я уродилась не с прямыми волосами?»; «Ну зачем мне такие большие бедра?» А теперь приходится уже добавлять: «Ага, появляются морщины». «Боюсь, придется лечь на операцию, удалить лишний жир»; «Ах, если б хватило денег на пластическую операцию, как бы здорово я выглядела!» Когда мне делают комплименты, говорят, что я красива, мне кажется, эти люди сошли с ума.

Твои родители не смогли передать тебе дар любви - *безоговорочной* любви. Тебя не признавали, тебя не поддерживали и не поощряли, ты никогда не слышала в свой адрес слов одобрения или признательности. Ты никогда не испытывала чувств, выраженных в словах: «Ты такая замечательная...»; „Я тебя так люблю...“; «Какая ты красивая...“ – где под словом «ты» всякий раз подразумевалось «*такал, как ты есть*».

Вместо этого в качестве точного отражения того, кто ты есть на самом деле, ты слышала лишь отрицательные суждения и сплошную критику – и все это прочно поселилось в твоём сознании.

«Ты не права»; «Ну что в тебе хорошего?»; «Вечно ты делаешь все не так»; «Вот была бы ты такой-то и такой-то, я бы, может, и полюбила тебя...»; «Да кто ты вообще такая?»; «Ну как тебя такую можно любить?»

К пяти годам от роду ты оказалась пленницей, окруженной удушливой атмосферой всеобщего отрицания твоего права быть собой, жертвой дисфункциональных законов, царящих в вашей семье. В тебя буквально вдолбили стереотип ненависти к самой себе.

Когда же ты стала взрослой, душевный орган, отвечающий за любовь к самой себе, оказался парализованным, поэтому лишь ненависть к себе *стала* определяющим образом твоих мыслей, твоего бытия, доминирующим началом твоей личности. Неважно, какова ты внешне на самом деле, но тебе-то кажется, что ты уродлива. Неважно, чего ты достигла в жизни – ты ощущаешь постоянное недовольство собой. Единственные чувства, которые для тебя хороши – нехорошие чувства. Единственные чувства, с которыми тебе удобно – отрицательные чувства. Единственное чувство, которое ты способна воссоздавать снова и снова, – чувство собственной приниженности. Ты недостойна любви, с тобой что-то не так, ты просто не заслуживаешь быть любимой.

«Я слишком толстая». «Я не женщина, а кожа да кости». «Я просто безобразна». «Вечно я все делаю не так как надо». «Надо было быть осторожнее». «Я сказала что-то не так». «Ну почему я не блондинка?», «Ну почему я не брюнетка?» Вот если б ты стала другой, если б ты *стала* лучше, чем ты есть теперь, жизнь бы, несомненно, удалась.

Ненависть к самой себе разрушает, подрывает самые основы твоей жизни во всех ее областях: ты не уверена в себе, ты всегда ожидаешь от жизни только худшего, ты излишне драматизируешь свои ошибки и недостатки, у тебя и в помине нет чувства самоценности и достоинства, ты чувствуешь отвращение к собственному телу и внешности; ты вечно придираешься к самой себе; самые незначительные свои недостатки заставляют тебя содрогаться от ужаса; ты игнорируешь любой комплимент, обращенный к тебе, потому что ни один из них не вписывается в твою систему отрицательной самооценки. Каждый день для тебя – битва, которую тебе непременно нужно проиграть, чтобы ощутить победу. Ты чувствуешь себя хорошо, только когда тебе плохо.

Ненависть к самой себе - еще один признак болезни.

«НЕ КОРИ ТЫ СЕБЯ, НЕ БРАНИ!»

Но, не стоит ненавидеть себя еще больше лишь за то, что ты только что о себе узнала; узнала, как сильна в тебе ненависть к себе самой. Это легче всего, тем более, что это чувство и так постоянно с тобой. Вместо этого попробуй понаблюдать за собой: часто ли ты критикуешь себя

в течение дня – но не кори себя за это.

КАЛЬКА БОЛЕЗНЕННОЙ ЛЮБВИ

Став взрослой и продолжая нести в себе болезнь, ты попадаешь в порочный круг, вновь и вновь во имя любви создавая ситуацию, когда твою любовь отвергают. Отказ любить для тебя равносильна любви. Ты способна выбирать лишь партнеров, которые отвергают тебя и твое чувство; отказ принимать твою любовь странным образом привязывает тебя к твоему избраннику – подобно тому, как в детстве ты была привязана к родителям. Тебя привлекают лишь те люди, которые отвергают тебя, и чем меньше они тебя признают, тем сильнее ты их любишь, тем ярче работает твое воображение, тем с большей силой тобой овладевает навязчивая идея, тем крепче ты привязываешься к своим фантазиям – повторяется все то же самое, что было и в отношениях с родителями.

Неприятие любви рождает любовь. Чем более далеким от тебя, недостижимым является объект твоего чувства, чем энергичней он отказывается тебе в своих чувствах, тем глубже твоя любовь, тем выше пьедестал, тем сильнее навязчивая идея. И вся эта твоя больная любовь есть не что иное, как калька всех твоих отношений с людьми, начиная с пятилетнего возраста.

Калька болезненной любви: чем меньше любит, тем больше нравится.

УРАВНЕНИЕ БОЛЕЗНЕННОЙ ЛЮБВИ

В детстве родители лишили тебя своей безоговорочной любви, что породило в тебе чувство неспособности ощущать любовь, неспособности с благодарностью принимать чужую любовь, неспособности любить себя, неспособности любить кого бы то ни было, кроме тех, кто не принял тебя и твою любовь. Это болезнь.

Твои болезненные отношения с родителями, пораженными той же болезнью,

плюс их неспособность поделить с тобой своей безоговорочной любовью,

плюс твоя фантастическая привязанность к ним,

плюс комплекс черной магии,

плюс калька болезненной любви,

плюс черная дыра,

плюс твоя предрасположенность к отвергающим тебя и к боли, которую они причиняют тебе,

плюс твоя неспособность любить себя – ВОТ ЧТО ТАКОЕ ТВОЯ БОЛЕЗНЬ.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЕННАЯ ЛЮБОВЬ?

Болезненная любовь представляет собой эмоциональное заболевание. Это благоприобретенный стиль саморазрушительного самодеструктивного поведения, это особая система убеждений, способствующая саморазрушению субъекта; состояние сознания, при котором субъект отвергает свое истинное «я», подавляет в себе все то, что он есть на самом деле, замещая ложным содержанием, т. е. тем, чем он на самом деле не является; при этом

происходит замещение непосредственного чувства предубеждением; отказ от своего внутреннего «я» и своих внутренних потребностей; подмена их внешней системой оценок; это ловушка, в которую ты попадаешь, когда начинаешь жить и относиться к другим не с позиций собственной личности и собственных желаний и нужд, но с позиций того, что, как ты думаешь, хочет от тебя или думает о тебе другой человек. Это извращенный образ мысли, это целая система ложных убеждений, суть которой сводится к тому, что любовь можно завоевать лишь не являясь тем, что ты есть на самом деле, и, наоборот, если будешь всегда оставаться собой, неизбежно ее потеряешь.

Эта болезнь навязывает тебе ложную модель поведения: в детстве у тебя выработалась потребность заслужить одобрение осуждающих тебя родителей; теперь она сменилась потребностью заслужить одобрение отвергающего тебя партнера.

«РАССТРОИЛАСЬ? - НИЧЕГО СТРАШНОГО, ЭТО НОРМАЛЬНО»

Возможно, тебе стало страшно, возможно, ты расстроилась, рассердилась или даже была потрясена. Возможно, ты все еще не согласна с тем, что только что прочитала. Но не забудь вот что: впервые в жизни ты задумалась обо всем этом. Прошу тебя, не тревожься. Что бы ты ни думала по этому поводу – это нормально. Не останавливайся. Читай дальше. Осознание причин твоей болезни есть первый и чрезвычайно важный шаг к выздоровлению. Тебе нужно пройти через все это, и мы уверены: у тебя получится.

Излечение возможно. Ведь и ребенок не сразу учится ходить. Ты можешь преодолеть свой синдром.

ГЛАВА 2 Великие отдушины

РАЗБИТЬ СКОРЛУПУ

Разбить твою скорлупу – вот задача, которая будет решаться в этой главе. Ты так долго *атр;ъ\па*. больна и несчастна, что пристрастилась ко всему, что способно заполнить черную дыру в душе; ты готова хвататься за все, лишь бы избавиться от ощущения пустоты, ощущения собственной неполноценности, ощущения того, что ты недостойна быть любимой. Следующим шагом на пути к выздоровлению должно стать осознание твоих, как мы их называем, великих отдушин. Беда только в том, что эти отдушины могут дать обратный результат, загнать тебя в ловушку, добавить тебе проблем и вызвать еще большую ненависть к себе, причинить еще большую боль. Это обычно бывает, когда на пути к выздоровлению возникают какие-либо препятствия, особенно когда ты начинаешь сама себя обманывать: «Ну нет, я вовсе не алкоголичка, и не обжора, и не наркоманка, и не трудог-личка, и вообще я вовсе не так уж привязана ко всем этим дурным привычкам; в любой момент я могу от них отказаться».

СЕКС, НАРКОТИКИ И РОК-Н-РОЛЛ

Романофф вспоминает:

Выпив шампанского и водки, Мэрилин часто принимала и снотворное... Помню, Мэрилин жаловалась, что ее организм привык к этим таблеткам, и они ей уже не помогают. Бывало вечером, еще нет и девяти, а она уже проглотила парочку; в результате, к ночи у нее в крови уже бродит роковая смесь спиртного и снотворного...

Психиатр Мэрилин, д-р Гринсон, писал одному из своих коллег: «Помимо всего прочего я пытаюсь помочь ей избавиться от чувства одиночества, а для этого ей необходимо избегать

наркотиков, а также людей, которые дурно на нее влияют, с которыми она связана, в некотором роде, садо-мазохистскими отношениями...»

Непрекращающиеся тревоги, подавляющие страхи, чувство одиночества, собственной никчемности, постоянное ощущение какой-то опасности – эти ощущения становятся твоими постоянными спутниками; сколько ты себя помнишь, они всегда идут следом за тобой. Ты сама себе отвратительна, тебе не дает покоя мучительное ощущение черной дыры, пустоты в душе – ты начинаешь искать чем облегчить эту боль, ты готова на что угодно, лишь бы тебе стало легче, лишь бы избавиться от нее, бежать, укрыться; ты хватаешься за все, только бы помогло. Но действие всякого средства когда-нибудь да кончается, и ты снова прибегаешь к нему, и еще, и еще. Чтобы заглушить боль, тебе мало уже прежней дозы, ты начинаешь злоупотреблять своим средством. И тут ты попадаешь в порочный круг: чтобы избавиться от боли, употребляешь свое средство, но стоит ослабеть его действию, боль усиливается, значит нужно принять еще – вот здесь и возникает зависимость.

В детстве первым и испытанным средством подавления боли, был, возможно, шоколад. К тому времени, как ты стала взрослой, прибавилось еще несколько способов. Ты с ума сходила по мальчикам. Потом пришло познание алкоголя. Потом – наркотики. Разного рода пилюли. Секс. С партнером или без.

Когда ты стала взрослой, главным способом подавления боли стала твоя связь с партнером, который отвергает и унижает тебя, который в каком-то отношении стоит на недостижимом для тебя уровне, который, так сказать, недоступен для тебя. Только так ты можешь избавиться от пустоты, заполнить черную дыру в своей груди – растворившись в другом, подменив свое существование его существованием, свою, мучительную для тебя действительность, на ту действительность, в которой живет он. Весь драматизм собственной ситуации ты переживаешь крайне болезненно: если волнуешься, то на грани потери сознания, если возбуждена, то едва способна контролировать себя; выброс адреналина превышает все мыслимые нормы. В результате ты попадаешь в зависимость.

Но эта зависимость перекрывается другими зависимостями. Чего только ты не перепробовала! Лишь бы работало, лишь бы помогало. Ты используешь все, что только можно достать. Тобой овладевает навязчивая идея: тебе непременно нужно достать то-то и то-то, а от того-то тебе непременно нужно избавиться. Ты можешь быть одновременно: сексоголиком, обжорой, алкоголиком, наркоманом, трудоголиком, и в то же время злоупотреблять лекарствами и всякими другими веществами, страдать несчастной страстью транжирить деньги по поводу и без повода. Ничто не встречает у тебя отказа – во всем ты отчаянно ищешь немедленного удовлетворения.

Ты кружишь в порочном круге, пытаешься избавиться от черной дыры в душе, от старой боли, создавая себе условия для новой. Добившись облегчения, ты всякий раз с треском падаешь вниз и чувствуешь себя еще более подавленной, ощущаешь еще большую тревогу, – это похмелье, это «отходняк», это в душе у тебя играет мелодия вечного блюза на слова: «ах, зачем я сделала это». И чем больше ты прилагаешь усилий, тем меньших достигаешь результатов.

АХ, МАЛЬЧИКИ, МАЛЬЧИКИ!

В подростковом возрасте только у меня одной не было своего мальчика – у всех остальных кто-нибудь да был. Когда мне было пятнадцать, я до безумия влюбилась в мальчика лучшей своей подружки; его звали Джефф. Я по нему буквально с ума сходила. Целых два года я

думала только о нем. Я всюду таскалась за ним, как собачонка, радуясь каждой косточке, которую ей бросят: я тоже была счастлива каждым словом, которое он бросал мне. А вот моей подруге он не очень нравился, и скоро она ушла от него к другому. В ту осень я поступила в колледж. И первым, кто приехал туда навестить меня, был Джефф. Я никак не могу это объяснить, но как только он сказал, что любит меня, я почувствовала к нему чуть ли не отвращение. Я сама себе удивлялась: как могла я потратить столько лет на такое ничтожество?

С. И.

К тому времени, как ты становишься подростком, болезнь уже успевает глубоко внедриться в твою душу: равнодушие пробуждает в тебе чувство; тот, кто отвергает твоё чувство, тем самым усиливает его; для тебя оно равносильно любви. Первая любовь – чувство всегда очень большое, и здесь ты сразу же бессознательно переносишь ощущения, связанные в твоём сознании с родителями, на партнера. В качестве объекта своего чувства ты всегда выбираешь некий недостижимый для тебя идеал, а если это реальный человек, то это именно такой, который не может принять твоей любви, причем свой выбор ты делаешь совершенно бессознательно. Человек, который не может любить тебя, пробуждает в тебе те же чувства, которые ты испытывала в детстве. А ты была нехорошей, дрянной, вечно неправой и недостойной любви девчонкой. Чем энергичней он отвергает тебя и твою любовь, тем сильнее ты жаждешь его. Чем недоступней он для тебя, тем желаннее, тем крепче тобой овладевает навязчивая идея заполучить его во что бы то ни стало. Ты способна грезить о нем по двадцать пять часов в сутки, пытаешься заполнить черную дыру в душе и напрочь забывая о себе.

«Только бы он меня заметил, мне ничего больше не надо для счастья». «Ах, если бы он позвонил и назначил мне встречу – все мои проблемы исчезли б, как дым».

Обретение «его» становится для тебя средством бежать, избавиться от своего больного «я». «Он» становится твоим идолом, твоей навязчивой идеей. Подобно поискам святого Грааля, погоня за «ним» с самого начала обречена на провал – и неважно, что ты свято веришь в то, что «он» непременно спасет тебя. Тебе неизбежно попадетсЯ именно такой «он», которого кроме спорта больше в жизни ничего не интересует, или, скажем, человек слишком для тебя старый, или же наоборот, слишком молодой, или женатый и любящий свою жену и семью. Ты начинаешь повсюду преследовать его, звонишь ему, если на то хватает смелости, а если не хватает – страдаешь; ты становишься ходячей энциклопедией всевозможных знаний о нем, его привычках и интересах, гредишь о нем наяву, всю жизнь свою ты посвящаешь только ему.

Когда же случается неизбежное, и твои сверхчеловеческие усилия заставить его полюбить тебя, – да что там! хотя бы обратить на тебя внимание, сказать «привет!» при встрече – заканчиваются ничем, ты впадаешь в депрессию и погружаешься в еще большие пучины отчаяния. Для тебя наступил конец света. Что же такое происходит, в чем дело? Почему он тебя не любит? Во всей школе ты единственная девчонка, у которой нет парня. Ты остаешься лицом к лицу со своими фантазиями, и нет никого рядом, кто мог бы пригласить тебя пойти куда-нибудь погулять. Подавленная, несчастная, одержимая своей навязчивой идеей, ты сидишь у телефона и ждешь звонка, но он так и не звонит; ты выплакала все глаза; днем ты спишь, а ночью тебе никак не заснуть. Ты предаешься неумеренному обжорству, ты непрерывно куришь, начинаешь нюхать какую-нибудь дрянь, пить, остаешься два раза подряд на второй год, и наконец совсем бросаешь школу; ты неспособна учиться дальше. Возможно, ты подумываешь о самоубийстве, не в силах больше выдерживать эту ужасную боль, не в силах справиться с ней. Ты умираешь от любви и желания быть любимой, ты попала в ловушку собственной болезни, отпечатавшей в твоей душе огненные слова: отвергает – значит ты его

непрерывно должна полюбить. Но разве можно добиться любви от человека, который по разным причинам никак любить тебя не может. Твоя первая любовь остается без награды, и это естественно, так и должно быть, потому что ты больна.

И в то же самое время ты отвергаешь любые возможности, исходящие от вполне доступных для тебя партнеров. Этот слишком толст. Тот уж очень некрасив. А этот ску-уч-ный. А этот слишком хорош. А тот ростом не вышел. У каждого, кому ты нравишься или кто влюблен в тебя, ты находишь какой-нибудь недостаток. Ты становишься жертвой собственного неосознанного стремления найти себе «ровню», а все потому, что когда-то тебе не удалось заполучить «того самого» мальчика. А если ты все-таки остановила свой выбор на ком-то и у тебя появляется ощущение, что это единственный человек, которого ты смогла уловить в свои сети, ты казнишь себя за то, что тебе не досталось кое-что получше.

После всех твоих подростковых страданий характер болезни принимает устойчивые формы: тому, кого ты желаешь, ты не нужна, а тот, кому ты желанна, не нужен тебе.

НЕ ТОТ, ХОТЯ И ФЕДОТ

Летом 1948 года молодая вдова по имени Мэри Д'Обри, которая жила с матерью в Голливуде на Харпер авеню, как-то по ошибке забрела в спальню и увидела там своего брата Фреда, который нежился в постели с новой подружкой. «Привет!» – весело поздоровалась Мэрилин. – «Что-то пить хочется, у вас в холодильнике случайно не найдется какого-нибудь сока?» Фреду Каргеру было тогда тридцать два, между ним и Мэрилин – десять лет разницы, и он был уже связан шатким браком с другой женщиной. На «Коламбия Пикчерс» он отвечал за музыку и был, кстати, неплохим композитором; его музыкальную тему из фильма «Отсюда к вечности» многие помнят до сих пор.

Мэрилин удалось создать с ним семью, и в первое время она была так влюблена, что у нее голова кружилась от счастья... так, по крайней мере, она потом рассказывала Бену Хекту... «Если бы тысяча критиков объявили меня величайшей киноактрисой в мире, я не была бы более счастлива, чем когда услышала от него, что он меня любит...»

Когда Мэрилин плакала, он обычно говорил: «Вечно у тебя глаза на мокром месте. А все потому, что мозги куриные. Вот фигура – это да, а мозги – не мозги, а какие-то зародыши».

Ты становишься взрослой, прошлое успело оставить в твоей душе рубцы, тебя не перестает преследовать призрак прежних нездоровых отношений с близкими, ты полностью во власти своей зависимости: тебя все время тянет к мужчинам, которые никак не могут быть с тобой, которые для тебя недоступны или которые отвергают тебя и твои чувства.

Если думаешь что это – «он», можешь не сомневаться: вовсе даже наоборот.

Если тебя влечет к нему и ты сама не знаешь, почему, значит он непременно женат. Или женат, но скрывает. Или все еще не разведен, хотя и живет с женой отдельно. Или только что развелся. Или только что разошелся. Или разводится. Или женился с горя от несчастной любви. Или у него есть подружка и самые серьезные намерения по отношению к ней. Или он бабник. Жиголо. Закоренелый холостяк. Или трудоголик. Или женоненавистник. Или алкоголик. Или грубиян и нахал. Или человек, для которого все остальные – лишь средство. Или карьерист. Или торговец наркотиками. Или неисправимый игрок. Или бисексуал. Или моральный урод. Или изгой. Или же, наконец, человек, который просто приходит и уходит.

У людей пораженных этой болезнью, вырабатывается двойной стандарт. Лавиной камнепада ты обрушиваешься на одних и отвергаешь других, унижаешь, топчешь ногами всякого, кто посмел усомниться в том, что ты не достойна любви, в том что ты ее не заслуживаешь, – это убеждение ты впитала с молоком матери. Ведь столько энергии ты вложила в чувство ненависти к самой себе – откуда же взять способность с благодарностью принимать любовь других? Подобных людей мы называем «членами клуба Граучо Маркса», памятуя его широко известное двустишие: «Не вступлю в ваш чертов клуб, раз не даете мне отлуп».

Ты даешь от ворот поворот любому, если это приличный человек или просто хороший парень. У тебя на таких аллергия. Ты от них не тащишься, как тащишься от негодяев и мерзавцев. Наоборот, они наводят на тебя отчаянную тоску; что-то в них есть такое, что вытаскивает наружу все самое худшее в тебе: они тебя раздражают; тебе с ними смертельно скучно. Они вызывают в тебе злость просто потому, что существуют на земле и копят небо. Такому человеку ты не даешь ни одного шанса, а уж о свидании вообще не может быть никакой речи. Ты становишься потрясающе изобретательна, ты находишь тысячи отговорок, тысячи поводов, чтобы придраться, тысячи уловок, лишь бы только от него избавиться: «Сексуально он никакой», «Он не умеет одеваться», «Он ничего не достигнет в этой жизни», «Он, конечно, богат, но так вульгарен», «У него совершенно нет вкуса – что за обстановка в его квартире!» «Он недостаточно красив», «Он из не очень порядочной семьи».

Ты видишь одни только недостатки или сама их придумываешь, ты придираешься к внешнему и несущественному, к таким вещам, которые тут же оправдала бы или даже не заметила, догадайся он отнестись к тебе хотя бы с легким пренебрежением. Но если он совершает-таки трагическую ошибку и старается тебе понравиться или, о ужас, влюбляется и выражает желание как эмоционально, так и сексуально разделить с тобой свои чувства, ты готова разорвать его на клочки. Ты заставляешь его дорого платить за собственную глупость, всячески унижая и оскорбляя его; ты ищешь любой повод для ссоры; что бы он ни сказал, ты тут же вступаешь с ним в спор. Ты удивительно искусно умеешь превращать его любовь и восхищение в собственные презрение и ненависть, так что в результате он оставляет тебя в покое, и вся вина за это падает только на него.

Джонни Хайд, весьма влиятельный человек в мире кино, был старше Мэрилин на тридцать лет и питал к ней гораздо более сильные чувства, чем она к нему. Именно Хайд помог ей получить небольшую, но очень серьезную роль в «Асфальтовых джунглях» Джона Хьюстона; именно он всячески расхваливал ее таланты перед всеми более или менее известными продюсерами Голливуда; именно он устраивал так, что ее видели на всех вечеринках, где встречаются нужные люди.

«Доброта – самое странное, что замечаешь в любовнике, – да и вообще в любом человеке, – вот что писала она о Хайде. – Ни один мужчина в жизни не глядел на меня такими добрыми глазами... Он один прекрасно знал о той боли, о том отчаянии, которое я носила в душе. Когда он обнимал меня и говорил, что любит, я знала, что это правда. Никто и никогда не любил меня так, как он. И всем своим сердцем я желала бы ответить ему тем же... Но заставить себя полюбить для меня было все равно, что заставить себя полететь, как птица».

Мэрилин Монро

Он говорит, что позвонит тебе в семь, а когда он действительно звонит ровно в семь, ты

начинаешь злиться. «Опять заскулил! Так я и знала – вечно одно и то же! Терпеть его не могу. Ведь звонил уже сегодня, целых два раза, опять извинялся, опять хныкал, мол, ему без меня скучно!...» Ты сама не замечаешь, как превращаешься в стерву и заставляешь его пожалеть о своем звонке.

Тебе легче умереть, чем оказаться с ним в постели. Хитрость твоя не имеет себе равных: всякий раз ты выдумываешь новые отговорки, лишь бы избежать встречи с ним, начиная со старого, как мир, мол, «У меня болит голова» и многочисленных вариантов: «Извини, у меня как раз теперь месячные...», «Мне что-то нездоровится, наверно, я съела что-то не то...», «Я была у гинеколога и жду результатов анализа, буквально с минуты на минуту...»

А вот когда какой-нибудь негодяй, в которого ты втрескалась по уши, позовет тебя провести с ним пару недель в его жалкой лачуге без горячей воды где-нибудь в Вайоминге, да еще предложит оплатить свою долю за дорогу и питание, ты прямо ждешь не дождешься отъезда. И тебе плевать, что ты до мозга костей городская и боишься змей. Ты же любишь его и готова на все.

Несколько месяцев я бегала за Билли как собачонка; я так в него влюбилась, что кроме него ни о чем думать не могла, а он не хотел меня видеть и все время избегал, и страсть моя от этого становилась еще жарче. Но вот однажды он на несколько недель куда-то уехал, сказав мне, что ему нужно побыть одному. Я чуть с ума не сошла, так беспокоилась, чтобы с ним ничего не случилось. А вдруг он больше никогда не вернется? Вдруг он встретил другую? Наконец он приехал, позвонил и пригласил в наш любимый бар, а когда мы встретились, сделал мне предложение. У меня в груди будто выключатель какой-то щелкнул: там все мгновенно погасло. Я с отвращением смотрела на него и недоумевала, как это я могла любить его. Я ему ответила, что не хочу его больше видеть.

Александра

Двойной стандарт и все вытекающие из этого последствия подрывают, а затем вовсе уничтожают любую возможность нормальных отношений с мужчинами, любую возможность быть любимой.

АНАТОМИЯ НЕЗДОРОВЫХ СВЯЗЕЙ

Ступень 1 Роковое влечение

Когда (Артур) Миллер познакомился с Мэрилин, он уже был женат на овдовевшей брюнетке с двумя детьми, которая была на год моложе его... Камерон Митчелл вспоминает... как они с Мэрилин шли куда-то пообедать, и вдруг Мэрилин резко остановилась. В нескольких шагах впереди стояли двое: (Элия) Кэзан и Миллер – облокотившись на решетку летнего театра. Миллер выглядел таким неуклюжим гигантом; он не отрываясь смотрел прямо в глаза Мэрилин, и она не удержалась и спросила у Митчелла, кто это такой. Митчелл чуть ли не на ходу представил их друг другу...

На той же неделе Мэрилин и Миллер снова встретились. Дело было на одной вечеринке... Она неожиданно куда-то исчезла, а потом опять появилась уже часа в четыре утра; ее так и распирало желание с кем-нибудь поделиться. Вот что рассказывает Наташа Лайтесс: «Не часто я видела ее такой довольной... она сняла туфлю и пошевелила большим пальцем. «Наташа, – сказала она, – я встретила человека... Ты не представляешь... Видишь мой палец? Вот этот палец? Он сел и взял меня за палец. То есть, я села на тахту, а он сел рядом и взял меня за

палец. У меня было такое ощущение, будто я на всей скорости врезалась в дерево! Представляешь! Или как стакан холодной воды, когда лихорадка»".

Наташа Лайтесс добавила, **что** «уже после первой встречи с Миллером можно было наверняка сказать, что Мэрилин влюбилась по уши».

В ту самую минуту, как ты увидела его, он становится предметом твоих тайных желаний; тебя влечет к «нему» с такой силой, что дух захватывает, так бабочка летит на свет лампы; у тебя такое чувство, будто в крови идет химическая реакция, – это влечение, которому невозможно противиться, влечение поистине роковое. Оно, как искра, воспламеняет все твоё существо, потрясает его, как мощный удар тока. Адреналин выделяется с бешеной скоростью, кровь закипает в жилах, тебя трясет, ты вся трепещешь. Тело твоё превращается в какое-то желе, коленки подгибаются, кружится голова. Он просто неотразим. Именно неотразим, и все тут. Он – тот самый единственный, живой ответ на все твои молитвы. Если он не станет твоим, твоя жизнь кончена. И ты уже слышишь в ушах звон свадебных колоколов.

С первой же минуты, с первой же секунды, как только ты увидела этого господина, все твоё прошлое пробудилось в твоей душе. Его внешность, его поступки, его манера одеваться или манера держать себя, его жесты или улыбка, его глаза или губы – что-то тут есть такое, какая-то сила, что нажимает на спусковой крючок твоей памяти. Сама не сознавая того, ты видишь в нем человека, который телом, душой или разумом в чем-то похож на твоего отца, страдавшего, как и ты, тем же самым недугом. Твоё бессознательное чувство выбирает его безошибочно: чтобы вытирать о тебя ноги, лучше него не найти.

И чем сильнее влечение, тем ярче напоминание о родителе, который тоже вытирал о тебя ноги; тем большая вероятность повторения все тех же отношений, тем глубже твои будущие страдания. Но ты слепа, ты не видишь надвигающейся беды, не отдаешь себе отчета в собственной потребности к саморазрушению. Тебе доставили персональную пыточную машину, и ты с восторгом суешь в нее голову. Мгновение – и ты с первого взгляда влюбилась в человека, который никогда не захочет по-настоящему обладать тобой, который никогда тебя не полюбит.

Сама причина, пробуждающая твоё влечение, состоит в том, что подсознательно ты чувствуешь: ничего у тебя не выйдет, перед тобой еще один, который не способен дать тебе, чего ты хочешь. Ты выхватила его из толпы с безошибочной точностью. Да, это именно тот, с которым тебя ждут веселенькие деньки, но все тревожные сигналы ты оставляешь без внимания – ты слепа и глуха к ним. Вместо того, чтобы заставить тебя опомниться, они лишь подливают масла в огонь. Все твои подружки наперебой твердят: «Да это же подонок, держись от него подальше». Но ты-то уверена, что твоя Любовь способна творить чудеса, под твоим благотворным влиянием он непременно изменится. Он тоже порой не выдерживает, и у него прорывается: «Смотри, не связывайся со мной, пожалеешь». А ты думаешь: «Какой он милый, как он откровенен, как честен со мной». На какой-нибудь вечеринке он подходит к тебе и шепчет, что ты лучше всех, записывает твой номер телефона и обещает позвонить во вторник. И ты уже растаяла и не замечаешь, что он вьется вокруг чуть ли не каждой юбки и каждой что-то шепчет на ухо. Наконец он звонит во вторник, но не в ближайший, а две недели спустя. Все это время ты буквально не отходила от телефона, ты чуть не падаешь в обморок от каждого звонка; но вот он наконец позвонил – и ты на седьмом небе от счастья.

Ступень 2 Несбыточные мечты

Теперь, когда ты нашла его, начинается преследование: всю свою энергию ты обращаешь на

этого холодного, отстраненного человека; твои горячие, огромные, хотя и абсолютно нереальные надежды принимают уж совсем дикие размеры. Да, именно так и не иначе. Ты непременно выйдешь за него; либо за него, либо вообще ни за кого. Буквально на следующий день ты звонишь и приглашаешь его на завтрак или на обед, обещаешь приготовить что-то вкусненькое; зовешь его куда-нибудь на званый обед, на открытие выставки, куда угодно, лишь бы он пришел, лишь бы тебе с ним встретиться. Ты уже не способна ни о чем больше думать, только бы покорить его, заставить его влюбиться, поймать его на крючок. Тысячи планов, достойных самого Наполеона, теснятся в твоей голове. Ты шушукаешься со своими подружками, у каждого встречного просишь совета, как подцепить эту рыбку, и тебя не волнует, что рыбка эта – настоящая акула. Все твои дела, все твои мысли и планы вертятся вокруг него одного. С таким неистовством и страстью ты обрушиваешь на него свое внимание и любовь, что никого и ничего больше не замечаешь, а на себя и подавно махнула рукой. Как личность, ты просто перестала существовать. Ты – часть его, ты – его продолжение. Ты в нем растворилась без остатка.

И вот у вас начинаются отношения. И в тебе просыпается некое чувство ответственности за него. Да, у него есть кое-какие недостатки, кое-какие дурные привычки, его нужно развить, кое в чем заставить измениться, его нужно направлять, он так нуждается в заботе. Да-да, нужно все переменить в его жизни.

Ступень 3 Прораб великой перестройки

Тебя всегда влекут к себе лишь самые сложные случаи – тогда ты можешь взять управление на себя. Такой, каков есть, он не вполне хорош, бедняжка; а без твоей помощи он не может стать лучше. Его только нужно направить, и он переменится; в твоих руках он непременно станет – само совершенство. И как только он жил все эти годы без тебя? Как же ему повезло, что ты нашла его, причем, как раз вовремя, ведь еще не все потеряно. Он вполне достоин стать объектом перестройки, а место прораба, конечно, займешь ты.

ТЫ И ВРАЧ, И СИДЕЛКА

Принимая на себя роль врача, сиделки, залечивая сломанные крылышки своего подопечного, ты получаешь возможность бежать от самой себя и на какое-то время заговорить, заколдовать эту страшную черную дыру в душе. Все твое время теперь заполнено устройством распорядка дня твоего партнера, да и вообще всей его жизни. Любовь ты подменяешь самоотдачей; своим чрезмерным участием в его жизни ты пытаешься стать для него незаменимой. Для него ты делаешь то, чего никогда не могла позволить самой себе. Подумать только, что ты можешь получить взамен: вечную благодарность, бесконечные выплаты по процентам – ведь он будет любить тебя вечно.

У него неприятности? Ничего, у него есть нянька, которая о нем позаботится, залечит все его раны. Он как раз теперь разводится с женой, – как, должно быть, ему больно. И какая удача для тебя. Ну просто золотая жила. Только не ленись. Ты можешь стать для него служанкой, кухаркой, личным секретарем, который вдобавок бегаёт по магазинам и покупает ему все самое вкусненькое. Ты вьешь ему новое гнездышко; снимаешь для него квартиру, помогаешь ему переехать, приводишь к нему лучшего слесаря для смены замков, находишь психотерапевта, юриста – специалиста по разводам, а также три суперсовременные книжки о том, как пережить этот самый развод. Когда он переезжает, ты своими руками распаковываешь коробки, включаешь холодильник, относишь вещи в химчистку и покупаешь пылесос. С каждой, даже самой грязной, работой для него по дому, с каждым его поручением

твои надежды растут: вот он посмотрит, какая ты удивительная, просто лучше всех; он своими глазами увидит, как ты его любишь, готова отдать ему всю себя, он узнает, что ты вполне заслуживаешь его высочайшего одобрения, а то и специального диплома, удостоверяющего, что ты и есть та самая МИССИС – титул, которого ты так долго ждала. Ну конечно* уж кто-кто, а ты сможешь позаботиться о нем куда лучше, чем эта ужасная его бывшая, о которой он говорит с утра и до вечера. Ты непрерывно одариваешь его ласками. Будущее твое безоблачно, вы с ним, как две птички в одном гнездышке. Но ты выбрала себе не ту птичку. Как только его сломанное крылышко срывается, он бросает твой курятник и спасается бегством. Ты ему больше не нужна, он найдет себе гнездышко получше. С заоблачных высот ты вновь падаешь на землю, и приземление твое – жесткое, если не сказать катастрофическое; и рядом не находится никого, чтобы собрать обломки. И это после всего, что ты для него сделала.

СИНДРОМ СЕСИЛЯ Б. ДЕ МИЛЛЯ

Когда я познакомилась с Гарольдом, он мне показался Довольно приятным парнем, хотя и с ужасными вкусами.

Войдя в его жилище, я не могла поверить своим глазам. Бомжатник какой-то, просто хуже некуда. Но это не самое страшное; его одежда – вот что было хуже всего. Носки короткие, штаны короткие – когда он садился и закидывал ногу на ногу, они задирались до самых икр. А ботинки! Возможно, кто-то и сказал ему, что в них можно ходить, но выглядели они как ортопедическая обувь. Бедненький, ему нужно обязательно помочь; мне так хотелось, чтоб он выглядел стильно.

Линда

Всю жизнь ты была в полной власти родителей; эти больные люди управляли тобой, как хотели. Ты привыкла к таким отношениям, они впитались в твою кровь и плоть. Ты становишься еще одним Сесилем Б. Де Миллем, который все делает сам, потому что не верит, что он способен делать все как надо, т. е. так, как он считает нужным. Ты тоже не способна возложить на другого ответственность: попросить его сделать что-либо, вместо того, чтобы делать это за него; ты берешь в свои руки организацию всяких мероприятий, походов по магазинам, путешествий, уик-эндов и т. п., оставляешь за собой и разработку, и руководство, и контроль за всем и вся. Ты не способна понять, что значит давать и получать, и все делить пополам. Ты хочешь, чтобы все было так, как хочешь ты; от этого зависит вся твоя жизнь, и ты весьма жестко реагируешь, если что-то делается не по-твоему. Как ты сказала, так и должно быть.

Конечно, на работе организаторские способности помогают быть на хорошем счету; но в интимной жизни они исключают здоровые отношения с партнером, поскольку лишь совсем уж опустившийся человек способен мириться с постоянным контролем за каждым своим шагом, назойливой опекой и удушающими объятиями твоей заботы. Здесь ты начинаешь платить по счетам. Твой прекрасный Пигмалион вдруг превращается в монстра, бросается на тебя, а потом и просто бросает, лишь только увидит на горизонте кое-что получше, а если кое-что получше долго не подворачивается, он начинает мучить тебя, и твои страдания тем глубже, чем больше ты в него вложила своих сил и энергии. Да, ты надеялась закидать партнера, возлюбленного дарами своей щедрой души, а взамен получить вечную благодарность в виде ответной любви – но нет, он способен только получать, ему наплевать и на тебя, и на твою душу. Благодарности от него ты можешь ждать вечно. И в конце-концов тебя ждет страдание, новая боль, и ты никак не можешь понять, за что.

Ступень 4 Потерянный рай

Итак, мало-помалу сущий ангел превращается в сущего дьявола. Доктор Джекилл – в мистера Хайда. Он выходит из подчинения и принимается действовать, причем делает все по-своему. Он критикует тебя по всякому поводу, он забывает, что обещал позвонить, по нескольку дней вообще носа не кажет. Прощайте, горячие объятия и поцелуи и бессонные ночи любви: теперь вы близки только тогда, когда он захочет, если вообще захочет. Поначалу ты не веришь, что все пошло прахом, что ваша прекрасная любовь кончилась, кончилась навсегда, что «любовная лодка» села на мель. Ты думаешь, все дело в тебе, и удваиваешь свои старания, чтобы угодить ему.

Ваши отношения напоминают мрачную игру в одни ворота, но ты упрямо продолжаешь делать новые ставки, зная уже наверняка, что все равно проиграешь. Ты обрываешь телефон, разыскивая его по всему городу и подозревая самое худшее. Ревность и паранойя сводят на нет все твоё здравомыслие. Конечно, он сейчас занимается «этим» с другой, ну да, он нашел себе другую. Ты следуешь за ним по пятам, когда он гуляет по городу, ты следишь, куда он пойдет, ты мчишься через весь город туда, где, по его словам, он должен был быть, тебе своими глазами нужно видеть, что его машина действительно стоит там. И ты видишь, что ее там нет. Ты по десять раз в день звонишь ему на работу, чтобы точно знать, что он там и никуда не ушел. Он начинает избегать тебя, он говорит с тобой сквозь зубы и даже грубит; он часто не выдерживает и просто бросает трубку. Чтобы как-то угодить ему, ты задаешь шикарный званый обед, а он вместо благодарности принимается флиртовать направо и налево со всеми твоими подругами, а лучшую из них пытается затащить в постель. Любовью с тобой он вообще больше не занимается. И ты боишься спросить, почему.

Произошло то, что и должно было произойти: ты лишилась своего рая. Ты влюбилась в человека непостоянного, в человека, который держит тебя в вечном страхе остаться одной; у тебя нет ни минуты покоя, нет уверенности в себе и в будущем, как, впрочем, и в нем: этот человек непостижим, недостижим; он есть, и его как бы нет; воссоздана ситуация твоего детства, ситуация нездоровых отношений с родителями. Все твои великие ожидания, все надежды развеялись как дым. Ты и сама становишься другой. Воркование голубков превращается в пороссячий визг и бесконечную грызню. В разговорах с ним ты усваиваешь саркастический тон и не веришь ни одному его слову. И вместе с тем отчаянно пытаешься подавить в себе все эти чувства; ведь теперь твоим поведением управляет страх. Одна и та же мысль грызет тебя постоянно: «Лучше бы мне быть с ним поласковой, а то он возьмет и бросит меня». Теперь в разговорах с ним ты тщательно скрываешь малейшие свои проблемы, ты боишься признаться, что несчастлива, что тебе плохо, что тебя не оставляет состояние депрессии. Ведь если ты признаешься ему в этом, он повернется и уйдет.

И ты остаешься одна перед этой мучительной загадкой ваших отношений; ты стараешься как можно дольше сохранить состояние шаткого равновесия – в полную мощь продолжает работать твой комплекс зависимости, комплекс непреодолимой тяги к мужчинам, которые способны только отвергать тебя, для которых неважно, какую ты испытываешь боль и как тебе плохо. Ты принимаешься названивать друзьям, ты горько, отчаянно жалуешься. Они, конечно, дают тебе советы: «Брось этого негодяя, что ты в нем нашла?» А тебе кажется, что они все походили с ума. Когда наконец до тебя доходит, что вокруг никого не осталось, вокруг вас двоих никого больше нет – кому же хочется любоваться, как вы вечно грызетесь, – у тебя открываются глаза. Ты видишь, что как ты ни пытаешься контролировать, подавлять свою ревность, в худшие для вас минуты она все равно вырывается наружу, да еще с большей силой. И уж, конечно, не он провоцирует ее – твоё больное воображение рисует тебе яркие картины, как он флиртует со всеми подряд, а тебя совсем не замечает. Ты предлагаешь ему сходить к консультанту по семейным проблемам, к сексологу, к психотерапевту. Ты буквально тащишь его туда. А когда

после нескольких сеансов терапевт советует тебе расстаться с ним, ты говоришь себе: «Да что эти терапевты понимают?»

И тут тебя начинают донимать всякие болезни. Шатается зуб. Болит спина, появляется опухоль или язва. У тебя такая депрессия, что ты не в силах встать с постели.словно черное облако опустилось на твое сознание, на твою душу. И наконец, когда ты уже не можешь выносить все это, да и жить больше тоже не хочешь, ты пытаешься уйти от него, неважно, поженились ли вы, или просто живете вместе, или так, встречаетесь. Но ты уже завязла. Твои демоны совсем распоясались, они преследуют тебя по пятам и жужжат в Уши: «Даже если с ним плохо, это все же лучше, чем остаться одной». Ты снова звонишь ему, пишешь ему Длинные, бессодержательные письма, ты кружишь вокруг него, и тревога твоя все растет, ты возвращаешься к нему и снова уходишь, ты снова и снова меняешь свое решение. И в конце-концов, так или иначе, в результате ли очередного твоего проступка перед ним, или просто по его прихоти, наступает горький конец. И в конечном счете виноватой все равно остаешься ты, потому что в этой ситуации ты была не на высоте, и любить тебя было не за что. И тебе остается только цепляться за воспоминания о том, как вам бывало хорошо, вычеркнуть из памяти все плохое и тем самым превратить для себя самые ужасные в твоей жизни отношения с мужчиной в самые прекрасные. Да, жизнь – это страдание, и любовь – тоже страдание. И больно оставаться одной. И вдвоем тоже больно. Любовь – не значит быть любимой, да ты никогда ею и не была. Разве ты способна на это? И вот однажды в переполненной зале ты видишь другого – и все начинается сначала. Ты попадаешь в порочный круг, из которого тебе, похоже, уже не выбраться.

ДРУГИЕ ОТДУШИНЫ

ДЕВУШКА И СЕКС. ЛЮБОВНИКИ НА ОДНУ НОЧЬ

Разведясь с Димаджио, Мэрилин через какое-то – впрочем, достаточно долгое – время стала весьма доступным лакомым кусочком для всякого, кто бы ни захотел ее. Сидя как-то в нью-йоркском баре, она призналась одному журналисту в том, что, похоже, «секс зацепил ее за живое». И в самом деле, в последние годы жизни она почти каждую ночь спала с другим.

Ты начинаешь путать физическую привлекательность мужчины, желание заняться с ним сексом с любовью. Когда ты одинока, ты ощущаешь острую потребность быть любимой... тебе кажется, что ты просто попала в беду. И ты находишь отдушину в сексе; как алкоголик – в запой, с головой бросаешься в сексуальный загул.

У тебя внутри все горит; и вот начинается охота: в баре, на приемах и вечеринках, на открытиях и презентациях, и даже просто на улице. Наконец ты находишь его. Давние полупогасшие искры разгораются вновь. Все у тебя внутри переворачивается. Ты нашла себе достойного партнера. Уж он сыграет с тобой настоящую партию. Вы приближаетесь друг к другу, и вас обоих переполняет желание. Такое жаркое, что, похоже, ни ты, ни он не способны вынести его. И ты ведешь его к себе или сама идешь к нему.

Подкрепленный алкоголем, наркотиком и ложными претензиями, соблазн не ослабевает. Внутри тебя все протестует, ты пытаешься бороться: ведь ты не такая. Происходит жаркая схватка на диване. Но твои сомнения длятся всего несколько мгновений. Не должна же ты быть такой доступной. Нужно подождать. Так делать не надо, нехорошо. Ты закуливаешь еще одну сигарету с марихуаной или просишь налить себе еще выпить. И наконец позволяешь ему уговорить себя. Ведь он так сильно жаждет тебя. И ты, о ты так сильно жаждешь его. Вы

медленно и неуклонно продвигаетесь к спальне, оставляя за собой след в виде разбросанной одежды. Вас ждет дикий разнузданный секс, страсть, не подкрепленная чувством, 99,9 % чистейшей похоти. Секс с примесью ощущения чего-то недозволенного, какой-то вины – ну да, ведь это просто одна потерянная душа использует тело другой. Как всякий, стремящийся к совершенству, ты хочешь быть на высоте и делаешь свое дело по высшему разряду. Твое выступление поистине заслуживает высочайшей награды. Мисс Любовница одной ночи. Случилось чудо, ты наконец снова вместе с другим человеческим существом. Чувство радости переполняет тебя. Ты счастлива. Ты на вершине блаженства. На несколько минут избавленная от одиночества, ты опять ощущаешь уверенность в себе, чувство безопасности, любви. На какой-то, увы, краткий период времени все чувства, которые, казалось, давно покинули тебя в твоей беспросветной жизни, вновь пробуждаются. Похоть, телесный контакт и иллюзия, что это – «он», становятся эквивалентом любви.

Ты на высоте. На несколько секунд, возможно, единственный раз за весь день тебе хорошо... или ты делаешь вид, что тебе хорошо. А потом ты стремительно падаешь с небес на землю. Как это и всегда бывает, ты обнаруживаешь: после всего, что было, вам нечего сказать друг другу. Оба вы вдруг ощущаете какую-то неловкость. Вы избегаете смотреть друг другу в глаза. Ты хочешь обнять его, а он – чтобы его оставили в покое. Он подбирает свою одежду с пола, кое-как натягивает ее и уходит, пообещав позвонить на следующий день. Игра закончена, и ты сразу начинаешь новую, но уже без правил. Воспоминание о новом партнере становится для тебя навязчивой идеей. Ты ждешь его звонка, молишь Бога, чтоб случилось хоть еще одно свидание, выпал хотя бы еще один шанс обрести счастье. Но он не звонит. Твоя жизнь теряет всякий смысл. Все твои надежды смеются тебе в лицо из каждого угла спальни. «Я встретила свою мечту и своими руками все разрушила.» «Нужно было просто поцеловать его, а я вот так сразу... вот он и не звонит».

Но постепенно до тебя доходит, что он вовсе и не собирался звонить. С чувством вины и раскаяния ты прикуриваешь сигарету с травкой, наливаешь себе выпить, а потом снова отправляешься на охоту, на поиски новой любви.

ФАНТАЗИИ И ГРЕЗЫ

В подростковом возрасте, будучи уже зараженной этим синдромом, чтобы бежать от действительности, ты привыкаешь жить в мире фантазии. Ты мечтаешь об удивительной любви или без памяти влюбляешься в своего учителя, в Марлона Брандо, Мика Джаггера или в Пола Ньюмена или Маккартни, – он становится твоей навязчивой идеей, идеей фикс.

И став взрослой, ты продолжаешь жить в собственном мире грез, заменив нормальные, естественные отношения своими навязчивыми фантазиями. Все свое время и все силы ты посвящаешь мечтам, планам и надеждам на то, что однажды, когда-нибудь, где-нибудь и вопреки всем препятствиям ты сможешь превратить свои миражи в нечто реальное. Чем дальше от тебя предмет твоих фантазий, тем навязчивей он преследует тебя, тем дерзновеннее твои мечты. Ты грезишь: вот ты и директор фирмы, где ты работаешь, который на самом деле не знает о том, что ты существуешь на свете; или ты вместе с человеком, который однажды улыбнулся тебе в супермаркете; ты и Сэм Шепард; ты и Дон Джонсон; ты и Мел Гибсон; Кевин Костнер, Курт Рассел, Том Круз, Алек Болдуин... и так далее. Художник, чьи работы ты похвалила на открытии выставки, сказал тебе спасибо и тут же отошел, а у тебя уже голова кругом: ты ему так понравилась, он от тебя без ума, он смотрел только на тебя, остальных он просто не замечал. Дальше – больше: ты выйдешь за него, у вас будут прелестные дети, и вы будете счастливы до конца дней. Рядом с тобой сам Сэм Спейд покажется любителем. Куда там до тебя даже таким следопытам, как Дар-ти Харри. Ты смогла бы разыскать самого Джимми

Хоффа, если б влюбилась в него. Одержимый идеей фикс способен на все. Например, ты встречаешь его на маскараде. Он нарядился пиратом. А ты кошкой. Он улыбается: «Привет, секс-бомбочка!» И ты уже раз мечталась: «Господи, да это же он, мой единственный! Мой последний шанс быть счастливой». Тебе пришлось уйти раньше, и ты не успела дать ему свой телефон. И что же ты делаешь? Ты запомнила, что его зовут Джеймс. Остальное помнишь смутно. Так. Кажется, он работает в каком-то спортивном журнале... или ведет спортивную программу на телевидении... Или на радио? Что-то он такое говорил про бейсбол. Ну почему ты так невнимательно слушала! Джеймс. Джим. Джимми. Ты будешь звать его Джимми, так звучит ласковее. Тебе нужно разыскать твоего Джимми. Заурядный человек сразу сдается, у него опускаются руки – но только не у тебя! Начинается операция «Джимми». Ты обзваниваешь все спортивные журналы, все большие и маленькие теле- и радиостанции города и в результате обнаруживаешь, что существует не менее пятидесяти «Джимми», подходящих под твое описание. Ты разрабатываешь самый тщательный план расследования. Да, ты непременно найдешь его, вы обязательно встретитесь, как раз когда он будет играть в свой бейсбол.

Проходят три недели, ты уже устала от бесконечных обсуждений бейсбольных проблем, ты чувствуешь себя настоящим знатоком, хоть статьи пиши о бейсболе, но Джимми все нет. Незаметно операция «Джимми» переходит в менее активную фазу, но ты ни за какие коврижки не откажешься от своей навязчивой мечты. Это может тянуться годами, если только новая фантазия не захватит твое воображение.

А тем временем ты не даешь ни шанса никому из своих настоящих поклонников и не способна завязать ни с кем реальных отношений. Да и как могут они все соперничать с героями твоих грез? Охваченная фантастической мечтой о любви, ты совершенно забыла о себе, о своих собственных нуждах и своей работе.

«КОГДА ЖЕ Я ПОХУДЕЮ»

Ты не слишком худа и никогда не похудеешь. У тебя вечные проблемы с едой, ты ведешь постоянную борьбу со своей полнотой, или анорексией (потеря аппетита), или булимией, и вообще, в идеале ты бы хотела толстухой не быть и фигурку сохранить. Кутежи, сопровождаемые обжорством, с постоянностью календарных праздников сменяются у тебя периодами, когда ты голодаешь. Зеркало – враг номер один, оно постоянно напоминает о твоей полноте; весы – тоже твой заклятый враг. Весь день для тебя пошел прахом, если ты обнаружила, что прибавила полкило, – впрочем, чаще тебе просто не хватает смелости встать на весы. Сколько ты себя помнишь, ты постоянно сидишь на какой-нибудь диете; ты успела перепробовать чуть ли не все диеты, существующие в мире. Пилюли, которые ты принимаешь во время диеты, для тебя – что-то вроде наркотика. Ты выдержишь пять сотен калорий в день, плюс инъекции плаценты, до тех пор, пока не падаешь в обморок. Ты теряешь вес, потом снова нагоняешь, потому что в любом случае, стоит тебе посмотреть в зеркало – даже если ты стройна, как тростинка – оттуда на тебя смотрит все та же толстушка, один вид которой вызывает у тебя волну ненависти.

В один прекрасный день в июле я шла по пляжу и смотрела на людей: держащиеся за руки, целующиеся парочки, семьи с детьми – все смеются, все наслаждаются жизнью, все, кроме меня. Во всем мире одна лишь я несчастна и одинока. Ну почему мне так плохо, почему так пусто в груди, думалось мне, ведь день так прекрасен. И вдруг я вспомнила про печенье, которое когда-то спрятала подальше в шкаф. А может, в холодильнике осталось хоть немного мороженого? Я рванулась к дому, я за три минуты схрумкала все печенье, а за две вылизала дочиста вазочку с мороженым. Потом рысью помчалась в супермаркет, накупила

арахисового масла, огромных пирожных с шоколадным кремом, несколько кусков сладкой помадки, пинту «Роки Роуд» и коробку шоколадного печенья «Энтенманн». Я ела все это до тех пор, пока не заболел живот, пока мне не стало плохо от переедания. И что самое главное, совсем не ощущала вкуса – ведь я была не голодна.

С. И.

Такие приступы обжорства неизменно вызывают у тебя острое чувство вины. Причем ты знаешь, что потом на душе у тебя будет погано, но в эти мгновения ты неуправляема, ты беспомощна, у тебя нет ни сил, ни желания остановиться: ты набиваешь свой желудок, ты жуешь и глотаешь, жуешь и глотаешь с немыслимой скоростью. Ты совсем не ощущаешь вкуса поедаемого, ты просто поглощаешь, просто жрешь как свинья. Потом наступает некоторое облегчение, до следующего утра, когда ты ощущаешь что-то вроде похмелья от переедания. Ты съела так много, что чувствуешь отвращение к себе самой. Ты не выходишь из дома, потому что кажешься себе толстой до безобразия. Никто никогда тебя не полюбит – кому нужна этакая туша? У тебя в шкафу висят платья трех размеров: широкие, еще шире и такие, что дальше просто некуда. Ты боишься заглянуть в зеркало, чтобы еще раз не увидеть там эту безобразную жирную фигуру. Кто эта толстая дама? Это ты.

ВЫПЬЕШЬ ГЛОТОК – И МИР НЕ ТАК ЖЕСТОК

В пятницу был день ее рождения... Гринсоны подарили ей бокал для шампанского, на дне которого было выгравировано ее имя. «Ну вот, – сказала Мэрилин, – теперь сколько ни пей, всегда будешь помнить, как тебя зовут».

Если ты родилась в семье алкоголиков, то привычка к выпивке у тебя в крови; а может, тебе просто нравится выпивать. И в том, и в другом случае ты не сознаешь своей зависимости. Ведь ты не алкоголик; кто угодно, только не ты. Ты вполне отдаешь себе отчет, что выпиваешь лишь ради общения; настоящие алкоголики пьют в одиночку. (Ты-то, конечно, ничего не делаешь в одиночку.) Ты выпиваешь несколько глотков (или порций) за ланчем, еще несколько за коктейлем, парочку за обедом, ну и бутылочку вина впридачу. По дороге на вечеринку ты заскакиваешь в бар и принимаешь еще пару рюмок. Ну, чтобы быть более контактной, чтобы не чувствовать себя одинокой, чтобы легче найти партнера для секса. Ты постоянно говоришь себе, что можешь остановиться в любой момент – для тебя это проще простого, – и не испытываешь потребности в выпивке; но как и со всем остальным в твоей жизни, стоит тебе только начать, остановиться ты уже не можешь. Алкоголь тебе нужен, чтобы поднять настроение, взбодриться, разогнать мрачные мысли и чувства. Сразу все становится таким забавным, таким интересным! И люди все становятся жутко интересными. И ты для всех забавна и интересна. И гораздо легче завязать разговор, подцепить кого-нибудь, соблазнить. Твоя зажатость сразу куда-то улетучивается. А вместе с ней – и эти скучные моральные прописи. Что может быть плохого от выпивки, если с ней ты чувствуешь себя так хорошо?

«Прогони. Прогони. Мое отчаяние. Мое одиночество». Такие чувства обуревали меня, когда я заходила в бар одна. После нескольких порций я переживала необыкновенный подъем, не переставая повторять себе, что, мол, хватит, больше пить не буду. Это был мгновенный порыв, а я проявила слабость и поддалась. Мне делалось стыдно, и, чтобы избавиться от этого чувства, я просила налить еще. И потом я превращалась в хищницу. Я рыскала в поисках того, с кем можно переспать, цепляла первого попавшегося на улице, тащила его домой и спала с ним. После того, как все кончалось, я трезвела, и чувство отвращения к

себе и к нему было просто невыносимо. Я не могла дождаться, чтобы он побыстрее убрался.

Мэри Джейн

Следующее утро. С его угрызениями - «и зачем я это Делала», «и как я могла». Вот когда ты платишь по счетам невыносимым чувством вины и раскаяния. Ты предаешься самоистязанию в ритме ударов крови в затылке. «Никогда больше не буду пить», - не устаешь ты повторять себе все утро. Но твоя решимость длится лишь до того, как приходит время твоего ежедневного коктейля - еще одна порция, и ты ощущаешь себя снова веселой, интересной и соблазнительной.

ЗАСАДИШЬ КОСЯЧОК И ЛЯЖЕШЬ НА БОЧОК

Марихуана. Сколько ты себя помнишь, ты всегда покуривала. И всегда гордилась тем, что ты не наркоманка. У тебя нет зависимости; у кого угодно, только не у тебя. Тебе предложили утром? Нет, ты не будешь делать этого до самого вечера. Ты можешь бросить в любой момент, когда захочешь. Ты вполне можешь прожить и без этого. Просто жизнь с этим приятней, вот и все. Сердце отмякает, все дурные мысли отлетают прочь. И ведешь себя ты уже совсем не так, слава Богу. Смотришь на весь мир как бы сверху. Появляется уверенность, смелость. После пары сигарет все тебе по плечу. Когда ты под кайфом, весь мир готов тебе подчиняться. Можно позвонить президенту. Или поболтать с Фрэнком Синатрой. В записной книжке у тебя масса телефонов, куда не стоит звонить по разным причинам, но почему бы теперь не брякнуть им всем по очереди. Нет, лучше сначала выкурить еще одну... а потом отправиться куда-нибудь, ну туда, где весело, и кого-нибудь склеить. Это же так легко, когда нет никаких запретов. И всякому известно, как это хорошо - секс под кайфом. Сколько чувственности и жара! А потом наступает жор. Все твои диеты летят к черту. Ты ешь все, что попадет на глаза. Даже полузасохшую китайскую горчицу, завалявшуюся в холодильнике, намазав ее на черствую корку хлеба, ты с жадностью съедаешь, но тебе и этого мало; к счастью, ты находишь какую-то, сутки назад открытую, недоеденную банку консервов, по которой давно помойка плачет, и ее тоже вылизываешь до блеска.

Жизнь твоя превращается в унылую череду потерянных вечеров. Что-то творится с памятью. По утрам ты просыпаешься, как с похмелья, и смутно помнишь, что было вчера. «Неужели я это говорила?» «Неужели я это делала?» Ты не можешь точно вспомнить, где была, что делала и с кем. Остается, конечно, слабая надежда, что ты не говорила и не делала глупостей. Но ты уже не помнишь, был ли секс так великолепен, каким ему должно быть. Потом ты становишься на весы и к собственному ужасу обнаруживаешь, что прибавила два с половиной кило. И снова проходят ночь за ночью, ночь за ночью, и ты не помнишь ничего. Ты уже наркоманка.

ХЛОП - ТАБЛЕТКА, ХЛОП - ДРУГАЯ, СТАНЕТ ЛУЧШЕ, ДОРОГАЯ

Я могу гордиться собой. Вчера я приняла всего четыре таблетки снотворного.

Мэрилин Монро

Возбуждающие. Успокаивающие. Витаминные. Стимулирующие. Для диеты. Снотворные. Болеутоляющие. Кодеин. Оздоровительные. Похоже, нет в мире таблеток, которых бы ты не глотала, пока не привыкла настолько, что уже без них не можешь. Ты не помнишь и дня, когда

могла бы обойтись без пары таблеток аспирина – однажды ты где-то вычитала, что это полезно для здоровья. Даже с витаминами ты перебарщиваешь – ну что значат сто граммов витамина С, если ты можешь принимать по тысяче. Ну просто для страховки, на случай, если есть опасность простудиться или еще там что. Ты глотаешь все подряд, но особенно любишь новые или усовершенствованные лекарства; все, только что появившееся в продаже, все, что ты можешь достать у своего врача или у врача подруги, или у самой подруги, должно быть и у тебя; если у нее есть лишний рецепт или лишняя упаковка – ты обязательно выпросишь; а если у твоего врача нет того, что ты хочешь, ты Меняешь врача. Твой шкаф для лекарств похож на аптечный склад: это целый арсенал из разнокалиберных бутылочек, склянок и пузырьков, стройными рядами выстроившихся на полках. О свойствах каждой пилюли ты можешь рассуждать так подробно, что хоть сейчас защищай диплом по фармакологии. Тебе известно, как выглядят одноразовые рецепты, рецепты, с которыми можно обойти недавно принятый закон о минимальном трехразовом использовании, рецепты, которые можно возобновить. К несчастью, аптекарь, к которому ты ходишь, – твой сообщник, поскольку ты с успехом проверяешь на нем на ходу придуманные истории: ограбили твою квартиру – и пропали все рецепты; ты попала под дождь – и они превратились в кашу; в аэропорту у тебя украли сумочку; твой врач уехал в отпуск; твоя собака съела все таблетки, а заодно и рецепты. А если аптечка твоя пуста, то и жизнь кажется тебе пустой и бессмысленной.

Настроение у тебя меняется в зависимости от времени суток, и от того, какую таблетку ты проглотила. Таблетка валиума – и ты снова бодра и жизнерадостна. В промежутках ты глотаешь экстази – так здорово для хорошего секса! Перед экзаменом ты пьешь успокаивающее; чтобы сбросить вес, нажимаешь на лаксативы, пилюли для диеты и диуретики. Ксанекс у тебя, чтоб поменьше раздражаться, а витамин Е, чтоб лучше выглядеть на фотографиях. По правде говоря, без таблеток ты не можешь ни принять ванну, ни работать, ни пойти на свидание, ни отдохнуть, ни спать, ни бодрствовать. Твои таблетки пожрали тебя живьем.

ЛЮБОВЬ ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ

«Ты некрасивая», «Ты толстая», «Скоро суббота, а тебя никто не ждет, никого у тебя нет», «Жизнь кончена». Эти голоса грызут твою душу с утра до вечера. И чтобы заставить их замолчать, ты готова на все. Ты прыгаешь в свою машину или хватаешь такси и мчишься в Блумингдейл, Сакс или любой другой торговый центр – куда угодно, лишь бы там принимали кредитные карточки. Тыходишь в магазин полная самых радужных надежд. Да, именно так, это твой шанс, тебе нужно сменить свой образ, сменить имидж. Самое время создать новую, другую, лучшую исправленную себя. Ты оглядываешься. Ну так кем же ты станешь сегодня? Каким будет твой новый образ? Женщина-вамп? Обольстительная и сексуальная? Неотразимая? Дрянная девчонка? Дорис Дей? Студентка, дочка миллионера? Твоя соседка из квартиры напротив? Что срабатывает лучше всего?

Ты лихорадочно хватаешь все, что считаешь подходящим, сердце ликует от всего, что попадает на глаза; и вот ты подходишь к кассе: наступает момент истины. Как ты изобретательна! Ты, конечно, надеешься, что ошиблась в подсчетах, что на карточке «Американ Экспресс» у тебя еще есть кредит. Если это не так, ты достаешь другую карточку. Если и тут неувязка, ты предлагаешь им выписать чек. О как хитро ты прокладываешь себе путь через все препятствия и преграды! Выражение лица и весь твой вид говорят о том, что ты – честный и искренний человек. Ты не должна давать им никакого повода думать о тебе плохо. Они не должны подозревать тебя в том, что ты не заслуживаешь доверия, или не вовремя платишь по счетам или вообще по ним не платишь.

Ты внутренне подбираешься на случай, если прозвучат страшные слова: «Весьма сожалею, мэм, но я никак не могу получить разрешение на вашу карточку». – «О Господи, опять мой муж что-то напутал и все деньги на путешествие в Европу перевел не туда». Или: «Странно, на прошлой неделе я по ней платила. Что за мир, ничему нельзя доверять! Что ж, придется воспользоваться карточкой «Visa». И ты гордо выходишь на улицу, и на лице твоём написано, что ты, по меньшей мере, наследница всего состояния Рокфеллера. Чем больше у тебя в руках покупок, тем лучше: это говорит о твоём достатке. Ты так нежно относишься ко всем этим пакетам: и к этому жесткому в черную и красную полоску от Сакса, и к придающему уверенность в себе Большому Коричневому Пакету от Блумиза, и к этому, от Ральфа Лорена, обворожительного зеленого цвета старых денег. Ты купила себе себя, новую себя.

Тем же вечером ты примеряешь ее, эту новую себя: но ведь под новой яркой оболочкой скрывается все та же прежняя ты, в груди бьется все то же сердце, в голове теснятся все те же старые проблемы. Ты-таки не чувствуешь себя в безопасности, ведь ровным счетом ничего не изменилось, и здесь ты потерпела неудачу; кроме того, у тебя не осталось ни гроша, и как ты собираешься жить – одному Богу известно. Сама цифра, указывающая, во сколько обошелся этот день, стоит тебе дороже всяких денег.

ЗАМУЖЕМ ЗА РАБОТОЙ

За работой ты постоянно что-то насвистываешь. Дела у тебя идут великолепно, ты горишь на работе, постоянно высокий уровень адреналина не дает тебе скучать. То и дело звонит телефон, каждый хочет услышать твой совет, изложить свои нужды. Ты ощущаешь себя важной персоной. Ведь кто еще, кроме тебя, может разрешить все эти проблемы, переделать такую кучу дел? Ты приходишь на работу рано, сидишь допоздна, а уйдя, бывает, и возвращаешься, вспомнив, что там что-то еще не закончено. Да, ты прекрасно понимаешь свою значимость, свой вес. И это неплохо для твоего «я», для твоего самоощущения. Видишь, как много ты каждый день совершаешь дел? Вся эта пропасть работы кого угодно сведет в могилу, а вот тебе – по плечу. Тебе все по плечу. У тебя едва хватает времени, чтобы жадно проглотить свой ланч или второпях принять ванну – что уж тут говорить о тебе самой и твоих личных проблемах.

И после работы ты неспособна отдыхать – тебя преследуют мысли о незаконченных делах. И ночью тебе не спится – ты слишком возбуждена, ты никак не можешь не думать о делах. Ты вся в мыслях о том, что будет завтра: собрание, на котором тебе нужно присутствовать, новая линия на предприятии, которую тебе нужно будет открывать, речь, которую еще нужно написать или переписать; твои проблемы с боссом, и как их решать; твоя секретарша уходит в отпуск, закончила ли она все, что должна была закончить, и справится ли та, которая будет ее замещать?

Нет, ты не трудоголик. Ты нормально общаешься с людьми, все идет более или менее; правда, похоже, они с тобой не очень хотят общаться. Потому что ты либо выглядишь уж очень усталой, либо уж слишком сдержанной, либо не в меру раздражительной. Все жалуются, что ты никому не звонишь, не приходишь на заранее условленные встречи. В компании с тобой скучно, потому что после рабочего дня ты вся как выжатый лимон; потому что говорить ты можешь только о работе, поскольку ты больше ничем не интересуешься и у тебя нет времени, чтобы следить за происходящим в мире, быть на уровне. Личную жизнь ты пытаешься планировать только на выходные, да и то вечно что-нибудь мешает, как правило, связанное с работой, и отложить никак нельзя. «Извини, ты не возражаешь, если мы встретимся не в восемь, а в десять? Если это поздно, может, тогда через неделю?» Если ты идешь куда-нибудь проветриться, в гости или еще куда, тебя не покидает чувство вины, озабоченности, тревоги о грядущем понедельнике, о делах. Ты скучаешь по работе. Вся эта веселая суэта – не для тебя,

тебе нужно сделать большое усилие, чтобы отдаться ей. Отдых вреден для твоего здоровья; впрочем, работа тоже. Но, с другой стороны, существует ли какая-то жизнь после работы? Определенно нет. Жизнь ты подменила работой: работа – вот твоя жизнь. Ты словно замужем за своей работой.

ТЕЛЕФОН – И ДРУГ, И СУПРУГ, И ВРАГ,

И ВОЛШЕБНИК, И МАГ.

ЧТО НЕ ЗВОНИШЬ, ДРУЖОК, – ЗА ТОБОЙ ДОЛЖОК

«Знаешь, кто мне ближе всего, на кого я всегда могу положиться? – спросила Мэрилин у репортера У. Дж. Уэ-дерби, – не друзья, нет, не знакомые. Телефон! Это мой лучший друг. Я так люблю звонить, особенно поздно ночью, когда не спится. Я так мечтаю, что вот мы встанем с постели и все вместе отправимся в какую-нибудь аптеку».

Назовем это зависимостью – все, кто любит неумеренно болтать по телефону, рано или поздно приходят к этому – но ведь и ты жить не можешь без своего телефона. Это как бы твое продолжение, пуповина, питающая тебя и связывающая с миром, спасательная веревка, способная вытащить тебя из твоего одиночества к людям и событиям, которые происходят в этом мире без тебя. О твой телефон, о эти минуты ожидания, когда тебе позвонят, о эти заказы на переговоры; это твоя личная волшебная машинка, которая ответит тебе на любой вопрос, которая перенесет тебя на любое расстояние, стоит только набрать нужный код. И как этот крохотный, незамысловатый механизм обладает такой властью, что способен превратить твой день в праздник или, наоборот, начисто испортить его? Он управляет твоей жизнью, он помыкает тобой. Это дьявол шизофреника, это твой лучший друг, это твой злейший враг. Вас связывает страсть, в которой трудно отделить любовь от ненависти. Когда он добр, он спасает тебя от одиночества, позволяет бежать из его плена. Ты можешь связаться с любым континентом, можешь звонить друзьям и болтать без умолку, сплетничать, философствовать сколько душе угодно. Благодаря ему ты можешь регистрировать все, что подлежит регистрации, продлить или отменить любой заказ, с его помощью ты строишь планы на будущее, узнаешь прогноз погоды, время сеансов, да и, в конце-концов, просто который час.

Когда же приходит его черед, он превращается в изощреннейшее электрическое орудие пытки. Например, ожидание звонка. Как передать то чувство, когда ты каждую минуту прислушиваешься с затаенной надеждой. Должен позвонить «он», но звонка все нет. Тебе самой лучше бы не звонить ему. И все-таки звонишь, а у него занято, значит кто-то с ним разговаривает. Ты набираешь другие номера, ты звонишь другим людям, но мало кто звонит тебе. Ты звонишь, чтобы еще раз услышать «его голос», и тут же вешаешь трубку. Если же тебе звонят и тут же кладут трубку, ты места себе не находишь, ломая голову, кто бы это мог быть.

Он говорит, что позвонит тебе в шесть. Уже в пять ты вся как на иголках: позвонит или нет? Без десяти шесть тревога заполняет каждую твою клеточку. А вдруг он забыл? Неужели не позвонит? Ты меряешь комнату шагами, как тигрица в клетке, твоя воля парализована, у тебя все из рук падает, тебе остается только одно – ждать. Ты прилагаешь отчаянные усилия, чтобы не позвонить ему самой. В шесть десять, если телефон так и не зазвонил, ты уверена, что он не объявится больше никогда. Ты убеждена, что он просто забыл про тебя. Нет, что-то случилось. Да, он не хочет тебя больше видеть. Ты измучена, все твое существо сосредоточено на аппарате, твоя жизнь остановилась. А в голове – перебранка: «Позвони сама. Нет, не звони. Тебе нельзя звонить ему. Позвони. Может, позвонить? Ну почему же он не звонит?!» Где-то

глубоко в душе ты понимаешь, что если б он на самом деле хотел связаться с тобой, он бы обязательно позвонил, но в шесть тридцать ты не выдерживаешь и, подстрекаемая своими демонами, звонишь ему сама. Тебя Уже ничто не останавливает, даже мысль о последствиях.

Если вдруг ломается твой прекрасный новый аппарат, который ты выбрала за то, что он такой гладкий, так сексуально выглядит, такой черный, такой красный, такой горячий, или что-то случается с твоим новым автоответчиком, управляться с которым ты кое-как научилась, ты просто сходишь с ума. Тебя всю так и трясет – девять с половиной по шкале Рихтера. Твой звонок в телефонную компанию похож на страстную мольбу, – словно речь идет о жизни и смерти: «Боже мой, помогите, вы просто обязаны помочь! У меня сломался телефон, вы должны немедленно исправить его. Я не могу сидеть весь день без телефона». И это недалеко от истины: твоя жизнь действительно в опасности. Ты хватаешь свой новый «Панасоник» и в панике мчишься в магазин: «Вы должны помочь мне, он почему-то не работает. Умоляю, почините его. Немедленно. Сегодня. Я подожду здесь – я за все заплачу!»

И ты платишь. Телефонные счета, которые ты оплачиваешь каждый месяц, могут привести в трепет миллионера. Твоя привычка стоит тебе тысячи долларов в год. А что уж говорить о минутах, о часах, когда ты ждешь звонка – твой дом превращается в Дом, где Разбиваются Сердца. Вот что такое телефон, твой лучший друг, твой злейший враг.

ВЫШЕ НОС, ВСЕ ИДЕТ КАК НАДО

Все то, что ты только что прочитала, может вызвать у тебя такое чувство, будто тебя раздели догола и загнали в угол: чувство паники, тревоги, испуга, страха, подавленности, беспомощности, беспокойства и или гремящей смеси всех этих чувств сразу. Но не паникуй. Чтобы избавиться от своей болезни, прежде всего нужно осознать, что она у тебя есть. Чтобы стать другой, чтобы стать здоровой, нужно широко открыть глаза и самой убедиться, увидеть воочию, кем ты была и кто ты есть теперь. И ты непременно станешь здоровой. Ты прорвешься. В конце этого тоннеля есть свет, значит там есть выход. Мы знаем, где этот выход. И не останавливайся на полпути, шагай дальше, в добрый путь!

ГЛАВА 3 Симптомы и синдромы

«ПРОСНИСЬ И ПОЙ!»

Ты уже кое-что понимаешь, в своем заболевании, в его причинах; ты догадываешься, где могут лежать пути избавления от него. Но в нашей повседневной жизни существует множество ловушек, характерных именно для этой болезни; на первый взгляд это обычные маленькие неприятности и огорчения, но это только на первый взгляд. Они жалят тебя, как оводы в жаркий летний день. И скорей всего, ты до сегодняшнего дня думала, что жалят они только тебя. Все остальные – нормальные люди, только над тобой вьются эти твари, только тебе они мешают жить. Только тебе и никому больше. Но ты не одна такая в мире. Всё это – симптомы твоего, и не только твоего заболевания. Но, слава Богу, ты можешь их одолеть.

КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ

«Кто я? Что я чувствую? О чем мне думать? Что мне делать? СОС, я тону! Я опускаюсь на самое дно. Без тебя я погибла. Умоляю, спаси меня! И награда твоя за это будет велика».

Кто ты? Зачем живешь? Кто может заполнить пустоту внутри тебя? Что делать, чтобы убежать от себя самой? Как избавиться от себя самой? О чем думать? Во что верить? Ты не знаешь. Ты

потеряла собственное «я». Все глубже твоя депрессия, чувство безнадежности, отчаяние, состояние бездуховности, оторванности от мира, от Бога, от своего внутреннего «я», от любви; мир вокруг тебя темнеет, утрачивает краски, съезживается. Ты становишься похожа на героиню трагедии, и сама твоя жизнь превращается в какую-то древнегреческую трагедию, потому что в себе ты несешь трагический изъян: тебя как бы не существует, ты не способна стать ни для кого прибежищем, ты подобна пустой и мертвой раковине. Ты попала в ловушку, ты проваливаешься в черную дыру, отчаявшаяся маленькая принцесса королевства размером со ссохшуюся горошину; ты все ждешь, и надежды твои бледнеют, но ты все ждешь, что вот однажды придет твой принц и спасет тебя, пока ты еще не умерла от одиночества – ведь у тебя нет даже тебя самой, ты пуста изнутри, и ничто и никогда не наполнит тебя, и нет для тебя Бога; бездуховность, духовное банкротство – вот твой удел.

Ты мчишься на фу-фу по скоростной дороге жизни, кое-как дотягивая до очередной заправочной, надеясь, вопреки всякой надежде, что вот уж тут тебя встретит некая необъятная сверхдуша, и ты сможешь наполнить себя ею. Но сама ты вся оцепенела, внутри у тебя все мертво. Ты сама не знаешь, кто ты такая, не отдаешь себе отчета в своих чувствах, не понимаешь, где твое начало и где конец. В том, что ты представляешь из себя, что-то не так, что-то неправильно. Как наркоман не может без своей травки, так и ты – без внимания, ты отчаянно ищешь любви и ждешь одобрения, ждешь, что тебя похвалят, – но не за то, что присуще тебе как личности, а за то, что ты выдумала о себе. Ты все время пытаешься стать кем-нибудь другим – чтобы всем понравиться, чтобы понравиться всему миру.

ВЕЛИКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Прежде я не знала, что такое счастье, поэтому я никогда не воспринимала его, как нечто само собой разумеющееся. Видишь ли, детство мое было непохожим на детство обычного американского ребенка, потому что обычный американский ребенок воспитывается так, что в будущем он ждет только счастья.

Мэрилин Монро

Мэрилин позвонила домой сыну и дочери доктора Грин-сона. По голосу было件нятно, что она сильно под кайфом; она сообщила, что очень несчастлива, и они поспешили к ней.

«Она лежала в постели голая, накрытая одной лишь простыней, – вспоминает Денни Гринсон. – Эта женщина была в отчаянии. Она никак не могла уснуть – а было уже далеко за полдень, и тут она принялась рассказывать, как ей плохо; она говорила, что при мысли о себе самой и о своей никому не нужной жизни она приходит в отчаяние. Она говорила о том, что все ее бросили, выбросили, как никому не нужного котенка, о том, что она некрасива, о том, что с ней хорошо обращаются только те, кому от нее что-нибудь надо. Она говорила, что у нее никого нет, что никто ее не любит. И о том, что у нее нет детей. Словом, это был настоящий плач о своей погибшей жизни. Она так и сказала, что ей не стоит больше жить».

Где бы ты ни жила – в Беверли-Хиллз, Хьюстоне или Нью-Йорке, тебе везде плохо. Всю свою жизнь ты не ощущала настоящей радости, всегда была подавлена и, вероятно, сама не осознавала это; твоими верными спутниками были только отрицательные эмоции: отчаяние, Душевная боль, ощущение отсутствия счастья, чувство безнадежности, вечный пессимизм. Вероятней всего, ты не отдавала себе отчет в этих переживаниях, в том, что они постоянно с тобой, потому что ты всегда поступала с ними, как с мусором, который заматают под ковер, ты

всегда находила себе какую-нибудь отдушину, чтобы не замечать их. Но постоянное, как бы фоновое ощущение того, что счастья нет, всепроникающая нота уныния, непрерывно звучащая где-то в затылке, всегда с тобой, а все потому, что фундамент твоей жизни построен на болоте и что-то не так с теми вещами, в которые ты веришь; и в тебе, такой, какая ты есть, нет ничего хорошего.

Ну, вот твоя история болезни. Ты все продолжаешь говорить себе, что, мол, это обычное дело, не ты одна такая. Что ж, это верно. Ты попала в порочный круг и не можешь из него вырваться, а в нем ты только теряешь ничего не приобретая, тебя всегда отталкивают, и ты никогда не найдешь то, что ищешь всю жизнь: любовь. Ты никак не можешь понять, почему же ты всегда несчастлива; так натурально ты обвиняешь во всем самое себя. У тебя такое чувство, будто над тобой висит приговор; подобно Сизифу, каждый день ты тащишь свой камень в гору, и каждую ночь он снова катится вниз. Жизнь кажется тебе беспросветной. Ты провалилась в болото и не знаешь, как из него выбраться. Ты едва находишь в себе силы, чтобы выйти из дома. Все тебя пугает, все грозит тебе неисчислимыми бедствиями, ты просто не знаешь, как вести себя, что нужно делать; ты живешь с чувством полной растерянности. Все незнакомое, все новое вгоняет тебя буквально в штопор, и ты понятия не имеешь, как выйти из него. Ты бы хотела провести всю жизнь в забытии, во сне, а у тебя из-за всего этого множества тревог, гора которых, кажется, упирается в небо, только бессонница. У тебя почти или совсем уже не осталось сил. У тебя вечно глаза на мокром месте. Быть несчастливой так естественно, и ты принимаешь это как нечто само собой разумеющееся. Жизнь - это всегда боль. Боль - вот что такое жизнь. У нее нет другого цвета, только черный.

ОДНА - ЗНАЧИТ ОДИНОКАЯ

«Как это так, ты - и вдруг одинока?» «А ты когда-нибудь жила в доме, где сорок комнат? Так вот, помножь просто одиночество на сорок - получишь мое».

Мэрилин Монро

Ты готова на все, лишь бы не остаться наедине с тем, кто тебе больше всего не мил - с самой собою. Хуже компании для тебя не представить. Хоть на минутку побыть одной - значит заглянуть в черную дыру, где обитают твои демоны. Тебе прекрасно известно: хуже тебя нет никого на свете; водить с такими компанию - только даром время терять. И ты обращаешь все свои мысли, всю свою энергию на других. Тебе плохо, когда ты одна. Некому услужить, не о ком позаботиться, некого побаловать. Ты готова на любую авантюру, лишь бы не быть одной; ты злоупотребляешь гостеприимством друзей и знакомых, подолгу засиживаешься на работе. Ты последней покидаешь вечеринку, ты сидишь в баре или ресторане, пока не закроют; где бы ты ни была, тебе смерть как не хочется уходить домой. Ты буквально заставляешь себя заполнять свои дни делами, визитами, встречами; ни единой свободной секунды ты не оставляешь себе. Тебе все равно чем заниматься, было бы чем; тебе все равно с кем встречаться, было бы с кем.

Если ты все-таки остаешься дома одна, у тебя просто опускаются руки. В доме дел по горло, и ты не прочь бы ими заняться, но тебя будто кондрашкахватила. Ты только что купила книгу, но не то что читать - смот-Реть на нее не можешь; как, впрочем, и на новую видеокассету; ты давно хотела послушать новую запись, но и на это у тебя сил нет. Единственное, на что ты способна в этом мире, - кое-как соорудить себе обед и съесть его в одиночестве.

Вчера вечером я осталась одна, и вдруг меня охватила паника. Я лихорадочно схватила

записную книжку и принялась звонить подряд всем знакомым. Никого не оказалось дома. Во всей Америке, в этой огромной стране только одна я сижу дома и никого нет рядом. Я была в отчаянии. Наконец мне удалось застать одну знакомую, и я спросила, чем она занимается.

«Мне нравится быть одной».

«Что ты имеешь в виду?»

«Ну я могу переделать все, на что вечно не хватает времени».

«Что именно?»

«Выкинуть лишние бумажки из бумажника, например. Постирать кое-что. Книжку почитать. Ну ты понимаешь, о чем я говорю».

Я ничего не поняла.

Мелани

Итак, ты садишься на телефон и принимаешься звонить всем подряд. Обзвонив десяток-другой знакомых и оставив на автоответчиках отчаянные послания, ты оцепенело сидишь на стуле, и одна мучительная мысль гвоздем сидит у тебя в голове: все, буквально все, где-то веселятся, только ты одна во всем городе несчастна, у тебя нет мужа, нет любовника, ты так одинока, ты не знаешь что делать одной в пустой квартире весь этот вечер. Телефон молчит. Тебя все забыли. И тебе все равно, идти ли спать или перекусить, или выпить, или покурить травки, или пойти заклеить первого попавшегося и заняться с ним сексом. Все что угодно, лишь бы заполнить эту черную дыру, лишь бы избавиться от одиночества. Все что угодно.

ХАМЕЛЕОН

Когда у нее все началось с Миллером, Мэрилин принялась усиленно читать книги, которые он ей советовал прочитать, стала учиться готовить, старалась подружиться с его друзьями, приняла его деревенский образ жизни... Перед самой женитьбой, зимой 1956 года, она много времени уделяла изучению иудаизма. Сам Миллер был не очень религиозным человеком; но она собиралась войти в его семью, хотела вписаться в его семейную традицию. «Я приготовлю лапшу, как любит твоя мама», – сказала она ему в день свадьбы. На обороте свадебной фотографии она написала: «Надеюсь, надеюсь, надеюсь».

Твое «я» провалилось в черную дыру еще в детстве. И став взрослой, ты так и не выработала в себе понятия о том, кто ты такая, что ты из себя представляешь в этом мире. Подобно хамелеону, ты меняешься в зависимости от окружения, ты усваиваешь тот эмоциональный климат, в котором находишься, свои реакции приспосабливаешь к тем сигналам восприятия, которые получаешь извне, причем таким образом, чтобы завоевать расположение и одобрение окружающих; ты поступаешь и говоришь так, как ты думаешь, по их мнению, должно поступать и говорить. Ты вся так и стелешься, чтобы успеть подобрать крохи благорасположения других людей, их одобрения твоего поведения. Попавшись в ловушку чужого мнения как истинного представления о том, кто ты есть на самом деле, ты превращаешься в игрушку, попадаешь под полный контроль со стороны других, ты двигаешься, как автомат, не оставив за собой права на подлинное чувство – твои собственные чувства парализованы болью и паническим страхом: Боже упаси сделать ошибку, не так посмотреть, не так ответить. Как понять, чего все они

хотят? Может, ты сказала что-то не то?

Он приглашает тебя пообедать и вежливо интересуется, что ты любишь. «Ах, я и сама не знаю. Я все люблю. Мне безразлично. Это для меня не имеет значения. Что сам захочешь. Я на все согласна. Сам скажи, чего ты хочешь». В результате ты ешь то, что терпеть не можешь; он выбирает как раз то, на что у тебя аллергия, от чего у тебя потом болит голова – китайские блюда; и конечно, ты боишься ему в этом признаться.

Ты никогда не получаешь того, чего хочешь, потому что боишься спрашивать, потому что живешь и чувствуешь не сама по себе, а лишь вслед за другими. Ты из кожи лезешь вон, чтобы стать тем, что не есть ты сама. Ты становишься просто мебелью. Ты тратишь энергию впустую и боишься признаться в этом, а потом еще удивляешься, почему у тебя упадок сил. Ты отказываешься от своего голоса, а потом удивляешься, почему выборы проиграны.

Быть хамелеоном - значит перестать существовать без другого, чью окраску ты должна принять и с кем должна слиться.

ВСЕ КУПЛЮ РАДИ ЛЮБВИ

Мэрилин никак не могла забыть Каргера. В 1948 году на Рождество она пошла к одному модному ювелиру и за пятьсот долларов, в рассрочку, купила для Каргера часы. Тогда она была на мели, и чтобы выплатить кредит, ей пришлось два года работать и отказывать себе во всем.

Любовь ты умеешь только покупать. Быть любимой для тебя – все равно что быть нужной другим. Жизнь свою ты тратишь не на то, чтобы решать собственные проблемы, но чтобы отвечать желаниям других; ты тратишь массу времени на магазины, думая, что покупаешь предметы для возлюбленного, на самом же деле ты пытаешься купить его любовь – и тем самым теряешь самое себя. О, ты большой знаток в этом деле; чтобы вычислить, чем именно угодить ему на этот раз, и Шерлок Холмс с его дедуктивным методом рядом с тобой – жалкий дилетант. Ты – этакий Дед Мороз с мешком подарков все триста шестьдесят пять дней в году. Кто сравнится с тобой в искусстве дарить? Ты разбрасываешь свои дары по всему дому; ты – волшебная палочка для всякого, кому не лень взять ее в руки. Чтобы выбрать наисвежайший хлеб, овощи, и салат, и курицу, ты терпеливо ходишь от одной торговой точки к другой; потом бегаешь в поисках подходящего вина, и наконец закатываешь такой обед, что и поварихе в клубе гурманов не снился. Моешь посуду после обеда, конечно, тоже ты.

Высока цена подобных походов по магазинам ради любви. Ты дорого платишь, пренебрегая собой; ты неспособна увидеть и осознать свои собственные нужды. Ты предлагаешь возлюбленному только то, что можешь купить или сделать. И неизбежно оказывается так, что ты тратишь свое время и деньги на человека, который неспособен оценить все это, который бросает тебя при первой возможности, при первом более выгодном предложении. Он исчезает, а ты остаешься один на один с неоплаченными счетами.

СИНДРОМ ПОЛЛИАННЫ

Ты слишком, слишком хорошая. Ты научилась быть хорошей с детства, надеясь таким образом заработать любовь своих родителей. Мы называем это «синдромом Поллианны», потому что, и став взрослой, ты все так же любишь доставлять удовольствие другим; ты все так же озабочена тем, чтобы ты нравилась, чтобы тебя любили; ты изо всех сил стараешься быть для всякого

встречного-поперечного самым добрым, самым хорошим существом на свете, этакой Поллианной, которая через все несчастья и бедствия мужественно пронесет свою милую улыбку. Другим ты говоришь только приятные вещи; вообще стараешься делать для других только приятное. Что бы ты ни сделала, все тебе кажется мало; ты всегда готова отдать ближнему последнюю рубашку; ты никогда и ни к кому не предъявляешь претензий, не рискуешь высказать свое мнение, особенно если оно грозит раскатать лодку ваших отношений. Тебе никогда не хватает смелости заявить о собственном мнении. А если кто-нибудь критикует тебя, ты выгибаешь спину, словно кошка. Тебя охватывает паника, ты вся съеживаешься, уходишь в глухую оборону, чуть не ложишься ничком, закрыв голову руками.

Ты вечно прячешь свои истинные чувства; ты всегда опасаясь, как бы кто не увидел их; ты боишься не понравиться, не угодить другим, поэтому ты всегда стараешься поглубже спрятать свои чувства, не обнаружить своих желаний; ты делаешь все, чтобы никогда и ни на кого не рассердиться. Однако, если кто-нибудь, скажем, человек посторонний, которому ты не обязана нравиться, какой-нибудь шофер такси, случайно повернувший не туда, или еще кто, попадает тебе под горячую руку, он может на собственной шкуре ощутить, что и ты способна чувствовать; правда, гнев твой будет направлен не по адресу.

Синдром Поллианны – это защитный механизм, позволяющий скрыть от окружающих твое истинное «я»: если я с ними по-хорошему, то и они со мной по-хорошему. Но дело в том, что «слишком хорошие» девочки всегда приходят последними.

ЛУЧШЕ СОВРАТЬ, ЧЕМ ПРАВДУ СКАЗАТЬ – И СТРАДАТЬ

Ты забыла о том, что значит искренне чувствовать, ты неспособна говорить правду о том, что ты чувствуешь. Как невозможно узнать истинный цвет хамелеона, так нельзя и о тебе сказать ничего определенного, кроме того, что ты тем только и занимаешься, что ломаешь голову, как лучше понравиться другим. Даже когда ты отдаешь себе отчет в своих чувствах, ты, подобно Поллианне, боишься обнаружить их, чтобы, не дай Бог, не сделать кому-нибудь больно или быть неправильно понятой. Поскольку искренность – не твой стиль, ты становишься Королевой Белой Лжи, лжи во благо. И, конечно же, все, что ты говоришь, ты говоришь, чтобы понравиться, быть для других хорошей; ты боишься говорить правду, чтобы не получить в ответ рикошетом правду же. «Ты выглядишь великолепно!» (На самом деле это не так.) «Ты ни капельки не пополнила!» (И это не так.) «Нет, вы нисколько мне не мешаете!» (Мешают, и еще как.) «Ну конечно, я буду счастлива встретиться с вами еще раз!» (Ты терпеть его не можешь.) «Позвоните, я буду очень рада». (Ты была бы рада вообще никогда с ними не встречаться.) «Я обязательно позвоню». (И конечно, не звонишь.)

Все кончается тем, что ты начинаешь причинять другим боль. Ты назначаешь свидание человеку, который тебе не нравится, заранее зная, что не придешь – просто потому, что неспособна сказать «нет». (Первая ложь.) В самый последний момент ты звонишь ему и придумываешь какой-нибудь предлог. (Вторая ложь.) Он снова звонит. Вместо того, чтобы честно признаться, что ты терпеть его не можешь, что он подонок, ты просишь его позвонить в другой раз. (Ложь номер три.) Если же он продолжает звонить, ты снова и снова придумываешь какие-нибудь отговорки. (Четвертая, пятая, шестая и т. д.).

Ты сама попала в эту сеть, сплетенную из маленьких обманов во благо. Искренность провоцирует тревогу. Ты никогда не выдаешь своих истинных чувств, ты подвергаешь цензуре все, что имеет хоть малейший оттенок противоречия, ты избегаешь говорить что бы то ни было, что может заставить думать о тебе плохо.

По правде говоря, ты неспособна говорить правду.

НЕ ЛЕЗЬ В ДУШУ, ЭТО НЕПРИЛИЧНО

Боясь показать постороннему свое истинное лицо, ты скрываешь его за семью вуалями. Потому что на самом деле там ничего нет. Если, не дай Бог, кто узнает, что ты есть на срамном деле (а это твоя самая главная тайна) или, того хуже, что там, за этими покровами пусто – тогда все, конец. Вот для чего тебе эти – не вуали, нет – тяжелые портьеры. За ними ты скрываешь свою сущность, свои мысли, чувства, желания, свою ранимость, но также и свою силу, самое себя. Если кто-нибудь захочет отодвинуть их и заглянуть, ты пугаешься, ты боишься обнаружить истину.

Ты выбираешь партнеров, которым наплевать, что там, за семью покровами, которые неспособны видеть сквозь них. А если у тебя вдруг завяжутся отношения с человеком, который хочет заглянуть туда, тебя пугает его искренность, его прямые и ясные вопросы: «Расскажи мне о себе. Я хочу знать все про тебя». Для нормального человека это нормальные вопросы, но для тебя, с твоим синдромом они означают вторжение в частные владения. Ты не хочешь выдавать своих секретов. Если он узнает, какая ты на самом деле, ты ему разонравишься. Ты принимаешь защитную стойку и убегаешь, или прогоняешь его, боясь, как бы тебя не приняли за мошенницу. Здесь проблема в том, что никто никогда не полюбит того, кого просто нет.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ - ЕЩЕ ОДИН, И НЕ СЛАБЫЙ, ПУНКТИК

Она (Мэрилин) часто опаздывала на свидания, потому что, беспокоясь о том, как она выглядит, по несколько раз меняла макияж и перedelывала прическу.

Как-то Мэрилин пригласила друзей на званый обед. Миллер вспоминал, что «целых два дня она ничем другим не занималась. Я в жизни не видел человека, который так изводился из-за какого-то салата. В результате она так измоталась, что обед прошел уж слишком чинно, сухо и официально».

Еще ребенком ты не получала любви просто так, просто за то, что ты есть, какая бы ты ни была, вот ты и старалась, из кожи лезла вон, чтобы быть для всех, выглядеть лучше, еще лучше, и еще, так, что не приди-решься. Когда ты стала взрослой, твое постоянное стремление подстраховаться и в любой ситуации не оказаться неправой и не быть отвергнутой другими привело тебя к «перфекционизму» – желанию быть совершенной во всем. Неважно, что ты делаешь и какие усилия ты прилагаешь к этому, демоны перфекционизма, сидящие в тебе, никогда не бывают до конца довольны. Для них всегда что-нибудь да не так. «Можно было сделать лучше или быстрее», – грызут они тебя изнутри. И ты становишься жертвой собственных немислимых стандартов и судишь себя без всякой жалости.

Ты боишься экспериментировать. Ты не можешь позволить себе ни малейшей ошибки. Любая ошибка приводит тебя в ужас. Это ведь значит, что ты не совершенна. И ты защищаешься с помощью «превентивного перфекционизма» – т. е. принимаешь предупредительные меры. Например, ты ни под каким видом непустишь в свое жилище чужого, если у тебя не убрано. Не идешь на вечеринку, если у тебя нет подходящего платья. Отменяешь свидание, если вдруг обнаружила, что пару фунтов прибавила. Ты опаздываешь на званый обед, потому что никак не можешь придумать правильную прическу и перedelываешь ее уже в пятый раз. Ты постоянно пилишь себя за что-нибудь, ты не даешь себе ни минуты покоя. Всегда что-нибудь – да не так.

Демоны, сидящие в тебе, не замолкают ни на минуту: «Ты надела не те серьги». «Ты положила слишком много соли в салат». «Ты чересчур нарядилась». «Ты мало зарабатываешь».

Стремление быть совершенной во всем, перфекционизм - это тирания против самой себя, это еще одна ловушка. Она калечит тебя, она не дает тебе ощутить вкус победы, она мешает тебе наслаждаться жизнью ведь все, что ты ни делаешь, ты делаешь плохо.

КОЛЕБАНИЯ, О ЭТИ МУЧИТЕЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ

Как-то раз в доме Глэдис Уиттен, парикмахерши, кто рю Мэрилин звала «Глэднес», раздался звонок, и в трубке послышался отчаянный голос актрисы: «Мне нужен, твоя помощь, - взывала Мэрилин за несколько миль другого конца города, - ну пожалуйста, Глэднес, приезжай, и возьми с собой свою маму». Можно было подумать что случилось какое-то ужасное несчастье, пока Мэрилин не объяснила, в чем дело: «Я никак не могу решить, как „надеть платье“».*

Стремление быть во всем совершенной и желани «всем во всем угождать - это сочетание приводит к тому что процесс принятия любого решения превращаете; для тебя в древнегреческую трагедию. Даже в мелочах проблема вырастает до гигантских размеров. Она по давляет тебя, внушает ужас, парализует.

Какое надеть платье, красное или желтое? Казалось бы чего проще - но эта дилемма приводит тебя в состояние панического страха. В котором ты выглядишь! лучше? В котором стройнее? Какое даст тебе больше шансов на успех? Ты прилагаешь поистине титанические усилия, чтобы прийти к какому-то решению от которого зависит вся твоя дальнейшая судьба. Выбор становится борьбой не на жизнь, а на смерть

Г Процесс принятия решения парализует тебя, превращает в эмоционального инвалида. Ты пребываешь как бы в состоянии осады, причем испытываешь максимальные нагрузки. Ты буквально вопишь к небесам в поисках правильного ответа. Как одержимая, ты бросаешься от одного решения к другому. Красное или желтое. Желтое или красное. Если ты наконец решаешься надеть желтое, тревога твоя усиливается еще больше: а вдруг ты сделала неправильный выбор, а вдруг надо было надеть именно красное? Ты опять меняешь решение и переодеваешься уже в третий раз. И к этому времени, если говорить о нервной системе, ты превращаешься в совершенную развалину. Ты уже совсем не понимаешь, что делать. Уходят минуты. На лбу у тебя выступает холодный пот. О если бы сам Господь мог спуститься с небес, указать тебе верное решение и избавить тебя от страданий! Наконец, стиснув зубы, ты решаешься: «Хорошо, я знаю, что поступаю неправильно, но я одеваю красное». Но стоит только тебе выйти из дома, как ты начинаешь ломать себе руки в отчаянии, оттого что не надела желтое. Ты неизбежно опаздываешь туда, где тебя ждут. А человек, к которому ты идешь, совсем уже ослеп от ярости и гнева - он прождал тебя лишних сорок пять минут - и ему совершенно наплевать, во что ты одета, он этого просто уже не замечает.

Нерешительность подрывает самые основы твоего существования. Необходимость принимать самые незначительные решения: яблоко или апельсин, шоколадное или ванильное, куда пойти в кино, что надеть - становится для тебя не удовольствием иметь возможность выбирать, а неким пыточным орудием. К тому времени, как ты наконец решаешься, ты уже совершенно вымотана, окружающие на тебя злятся, а ты преуспела лишь в одном: добавила еще одно звено в непрерывную цепь неразрешимых для тебя ситуаций.

ИНФЕРНАЛЬНЫЕ ДЕМОНЫ: РЕВНОСТЬ, ЗАВИСТЬ И ПАРАНОЙЯ

О неуверенности в себе Монро ходили легенды, но действительность превзошла самые невероятные из них. Она почему-то уверилась в том, что Сид Чаррис, актриса, снимающаяся с ней вместе, тоже хочет стать блондинкой. Как ее ни убеждали, что волосы Чаррис будут светло-каштановыми, на лице Мэрилин было ясно написано, что уж она-то знает, в чем тут дело. «Эта женщина подсознательно хочет стать блондинкой», – твердила она. Так что на всякий случай волосы пятидесятилетней актрисы, которая должна была играть роль домашней хозяйки, сделали темными, а Бернстайну, автору сценария, приказали вычеркнуть каждое слово, которое могло навести на мысль, что Дин Мартин, по сценарию муж Мэрилин, был способен обратить внимание еще на кого-нибудь, кроме жены.

Ты всем чужая, и этот факт делает тебя добычей трех inferнальных демонов: ревности, параноидального чувства, будто все вокруг тебя ненавидят и постоянно строят тебе козни, и жгучего желания переиграть всех. Ты все время сравниваешь себя с другими и постоянно выходит, что ты хуже всех, что ты существо второго сорта: ты воображаешь, будто все твои подружки спят и видят, как бы умыкнуть твоего милого. Все, ну просто все, лучше тебя. Нарядней. Ярче. Симпатичней. Стройней. Удачливей. Способней. Спортивней. С более стройными и длинными ногами. С большей грудью. И этот список можно продолжать до бесконечности. Тебе смертельно хочется стать тем, чем ты не являешься; ты просто ненавидишь себя такую, какая ты есть. Если ты блондинка, то ревнуешь к брюнеткам. А если у тебя темные волосы – ревнуешь к блондинкам. Ты не ценишь своих собственных достоинств, не веришь ни одному комплименту в свой адрес, ни одному доброму слову; ты ревнуешь ко всей вселенной.

Паранойя, ревность и желание всех переиграть сопровождают тебя повсюду, особенно на всяких дружеских вечеринках. Ты уверена в том, что враг подстерегает тебя везде, а враг для тебя – это всякая женщина, которая могла бы стать «его подругой», «его новой возлюбленной». Ну конечно, «эта» способна отбить твоего мужчину. Вот, он уже готов флиртовать с ней, тебя охватывает такое беспокойство, что ты сама, своими руками создаешь то, чего боишься больше всего на свете. Ты превращаешься в какого-то зверя из джунглей; каждым твоим движением руководит ревность. У тебя меняется настроение, ты начинаешь следить за каждым его шагом, за каждым его взглядом. Ты уже неспособна ни с кем нормально общаться: с кем бы ты ни разговаривала, ты смотришь не в глаза собеседнику, а через его плечо. И если твой избранник относится к категории «нехороших парней», о которых мы уже говорили, он дает для твоей ревности обильную пищу. Тебя он как будто не замечает, зато напропалую флиртует со всеми остальными. Ты видишь, как он, улыбаясь, разговаривает с ней. Inferнальные демоны переходят в атаку: «Конечно, она должна нравиться ему больше. Она красивее. И фигура у нее лучше. И ноги стройней. И одевается она лучше. Наверняка он бросит меня и уйдет к ней».

Ты следишь за ним, как коршун за мышью. Обмениваются телефонами или нет? Вот он ей улыбается своей завлекательной улыбкой. Ну да, ты уже потеряла его. Ты сходишь с ума, чувствуешь, как безумие охватывает всю тебя и выплескивается наружу. Веселый вечер стал для тебя катастрофой. Ты пытаешься подавить свою ярость, но у тебя ничего не выходит. Ты подходишь и пытаешься обнять его, чтоб она знала, что он – твой и ничей больше. Потом ты одариваешь ее лучшим из твоего арсенала уничтожающих взглядов – о, если б взглядом можно было и в самом деле убить! – и с нетерпением ждешь конца вечеринки, чтоб разделаться с ней окончательно: «С кем это ты разговаривал, ну помнишь, такая, у нее еще лицо, как перезрелая груша?» «Бедняжка, не знаю, что б я делала, если б у меня были такие же кривые ноги».

Ты погружаешься в глубины ревности, тебя затягивает водоворот паранойи: в бурном океане жизни для тебя не находится даже утлого плотика; а главное – у тебя нет самой себя, чтобы ты могла прийти себе на помощь.

БЛИЗОРУКОСТЬ; ИДОЛЫ ВМЕСТО ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ

Она выбрала Джо Димаджио... Чтоб обрести наконец любовь и поддержку, чего ей нехватало, чего она жаждала всю жизнь, лучшей партии, чем этот спокойный, уравновешенный человек, которого спортивные комментаторы прозвали «Последним настоящим героем», и представить было нельзя. Ну можно ли иметь лучшее средство против вечных депрессий и бессонниц, чем этот красивый стоик, расположение духа которого, казалось, не меняется никогда?

Я думала, что выхожу за веселого спортивного парня, писала Мэрилин о своем первом свидании с ним. – А вместо этого мне пришлось улыбаться сдержанному джентльмену в сером костюме... Можно было подумать, что перед тобой либо сталелитейный магнат, либо конгрессмен...» Само замужество едва ли длилось больше девяти месяцев... Став обладателем Мэрилин, он проявил большое недовольство родом ее занятий, не любил, когда посторонние вторгались в его личную жизнь, а кроме того, его бесили две вещи: эксплуатация Голливудом ее тела в секс-фильмах и ее нескромная манера одеваться. Даже платья с глубоким вырезом выводили его из себя, и Мэрилин пришлось носить высокие воротники и платья, хотя и облегающие, что было ее обычным стилем, но как можно более закрытые...

Позже Мэрилин писала: «Многое из того, что было для меня нормальным или даже желательным, его просто выводило из себя».

Вскоре брак Мэрилин распался... Существуют свидетельства, что в состоянии гнева он мог и поколотить ее.

В детстве ты привыкла жить в мире фантазий. Когда ты стала взрослой, весь мир для тебя перевернулся, ты все поставила с ног на голову: там, где черное, ты видишь белое и наоборот. Нормальных парней ты просто не замечаешь, принимая за них вовсе не тех, какие тебе на самом деле нужны, и какой-нибудь смазливый дурак, для которого ты – всего лишь средство, становится твоим лучшим другом. Весь мир ты видишь как бы отраженным в кривом зеркале. Ты неспособна смотреть на вещи прямо, непосредственно. Все твои суждения невероятно искажены. Ты неверно судишь о людях, ты путаешь друзей и врагов, из простых смертных делаешь себе идолов, наделяя их безграничной властью над собой и своей жизнью. Главное в них качество для тебя – то, что ты им нравишься; тебе совершенно неважно, что это за люди. Если одному из них ты разонравилась, если тебе дали отставку, если на тебя повысили голос, произнесли о тебе критическое суждение, если тебе не звонят, ты чувствуешь себя опустошенной. Какое-нибудь ничтожество для тебя вдруг становится чуть ли не самым главным человеком в жизни. Ты окружена негодями: в то время как ты бьешься изо всех сил, чтобы им понравиться, они вцепились в тебя, как паразиты, и сосут твою кровь.

Ты знакомишься с мужчиной или с женщиной. Твое суждение о нем или о ней основано исключительно на внешности, потому что ты неспособна заглянуть им внутрь, потому что в духовном смысле ты близорука. О характере человека ты судишь по тому, как он одевается, как он выглядит, т. е. только по его внешности. Ты считаешь, что ключ, который может помочь раскрыть перед тобой сущность, внутренний мир человека, кроется в манере одеваться и

носить украшения, в причёске или даже в роде занятий.

Ты влюбляешься не в человека, а в красивый профиль и элегантную одежду. На самом деле у него всего один костюм и репутация честолюбца, для которого люди – ступеньки в его карьере. Но ты не замечаешь то, что видно невооруженным глазом. Ты выворачиваешь действительность наизнанку. И даже когда он напрямую использует тебя – просит, например, купить ему новый костюм, познакомить его с твоими друзьями, – ты продолжаешь думать, что он – воплощение совершенства. Когда он бросает тебя для женщины побогаче, для женщины, у которой больше связей, которая может покупать ему костюмы подороже, у которой есть дом в городе и дом в деревне, а не какая-то там квартира, – в этом некого винить, кроме тебя самой. Ты совершила первую ошибку, ты сделала шаг не в ту сторону. Ты не только составила неверное, ошибочное суждение, но и упорствуешь в нем. Вот и завязла, как муха в банке меда.

Ты витаешь в облаках; ты неспособна правильно судить о людях и отношениях между ними. А когда истина обнаруживается, удар для тебя слишком силен, и страдания твои искренни и глубоки. Тебе более близки и привычны мечтания о том, что могло бы быть, чем то, что существует в действительности. Каждый день ты садишься на скорый поезд своих фантазий, не замечая, что творится вокруг, и разочарование, ожидающее тебя в конце концов, неотвратимо.

ЖЕРТВА

Итак, тебе не удалось отыскать Святой Грааль – получить свою толику любви родителей, которые не любили ни себя, ни друг друга, а потому и тебя не могли любить; ты привыкла к неудачам, привыкла всегда проигрывать, привыкла всегда быть жертвой. Какой бы талантливой и привлекательной ты ни была, как бы усердно ни трудилась, неудачи, вечный проигрыш стали частью твоей натуры. В победе ты всегда видишь что-то неестественное, подозрительное. Как в любви тебе всегда видится какое-то отклонение от нормы, так и успех тебе кажется вещью невыносимой, ненормальной. Едва ты начинаешь побеждать, как тут же своими руками делаешь все, чтобы не допустить победы; стоит кому-нибудь полюбить тебя, ты обрываешь с ним всякие отношения. Как в жизни, так и в любви ты всегда жертва; изменить здесь что-нибудь тебе не по силам. Какую ситуацию в твоей жизни ни возьми, ты всегда не на высоте: даже на работе ты становишься «шестеркой», т. е. продолжается все то же: ты напрочь отрицаешь собственную самооценку; ты подчиняешь свою волю требованиям других в надежде, что тебе удастся завоевать их любовь и одобрение. И что бы ты ни делала, все тебе мало: и на работе, и дома, и в постели.

А раз ты неспособна сказать «нет», то и тащишь воз, выбиваясь из последних сил. Твой начальник, например, просит остаться после работы: ему, видите ли, надо отпечатать еще двести страниц; и ты, как дура, соглашаешься, хотя у тебя были совсем другие планы, да и вообще своих дел по горло; так и сидишь до трех ночи в офисе, барабанишь по клавишам.

Подруга просит устроить у тебя на квартире маленькую вечеринку. Кончается все тем, что ты бегаешь по магазинам, тратишь свои деньги, готовишь на целую ораву незнакомых и полужнакомых людей. Попросить же ее помочь или дать денег ты стесняешься, а сама она не предлагает.

Ты не можешь сказать «нет» нечисто плотным предложениям; ты окружаешь себя людьми, которые помыкают тобой, – даже несимпатичные тебе люди ухитряются использовать тебя в своих целях; а уж начальники эксплуатируют тебя просто внаглую. Ты так устроена, что тебя почему-то влечет к таким людям, ты чувствуешь их за версту. И ты продолжаешь играть в эти игры снова и снова, каждый раз делая заведомо проигрышный ход, потому что других ходов просто

не знаешь.

Чтобы сделать свою жизнь достойной, ты бьешься как рыба об лед, – а результаты все хуже и хуже. Тебя эксплуатируют, тебя не принимают в расчет – иначе и не может быть: ты сама окружила себя этими людьми. Ни слова хотя бы благодарности, ни от кого. Тебе больно, ты постоянно расстроена, но выхода нет, потому что во всем этом виновата ты сама. Идет время, и ты привыкаешь к постоянным неудачам, привыкаешь всегда проигрывать, это становится для тебя естественным состоянием, нормальной жизненной позицией, какой бы способной и талантливой ты ни была; ты – жертва собственных неверных установок и суждений, жертва собственной боязни говорить правду в глаза, жертва собственной потребности угождать другим и ждать любви от тех, кто не может тебе ее дать.

ИЗВИНИ, ЭТО Я ВИНОВАТА

На тебя словно кто-то навел порчу. Какая бы неприятность ни случилась, львиную долю вины ты всегда берешь на себя. Ты неспособна признать, что и в твоей жизни бывает хорошее; но вот стоит случиться какому несчастью, виновата всегда ты. Скажем, у тебя неделя отпуска, ты едешь на острова, и два дня из семи льет дождь. Кто виноват? – конечно, ты: надо было ехать не на этот остров. У твоего парня испортилось настроение, и он повышает на тебя голос; виновата в этом опять ты, потому что настроение у него испортилось из-за тебя. Проваливается какой-нибудь деловой проект, фирма лишается прибыли – пусть в дело вовлечено более сотни людей, все равно виновата ты. Плохо старалась. После свидания он больше не звонит, и в этом виновата тоже ты. Во всем ты готова отыскать прекрасную возможность самобичевания. Ты выглядела слишком глупой, или некрасивой, или подвела твоя полнота, или, наоборот, худоба; ты была не так одета, или сказала что-то не то.

Ты постоянно слышишь внутри эти голоса: «Ну ничего не можешь сделать как следует; все это из-за тебя». День за днем, год за годом ты самозабвенно предаешься самобичеванию, а вокруг тебя почему-то всегда люди, которые поддерживают тебя в убеждении, что все, что ни случится – все из-за тебя. Ты вечная неудачница. Ты неспособна побеждать. Жизнь – порядочная стерва, а после нее придет смерть; но и в этом будешь виновата только ты сама.

«ЧИТАЕТСЯ С ТРУДОМ? НО ПОГОДИ,

НЕ ТОРОПИСЬ ЗАХЛОПЫВАТЬ ЭТУ КНИГУ»

Ты потрясена? Ты шокирована? Ну да, ведь мы до сих пор рассуждали только о том, что в тебе плохо, а говорить тебе это в лицо все равно, что бить поленом по голове. Потерпи. Это еще не приговор, у нас есть для тебя слова и получше. Мы нарочно провели тебя по самым темным и мрачным закоулкам твоей жизни и твоей натуры, чтоб ты смогла увидеть свет в конце тоннеля. Обстоятельства довольно долго не давали тебе передышки; жизнь держала тебя в черном теле. Но повторяем еще раз: чтобы стать свободной, ты должна открытым взором и непредвзято посмотреть на свою жизнь и понять наконец, кем ты стала. Задача непростая. И процесс болезненный. Но другого пути нет. Так иди же, не торопясь, не забегая вперед и не отставая.

Ты придешь к выздоровлению, ты одолеешь всех своих Демонов; но пока нужно еще завершить процесс осознания. Познай себя; путь твой не усеян розами, но ведь до сих пор ты все-таки шагала вперед и не останавливалась. Помни, что любая перемена в тебе, в твоём сознании – только к лучшему. Ты же сделала первые шаги к выздоровлению и продолжаешь свой путь – ведь ты еще не захлопнула эту книгу.

РУССКАЯ РУЛЕТКА

Были ли все ее беременности внематочными или ложными – вопрос оставался открытым. Грин заявляет, что когда-то еще давно она сделала аборт – и последствия оказались ужасными: она лишилась всякой возможности забеременеть... Но еще лучше дело объясняет одна подруга Мэрилин, с которой та была когда-то довольно близка: по ее словам, Мэрилин сделала не один аборт, и не два, а гораздо, гораздо больше; во всяком случае, не менее двенадцати! Причем, в дешевых клиниках – дело было еще в те годы, когда она работала моделью или снималась за гроши в эпизодах по семилетним контрактам – таким образом, внутри у нее, наверняка, все было в шрамах. И без сомнения, ее предрасположенность к внематочной беременности была весьма высокой...

«И она никогда не пользовалась колпачком?»

«Она терпеть их не могла», – вот что ответила на это подруга...

Теперь же, когда у нее есть Миллер, она всей душой предана ему, она обязательно сделает операцию, а если понадобится, еще одну, и у нее появится возможность иметь детей, и она будет снова беременеть – но не изменится лишь одно: глубина депрессии после того, как ее беременность, настоящая ли, внематочная или ложная, прекратится.

В эту игру ты играешь каждые двадцать восемь дней. Это как русская рулетка. Ты забеременела? Если да, то кто отец? А если ты знаешь, то как ему сказать об этом? Ведь ты с ним больше не видишься. Ты переспала с ним всего один раз. Он женат. Он тысячу раз твердил, что не хочет ребенка. У тебя уже было четыре или пять аборт. И каждый раз ситуация осложняется. Ты очень, очень хотела бы ребенка, но, похоже, у тебя на горизонте всего один мужчина, а он не хочет жениться и ни за что не женится на тебе. Ну почему у тебя вечно не как у всех? Ты закрываешь глаза и снова погружаешься в грезы: свадьба, подвенечное платье, обручальное кольцо, поздравления, цветы, музыка, медовый месяц на Карибских островах. А вместо этого – тошнота по утрам, мысли о ребенке, которого ты не можешь себе позволить.

Домашний тест дает положительный результат: ты беременна; визит к гинекологу его подтверждает.

Ты делаешь аборт, и, как всегда, его нет с тобой рядом. Неважно, почему он не пришел: ты ли не решилась сказать ему или, наоборот, сказала, а он отнесся к известию более чем хладнокровно. Подавленная, ты возвращаешься домой, даешь себе клятву, что отныне, пока не выйдешь замуж, будешь обязательно предохраняться... да, урок пошел тебе впрок. Ты выжидаешь десять дней, пока снова можно будет лечь в постель с мужчиной, и все начинается сначала: ты продолжаешь унижать свое тело и дух игрой в русскую рулетку.

«ОПАСНЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ И ЛЮБВИ»

В главной роли Милли. Мелодрама. Сериал

Когда вчера мы расстались с Милли, жизнь ее в очередной раз подходила к концу. Ее возлюбленный, Джон, бросил ее в тяжелом состоянии: он бежал с лучшей ее подругой, Алисой, так и не вернув взятые якобы займы тысячу долларов. В телефонной трубке мертвая тишина: телефон отключен за неуплату. Она не может позвонить на работу и предупредить, что

опоздает, потому что записалась к дантисту: больной зуб, напомнивший о себе три недели назад, неожиданно разболелся не на шутку. К дантисту тоже опоздала: не могла найти чего надеть почище, а когда пошла купить что-нибудь из одежды, автоматы пожрали все ее кредитные карточки, потому что весь кредит по ним давно вышел. Когда она наконец попала к дантисту, задержавшись еще в химчистке на час и устроив там скандал, чтобы ей побыстрее почистили плащ, и еще один – в очереди на такси, который, впрочем, окончился для нее позором и поражением, вредный врач заявил, что сможет принять ее только завтра. А когда она в конце коцов добралась до работы, начальник, вне себя от ярости за ее очередное опоздание, указал ей на дверь.

Бедная Милли. Что ждет ее завтра?

Вернется ли Джон? Или она зачахнет от одиночества? Сможет ли врач спасти ее зуб? Выгонят ли ее из квартиры? Смотрите завтра очередную серию мелодрамы «Опасные годы жизни и любви».

Еще один выброс адреналина! Еще один приступ тревоги! Ты в панике! Подступает хаос! Каждый день ты попадаешь в пограничную ситуацию, каждый день ты ходишь по краю пропасти – именно в этом направлении и развивалась вся твоя болезнь. В детстве тебя либо вовсе не замечали, либо постоянно ругали и наказывали – словами или действием, роли не играет – каждый день ты была существом, которое никто не принимает в расчет, словом, ты была гадким утенком. Ты не могла предугадать, когда получишь нагоняй в следующий раз и за что. А когда это случалось, тебе становилось страшно, панический ужас охватывал все твое существо. А это значит опять выброс адреналина.

Став взрослой, ты превратилась в героиню мыльной оперы: ежедневно у тебя неприятности, ежедневно подсакивает адреналин в крови, ежедневно тебя окружают дурные актеры, играющие негодяев и подонков. И несмотря ни на что, ты терпеливо и упорно играешь свою роль в ежедневном сериале, поистине достойном своей награды в этом жанре. Ведь это ты теряешь возлюбленного, дом, работу, в конце концов, каплю за каплей жизнь, ведь это ты – та самая женщина, которую предают друзья, у которой муж алкоголик, игрок, вечно в долгах, хотя ты из кожи лезешь вон, чтобы хоть как-то его направить на путь истинный.

Ты вечно всюду опаздываешь – это у тебя хроническое. Все друзья давно знают: если ты обещаешь прийти в двенадцать – раньше часу не жди. Ты вечно откладываешь все на завтра, на послезавтра, а когда наконец решаешься взяться за дело, оказывается, у тебя нет времени. Ты так перегружаешь свой распорядок дня, что просто физически неспособна переделать все дела, тем более явиться на все назначенные встречи, а к тому времени, когда ты все-таки куда-нибудь успеваешь, возбуждение так велико, что твой адреналин, как вирус, поражает не только тебя, но и всех окружающих. Чтобы чувствовать себя в норме, тебе каждый день нужна хоть какая-нибудь, хоть маленькая неприятность, а если все идет хорошо – ты места себе не находишь.

19 мая 1962 года в Медисон-сквер Гарден в Нью-Йорке устраивали праздник с салютом в честь дня рождения президента Кеннеди... Питеру Лофорду пришла в голову идея, что Мэрилин Монро должна спеть президенту поздравительную песню... Мэрилин была и польщена, и, в то же время, напугана. В то время она снималась в каком-то фильме. Так вот, даже совсем короткие диалоги в нем давались ей с большим трудом. Зависимость от лекарств, от визитов к психиатру, от собственных фантазий все возрастала. Она так боялась этого выступления, что Джоан Гринсон, дочь ее психиатра, даже подарила Мэрилин детскую книжку «Маленький мотор, который все мог», и для вящей уверенности в

себе Мэрилин всюду таскала ее с собой. Защитая в прозрачное платье, Мэрилин, дух которой поддерживался детской книжкой, пилюлями и шампанским, ухитрилась с сексуальными придыханиями спеть коротенький куплет «Благодарю вас, мистер Президент» (стихи написаны на мелодию песни «Благодарю вас, воспоминания»), а потом во главе хора собравшейся толпы запела «С днем рождения»... Это была минута как и необыкновенного воодушевления – толпа чуть с ума не со-НіJia от восторга, – так и величайшего замешательства.

Все, что делала оробевшая Мэрилин, она делала как во сне, как одурманенная, и это ее состояние порождало долгие и достаточно эротические паузы. У всех на виду были ее сладострастные формы, но разум ее как бы ушел на задний план, растворился в сверкающей дымке ее роскошного тела».

В тебе живет смертоносная сила, порождающая боль, страх, страдания, тревогу, расстройство, ощущение хаоса и постоянного кризиса. Ты не представляешь для себя жизнь без всего этого. Но и с этим жить тоже нельзя. Такая жизнь просто медленно убивает тебя.

О ДА, БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ СМЕРТЕЛЬНОЙ

Одиночество Мэрилин, и без того отчаянное после тихого развода с мистером (Артуром) Миллером, усугубилось еще и неожиданной смертью Кларка Гейбла, случившейся буквально через несколько дней. В тот самый день, когда они закончили своих «Чудаков», его настиг сердечный приступ. Но все были уверены, что он скоро встанет на ноги, и действительно, казалось, ему становится лучше. И вдруг он взял и умер. Мэрилин была в шоке... «Я ведь любила его, Лена. Он был так ко мне добр. Он всегда мне улыбался, всегда поддерживал. Все меня презирали, все, кроме него. Это был великий человек, великий во всем. Но он меня уважал. Я это сама видела. Он поцеловал меня на прощанье... Настоящий друг... О Боже, ну зачем он умер?»

После смерти Кларка Гейбла поползли грязные слухи, что это она – причина его смерти – это также очень расстраивало Мэрилин. Еще до начала работы над фильмом у него были нелады с сердцем. Поговаривали, что опоздания Мэрилин и ее постоянные скандалы с Артуром Миллером сильно испортили ее отношения с Гейблом, хотя Гейбл тщательно это скрывал, ведь он был настоящим джентльменом... И вот она вбила себе в голову, что в сердечном приступе Гейбла виновата она.

«Ну почему он не сказал мне? Я была бы ровно в пять. Что бы там ни случилось. О, это я во всем виновата. Я была такой эгоисткой. Господи Иисусе, это все я. Я убила его. Прости меня, Господи. О нет!»

Начались ночные кошмары, без снотворного она уже не засыпала, и дозы все увеличивались... Целыми днями она лежала на кровати, уставившись в потолок, временами в отчаянии ломая руки... Однажды, это было днем, она решила пройтись по магазинам. Казалось бы, неплохая мысль, сходить развеяться, хоть на время забыть свои черные мысли. Как бы не так. Был канун Рождества; Нью-Йорк весь пылал праздничными огнями. По Пятой авеню прогуливались влюбленные парочки... А Мэрилин была одна. Она вернулась домой с пустыми руками и вся в слезах. А дома ни елки, ни подарков, ни пригласительных открыток. В квартире холодно и одиноко. Что-то подсказало мне, что я должна быть сейчас рядом с ней. Примерно в половине восьмого я вернулась, чтоб посмотреть, как там она... Занавески на одном из окон спальни были раздвинуты... Более того, было распахнуто окно. Перед ним

стояла Мэрилин в своем белом халате... вцепившись пальцами в подоконник. Похоже, она действительно собиралась прыгать.

Я подбежала, обняла ее за талию, и, видно, застала ее врасплох. Она резко повернулась и повисла у меня на руках. «Нет, Лена, нет! Дай мне умереть. Я хочу умереть. Для чего мне нужна эта жизнь?»

«Ты с ума сошла, – ответила я, закрывая окно и задергивая занавески. – Что это с тобой?»

«Я не хочу больше жить. Во что я превратила свою жизнь! У меня никого нет! Ведь сейчас Рождество! Я тоже хочу, чтоб у меня было Рождество! У меня никогда не было Рождества... и никогда не будет».

Эта болезнь постоянно прогрессирует и медленно, Мало-помалу убивает тебя, каждый день отрезает кусочек за кусочком твоего существа, кусочек за кусочком •^изни; зависимость твоя все возрастает: зависимость от людей, которые отвергают тебя, зависимость от собственной боли, собственных страданий.

Вся жизнь твоя настояна на постоянной и глубокой тревоге. Порой приходится сомневаться в здравости твоего рассудка. Ежедневные приступы ненависти к себе самой сменяются приступами самобичевания. Из депрессии ты уже не вылезешь. Ты страдаешь от болезненных побочных явлений, вызванных пристрастием к наркотикам, алкоголю; ты страдаешь от лишнего веса, от последствий нескольких аборт. А мысли о неутоленных желаниях, несбывшихся ожиданиях – сколько мук приносят они! Ты ревнива, завистлива, подвержена приступам паранойи, ты нерешительна, тебя постоянно что-то беспокоит, тебя изнуряют частые и болезненные выбросы адреналина...

Каждый раз, когда тебя снова отвергают, это происходит неслучайно; это очередное звено всей цепи предыдущих событий. И чем чаще тебя отвергают, тем сильнее у тебя потребность испытать это снова. Чем больше зависимость от отвергающего тебя партнера, тем хуже ты относишься к себе самой, тем глубже твоя тревога; у тебя такое чувство, что повсюду таятся опасности; ты все больше отрываешься от действительности. Ты ощущаешь себя все более нездоровой – это именно та болезнь, о которой мы здесь толкуем. Тебе попадаются только *Неправильные* мужчины, и ты привязываешься к ним, как собачка; иногда они следуют один за другим. Ты подавила в себе, ты похоронила собственное «я», свою личность, свои потребности, свои желания, свой дух, всю себя; свою жизнь ты бросила к ногам человека, которому не нужна; ты ждешь взамен поддержки и одобрения, но тщетно. Каждый день для тебя – новая битва. Тебя охватывает отчаяние. Ты перепробовала все, чтобы ваши отношения давали хоть какие-то плоды. У тебя ничего не выходит, ты теряешься, ты во всем винишь себя – и в том, что ты ни на что неспособна, и в том, что ты плохая, и в том, что ты такая, какая ты есть.

Вся твоя жизнь сосредоточена только вокруг него, тебе крайне важно знать все, что он говорит, что думает, что чувствует. Ты боготворишь его. Он становится твоим идиолом, твой собственный дух рядом с ним умирает. Если тебя спрашивают, как дела, ты начинаешь рассказывать про его дела, или как он относится к тебе – хорошо или плохо. Ты не совершаешь поступков, не действуешь сама, а лишь реагируешь на чужие поступки. Ты пренебрегаешь собственными нуждами, духовными, физическими или эмоциональными. Понуждаемая болезненным желанием во что бы то ни стало добиться его, ты обрываешь все остальные связи с миром и людьми. Радость, непринужденность, творческое начало, красота – все это уходит из твоей жизни. Ты утрачиваешь способность радоваться жизни, наслаждаться, отдыхать, улыбаться, смеяться. Ты забываешь само слово «веселье». Он стал богом твоей съжившейся

вселенной, и этот бог не желает обращать на тебя свой взор. Что же остается тебе?

Мало-помалу, незаметно, каждый день твоя болезнь усиливается. Ты становишься что-то уж подозрительно предрасположенной к длительным стрессам. Дух твой задыхается. Твой извращенный ум захватывает тебя в ловушку порочных игр, в которых ты всегда проигрываешь. Каждое мгновение ты испытываешь боль. Твое здоровье дает сбои. Болезнь начинает брать свое. Ты получаешь первые тревожные звонки: болит спина, болит голова, расстраивается желудок, появляются нелады с кишечником, ты чувствуешь постоянную усталость, ты страдаешь бессонницей, возникают проблемы с кожей, аллергия, тебя мучит постоянная простуда, которую никак не удается вылечить.

Болезнь прогрессирует, полностью подрывая твоё здоровье; болит все: и тело, и разум, и душа. Как долго ты еще способна выносить унижение, боль, как долго ты еще способна быть несчастной? А тут появляются Признаки еще более зловещих болезней: язвы желудка, например; скачет давление, начинаются сердечные приступы, откуда ни возмись возникают опухоли. Ухудшается общее психологическое, эмоциональное и душевное состояние. Ты все глубже и глубже погружаешься в депрессию, ты отрываешься от действительности, ты ощущаешь полную безысходность, отсутствие надежды, упадок сил; тебя измотали твои неудачи, ты балансируешь на грани нервного срыва, оттого что тебя постоянно шпыняют.

Зависимость от отвергающего тебя или недоступного партнера может оказаться неизлечимой болезнью:

Медленно и неуклонно твоё существование сходит на нет. Твоё тело разрушается. Разрушается твой разум. Разрушается твой дух.

Этот синдром можно определить как благоприобретенное эмоциональное заболевание.

Смысл этой болезни заключается в том, что ты родилась в нездоровой семье, где не получала безусловной и безоговорочной любви и поэтому так и не научилась любить себя такой, какая ты есть и, наоборот, привыкла ненавидеть себя за то, что ты не такая, какой бы тебе хотелось быть.

Подверженные этой болезни люди не любят самих себя, неспособны получать любовь от других и могут любить только недоступных партнеров или же партнеров, которые способны лишь отвергать их любовь и их самих, которые неспособны любить их в ответ.

Подверженные этой болезни люди испытывают психологическую зависимость от самого факта, что их отвергают.

Эта болезнь смертельна.

Часть II ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

ГЛАВА 4 Заповеди и средства, ведущие к выздоровлению

ПЕРЕМЕНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАСТУПАТ

Выздоровление начинается с первых шагов к осознанию, к пониманию и принятию очевидности того факта, что всю свою жизнь ты была больна, что все отношения с людьми, включая отношения с мужчинами, с родителями и с самой собой, складывались под влиянием

твоего синдрома. Стоит только сделать эти первые шаги, стоит только прорвать эту завесу отрицания – мол, «я не такая», «со мной-то все в порядке» – и ты станешь на путь, проделав который, ты сможешь радикально переменить модус своих отношений с людьми и с самой собой, порвать с нездоровой средой, которой питалась твоя жизнь и судьба, сможешь очистить свое поведение от всего наносного, чуждого твоей истинной сути, научишься любить себя, строить с людьми здоровые отношения, сможешь зажечь, наконец, нормальной жизнью.

Но чтобы в тебе и твоей жизни произошли действительно крутые перемены, придется много потрудиться.

В общем, ничего мудреного тут нет, просто для того, чтобы, оставаясь в прежних условиях существования, выучиться вести себя совершенно иначе, не так, как прежде, тебе нужно будет, во-первых, научиться быть более открытой к миру и к людям, то есть, попросту трезво и непредвзято смотреть на вещи. Тебе придется усвоить язык, и именно тот, в котором каждое слово, каждая интонация говорит о том, что ты любишь себя и гордишься собой. До сих пор ты как существо не представляла из себя гармоничного единства; твои тело, разум и дух существовали порознь, не были связаны единым ритмом. Тебе жизненно необходима глубокая перестройка всей твоей личности. Да что там, вся твоя жизнь нуждается в коренной перестройке, всё, что касается твоих взглядов, твоего образа жизни, твоего жизненного опыта, а также опыта чувств и переживаний. Переделке подлежит всё – тело, разум, дух – тебе предстоит полное обновление.

Ты не должна стать еще одной Мэрилин! Ты можешь избавиться от своей болезни.

«ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ»

В главных ролях Боб Хоуп, Бинг Кросби, Дороти Ламур и ты!

Путь к выздоровлению ждет тебя. Приключений будет хватать, к тому же, самых увлекательных – такого ты в жизни не видела; дорога ожидает быть ухабистой и даже весьма, а порой, как американские горки – дух захватывает, или как комната ужасов, где в самый неожиданный момент какой-нибудь скелет вопит прямо в ухо, а тебе никак не протиснуться в узком проходе; где вообще тебя может поджидать черт-те что – но ведь ты молодец, ты справишься, ты пройдешь через любое испытание! Представь, что снимаешь картину и идешь на «Оскара» и ты сам в ней и продюсер, и режиссер, и сценарист, и исполнитель главной роли! И никаких репетиций, сразу мотор – ведь это твоя жизнь!

И у тебя получится, ведь с собой ты берешь все, что необходимо – это ты сама и твое страстное желание стать здоровой; только не останавливайся на полпути, помни и соблюдай заповеди и будь все время в постоянной готовности. И не забывай самого главного: на первом месте в твоей жизни теперь только ты и твое здоровье.

Помни об этом всегда.

ЗАПОВЕДИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ – ТЫ И ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В момент автокатастрофы перед моими глазами прошла вся его жизнь.

Эллен

Теперь главное в твоей жизни – ты сама и твое здоровье! И точка! Хватит! Болтовня закончилась. Важней задачи за всю твою несчастную жизнь еще перед тобой не стояло.

Впервые в жизни на первое место ты должна поставить себя – не «его», не «их», не «ее», но только себя. Если ты заметила, что у тебя возникло чувство внутреннего сопротивления такой установке, отнесись к нему сознательно. Непривычное чувство, что и говорить. Более того, чувство крайне неприятное. И тем не менее, знай: истина для тебя теперь в том, что отныне на первом месте для тебя должна быть только ты.

Правило № 1; Главное в жизни - выздоровление.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

Всей душой прими и соблюдай эти заповеди:

Обязуюсь любить себя безоговорочной любовью и днем, и ночью, и днем, и ночью.

Обязуюсь считать делом всей моей жизни выздоровление.

Обязуюсь уважать себя.

Обязуюсь верить в себя.

Обязуюсь заботиться о себе.

Обязуюсь все силы отдать перестройке своего тела, разума и души.

Обязуюсь любить свое тело и заботиться о нем.

Обязуюсь быть открытой новым идеям, которые помогут мне изменить свою жизнь.

Обязуюсь наслаждаться собственной жизнью.

Обязуюсь одержать победу над своим синдромом.

Правило № 2: Соблюдай десять заповедей.

ПОЛИТИКА ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Я намерена уничтожить в себе все, что имеет отношение к моей болезни: каждая клеточка моего организма должна стать здоровой.

Я намерена быть открытой к любым переменам, какими бы радикальными и чуждыми они мне ни казались. Я верю в то, что способна перемениться. Я готова закрыть глаза и вслепую идти вперед по избранному пути, сколько понадобится, веруя в то, что это принесет мне только пользу. Что бы я ни делала теперь, во всех отношениях лучше, чем то, что я делала до сих пор.

Я намерена поменять все свои душевные и умственные установки на положительные. Я обязуюсь это сделать, и я сделаю это.

Число _____ Подпись _____

Правило №3: Придерживайся политики открытых дверей.

ИНСТРУМЕНТЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ РАБОТУ НАД ВЫЗДОРОВЛЕНИЕМ

Путь к выздоровлению – это работа, и работа высокого порядка. Тебе предстоит много потрудиться. Эта книга содержит специальные упражнения, в том числе и упражнения по визуализации, которые необходимо проделывать в точном порядке с нашими рекомендациями. Это, так сказать, особые инструменты, с помощью которых процесс выздоровления идет быстрее; они совершенствовались во время занятий в группе, параллельно с притиркой отношений между членами группы, а также в процессе работы с Сьюзен. Это тонкие и очень эффективные инструменты, но ты будешь пользоваться ими сама.

Но тебе также потребуется и помощь друга, который мог бы поддержать тебя в трудную минуту, а еще лучше – нескольких друзей, чтоб пройти наиболее опасные и сложные места на пути и не попасть в ловушку.

ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ

Ты больна специфическим заболеванием, поэтому пока не способна различать, кто для тебя настоящий Друг, а кто и не очень. Это касается не только мужчин, но всех твоих близких вообще. Следующие упражнения помогут тебе произвести отбор и определить, являются ли твои друзья друзьями на самом деле, могут ли они быть тебе настоящими товарищами.

В качестве одного из упражнений я попросила Сьюзен дать оценку своим друзьям и отношениям с ними и внимательно рассмотреть, поддерживают ли они ее в желании излечиться от своей болезни, а если нет, то кто именно.

Э. М.

Элизабет сказала, что пришло время перебрать моих так называемых друзей; подобно тому, как перебирают платяные шкафы, чтобы выбросить все старое и ненужное, необходимо избавиться и от некоторых из них: так избавляются от дурных привычек, которые только мешают жить. Мне придется вышвырнуть всех их из своей жизни, всех этих прилипал, которые только и могут, что сосать из тебя соки, использовать тебя в своих целях, которые никогда не одобряли меня, которые всегда смотрели на меня свысока. Это необходимое упражнение, сказала она, его нужно проделать обязательно.

С. И.

ОТБОРОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ-ТЕСТ: ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ?

Составь список своих нынешних лучших друзей и подруг, товарищей, приятелей и приятельниц, знакомых, словом, всех, кто более или менее часто мелькает в твоей жизни; где они живут и давно ли ты их знаешь, не имеет значения. Пройдись по всему списку, о каждом из них задавая следующие ниже вопросы. Если ответ на какой-нибудь вопрос вызвал затруднение, припомни какой-нибудь особенный случай из жизни.

Одобрят ли он (она) твою жизнь и твое поведение?

Критикует ли твои поступки?

Случались ли эпизоды, когда одна из подруг пыталась флиртовать с твоим мужчиной и заставляла тебя ревновать?

Пыталась ли она хитрить с тобой или обманывать тебя?

Не ты ли тот человек, кто в ваших отношениях всегда является стороной отдающей, жертвующей?

Если с тобой что-нибудь случится, будет ли она рядом?

Можешь ли ты быть с ней откровенна, или у тебя такое чувство, что ты все время изо всех сил стараешься заслужить ее одобрение?

Как ты себя чувствуешь после разговора с ней, лучше или хуже?

Хорошо ли тебе с ней рядом? Нет ли у тебя неприятных воспоминаний, связанных с этой женщиной?

Подвержена ли она зависимости от алкоголя, наркотиков или секса?

А если да, хотела бы она избавиться от своей зависимости?

Не удивляйся, если окажется, что большинство твоих друзей вовсе не являются таковыми; это еще один типичный признак твоего синдрома.

И что же тебе делать со всем этим?

Знай, что общение с людьми, которые не на *твоей* стороне, которые не поддерживают *тебя* и не поощряют *твою* решимость избавиться от своей болезни, может принести тебе только вред.

Если ты видишь, что твои друзья оказались вовсе никакие не друзья, а скорее, враги, все, что касается ваших отношений, следует решительно взять в свои руки. В лучшем случае, тебе, возможно, понадобится лишь вести себя с ними более сдержанно; но если ты видишь, что человек действительно не на твоей стороне, прекрати с ним всякие отношения. Это можно сделать либо активными действиями, либо пассивными. Ты можешь, например, позвонить и сказать, что у тебя начался курс лечения, и тебе некоторое время необходимо побыть одной. Если такой шаг тебе покажется слишком радикальным, есть и пассивный способ прекратить отношения: перестань искать с этим человеком встреч, перестань звонить, приглашать на обед и т. д. Весьма вероятно, ты о них больше и не услышишь. Вспомни поговорку: «С такими друзьями кому нужны враги?». Тебе – нет.

Средство № 1: Мой друг - мой спасательный круг

Помнишь закон товарищества в системе выживания в трудных условиях? Тебе назначили партнера, товарища: вы обязаны заботиться друг о друге, отвечать за то, чтобы товарищ не пострадал, не был ранен, не погиб. Наш тебе совет: найди себе такого товарища, подругу и вместе с ней выполняй всю работу, которая приведет тебя (а возможно и ее) к выздоровлению; это должен быть человек, всегда стоящий на твоей стороне, поддерживающий тебя в твоей решимости избавиться от болезни, человек, которому ты можешь позвонить в любое время дня и ночи, который явится по первому твоему зову и может стать твоим спасательным кругом, если вдруг ты станешь тонуть, который всегда поможет в трудную минуту, кто любит тебя, кому безразлична ты и твоя судьба.

Это может быть человек, который успешно прошел твой тест или тот, кто уже излечился от синдрома, или же тот, кто также хочет от него избавиться. Подойди и спроси, не хотела бы она стать твоим товарищем. Заключи с ней соглашение о том, что вы вместе ступите на путь выздоровления и станете помогать в этом друг другу. Договорись, что ты будешь звонить ей в любое время, как только почувствуешь, что готова поскользнуться и упасть, что ты тонешь и вот-вот пойдешь на дно и тебе нужен спасательный круг. Необязательно постоянно встречаться, но к вашим услугам всегда должна быть телефонная связь.

Никто в моем списке не оказался настоящим другом, кроме красавицы Марги, моей новой подруги. В моей жизни она стала играть ключевую роль. Мы звонили друг другу по два, по три и даже по четыре раза в день, стоило только одному из нас почувствовать, что ему необходимо поговорить, какой бы ни была причина. Мы шли к выздоровлению как единая команда в группе выживания. Если я оказывалась в ситуации, когда не знала что сказать или как поступить, если чувствовала, что поскользнулась и падаю или готова вот-вот упасть, или же вдруг мне становилось невыносимо одиноко, неважно, где или с кем я была, я немедленно звонила Марги, цепляясь за нее, как за спасательный круг.

Как-то в субботу я пошла на открытие выставки в одну из галерей в Сохо и познакомилась там с очень симпатичным парнем. Он похвастался, что у него потрясающий «порше» и дал мне свою визитку. На следующее утро, в воскресенье, я не утерпела и позвонила ему: я была, как всегда, одна, а одной прокуковать все воскресенье мне ужасно не хотелось. Он сказал, чтоб я тут же садилась в метро, мол, это всего полтора часа езды – он живет в Бруклине. Еще он пообещал потрясающий завтрак. Потом мы пойдём на пляж Кони Айленда погуляем, потом вернемся, покурим травки, а на ночь я бы могла остаться у него; а если не захочу, есть метро: села – и ты в Нью-Йорке.

«Но как я поеду в метро ночью одна? Ты с ума сошел! Ведь это опасно, и убить могут».

«Ну возьми такси – каких-то семьдесят баксов – и ты дома, делов-то».

«Постой, а твой шикарный „порше“, ты что, зря хвастался?»

«Да знаешь, по воскресеньям я за руль не сажусь, особенно после травки».

«Ах, вон оно что».

«Так ты едешь или нет?»

«Можно я перезвоню? Мне тут нужно кое-что закончить».

Я тут же позвонила Марги и все ей рассказала.

«Ну и что ты на это скажешь? Что делать?»

«А что бы на твоём месте сделал здоровый человек?» (По требованию Элизабет в любой затруднительной ситуа-ЦИИ этот вопрос мы должны задавать как себе, так и друг ДРУГУ.)

«Здоровый человек на таких условиях никуда не поедет, каким бы он там крутым и раскрасавцем ни был. Уж, по крайней мере, проводить тебя он мог бы. Курить тебе с ним явно не хочется, да и оставаться, похоже, у тебя нет желания. Так что смотри, здоровый человек никогда на такое не клюнет».

«Спасибо, Марджи. Знаешь, я боялась, что ты именно так и скажешь. Я никуда не поеду».

Итак, я осталась дома. «Как бы на твоём месте поступил здоровый человек?» Да, это чрезвычайно важный вопрос. И ответить на него не всегда легко. Я не сразу научилась формулировать на него ответ, так что частенько мне приходилось хвататься за трубку телефона.

С. И.

Средство №2: Группы поддержки

Если ты уже встала на путь выздоровления, мы рекомендуем вступить в одну из групп поддержки. Это может быть группа, работающая по двенадцатиступенчатой программе, либо группа поддержки для «слишком любвеобильных женщин». Загляните в конец книги, там есть полный список наших рекомендаций. Если тебе не удалось найти человека, который бы согласился стать твоим товарищем для взаимопомощи, группа поддержки свяжет тебя с другими женщинами, уже вставшими на путь излечения: в программу входит обмен телефонами, при условии пользования только личными именами. Это также позволит тебе создать целую сеть телефонной поддержки для себя с тем, чтобы у тебя появилось больше возможностей учиться и узнавать, как вести себя в тех или иных ситуациях, беседовать и более сознательно подходить к процессу выздоровления. Открытый диалог с людьми, которые оказались с тобой в одной лодке, поможет тебе не утонуть.

ВЫКЛЮЧИ СВОЮ РАДИОТОЧКУ В МОЗГУ

Как-то утром я с одним своим хорошим другом играла в мини-бейсбол. Когда игра была окончена, он вдруг заявил: «Ты хоть отдаешь себе отчет в том, что мы с тобой вместе вот уже целых три часа, а ты за все это время не сказала ничего хорошего, только ворчала?»

«Что ты имеешь в виду? О чем ты?»

«О чем? Ты только и делала, что ныла и жаловалась: и счет тебя не устраивал, и удары твои хуже некуда, не говоря уже о моих, и погода ни к черту, и сил у тебя больше нет, и похмелье, и лучше б было выпить пива и пойти поплавать, чем без толку гонять этот мячик по полю. Тебе что, бейсбол не нравится?»

«Я обожаю бейсбол».

«Что-то не похоже».

Он был прав. Я словно посмотрела на себя со стороны и ужаснулась, какой я оказалась ворчуньей.

С. И.

У тебя в голове есть крохотный такой приемничек: ты постоянно слышишь его противный голос; приемничек этот настроен на станцию под названием «Ненавижу себя». Днем и ночью, с утра до вечера и с вечера до утра, всю свою жизнь ты слушаешь этот голос, хлещущий тебя, как удары бича: «...ну что в тебе хорошего... ведь ты глупа, как курица... все у тебя делается не так, как надо... да как ты только могла... что это с тобой... ну вот, так тебе и надо... ты всегда

была одна и останешься одна всю жизнь... ишь чего захотела, да кто на тебе женится... ты ему скоро надоешь, и он тебя бросит...»

Один из самых первых шагов на пути к выздоровлению – способность заметить, ощутить, обратить внимание на это вещание, для которого нет иных красок, кроме черной. Ну-ка, посмотри сознательно, сколько времени ты тратишь в течение дня на то, чтобы всячески унижать себя, критически оценивать всякий свой поступок, корить себя за дело и без дела.

Отключи эту вредную станцию, заставь ее замолчать – и ты сделаешь еще один шаг на пути к выздоровлению.

Средство № 3: Слова поддержки

Ты можешь заставить замолчать эту дурацкую станцию и в результате научиться обращать больше внимания на все хорошее, что есть в тебе и в твоей жизни, и наоборот, не замечать свои пресловутые недостатки, используя так называемые «слова поддержки». Это упражнение можно проделывать где угодно и когда угодно, в любое удобное время: для этого нужно всего лишь произнести вслух или про себя необходимые словесные формулы. Причем, чем чаще ты произносишь свои слова поддержки, тем лучше результат, тем большим живым и истинным содержанием они наполняются.

Самый эффективный способ использования подобных слов поддержки таков: встань перед зеркалом и, глядя прямо в глаза, повторяй их вслух. Тотчас же, вероятно, всплывут в твоём сознании все негативные мысли и чувства, которые мешают тебе в твоей работе выздоровления. Не обращай внимания и продолжай!

Попробуй, например, следующие слова поддержки:

Я вполне достойна любви.

Я готова к любым переменам в своей жизни.

Я твердо решила, что главное в жизни отныне – борьба с моим синдромом и выздоровление.

В моей жизни главное – я, и я заслуживаю лучшей доли.

Мне нравится побеждать, и впереди меня ждет победа.

Средство № 4: Визуализация

Однажды моя подруга, жизнерадостная Лили Таунсенд, после года отлучки и скитаний по планете вернулась в наш город. Она всегда была озабочена состоянием экологии на земле – убыванием тропических лесов, спасением дельфинов от вымирания – вообще будущим нашей планеты, в том числе и в духовной сфере. Мы поговорили и неожиданно обнаружили, что весь последний год, несмотря на то, что она много путешествовала и исколесила полземли, а я сидела дома, мы обе, каждая по-своему, пытались излечиться от одной и той же болезни. «Хочешь, скажу, что меня больше всего беспокоит, Лили. Мне до смерти надоело шевелить мозгами, я слишком много думаю. Признаюсь тебе, здесь я чувствую какой-то тупик. Я понимаю, что я циник до мозга костей, но знаешь, даже таким, как я нужна какая-то отдушина, какая-то духовность, все равно какая, но духовность. И я разобьюсь в лепешку, чтоб найти ее для себя. Не может быть, что я – единственный человек на земле,

для которого интеллект и логика могли заслонить веру».

«Хочешь попробовать кое-что – я над этим работала в последнее время?»

«Что именно?»

«Визуализацию».

И в течение следующих более чем двух лет Лили была вдохновителем и соавтором упражнений по визуализации Для этой книги.

С. И.

Визуализация – это инструмент, средство, облегчающее работу выздоровления; визуализация позволит тебе создать положительный образ того, что тебе хочется, любви, например, которой ты всегда желала, а также поможет избавиться от всего, что приносит тебе только боль. Цель визуализации – обмануть твой больной ум, подчинить его себе и успокоить на достаточно долгое время, с тем, чтобы войти в контакт с собственным истинным «я» и проделать всю целительную работу, так необходимую тебе.

В состоянии умиротворенности и покоя, голос твоего больного ума дремлет и тем самым дает тебе возможность услышать голос любви, голос мудрости, голос твоего истинного «я», высшего «я», голос Бога внутри тебя. Умение правильно дышать и исполнять упражнения по визуализации помогает очистить сознание и войти в контакт с сущим, припасть к источникам любви в тебе.

Упражнения по визуализации, представленные в этой книге, не имеют аналогов. Они были созданы специально как средства излечения специфических аспектов нашей болезни. Они показали очень хорошие результаты как в групповой работе, так и в индивидуальной. Попробуй испытать их действие на себе.

Возможно, некоторые из этих упражнений тебе особенно понравятся. Вернись к ним, повтори их снова. Если же тебе то или другое упражнение придется не по вкусу, не беда. Выполняй то, что, как тебе кажется, лучше работает сейчас; пройдет время – попробуй еще раз то, что не получилось или не дало результатов. Возможно, ты не вполне будешь уверена в своих достижениях, поскольку эти области мало исследованы. Не обращай внимания на свои мысли, не обращай внимания, что бы ни говорили тебе голоса твоего ума; неважно, в точности ли ты понимаешь то, что делаешь, – ты достигнешь результата простым деланием. Ты получишь то, чего добиваешься! Это средство работает, и еще как!

ПОИСКИ ПРАВИЛЬНОГО МЕСТА

В процессе подготовки к визуализации тебе потребуется найти такое место в своем доме, где никто не сможет тебе помешать, где ты чувствуешь себя в безопасности. Это может быть кровать, любимый стул; можешь устроиться и на полу. Главное, чтоб тебе было удобно, чтобы ты могла спокойно посидеть с полчаса или чуть больше. Найдешь это место – проделай дыхательные упражнения. Одежда должна быть свободной, ничто не должно стеснять. Медленно вдохни через нос так, чтобы легкие наполнились воздухом и выпятился живот. Выдохни через нос – живот втягивается. Снова вдохни через нос – живот надувается; выдохни через нос – живот вновь втягивается. И еще раз. И еще.

Когда почувствуешь, что готова делать упражнение по визуализации, приходи на то же самое место. Возможно, тебе захочется закрыть ставни и зажечь свечу, и попросить, чтобы явился Дух, воплотившись в пламя свечи. (В этой книге для краткости и ясности под Духом мы подразумеваем то, что обычно зовут Богом. Возможно, тебе захочется употребить другие слова, как например, «Великий Дух», или «Богиня», или «Сущность», или же «Высшая сила».) Следуй инструкциям, не замыкайся в себе, дыши так же, внимательно наблюдай за тем, что происходит в твоей душе, наслаждайся своими ощущениями.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ХРАМ ЛЮБВИ И ИСЦЕЛЕНИЯ

Настало время создать для себя собственное священное пространство, куда ты можешь приходиться когда тебе захочется, снова и снова. Перед тем, как исполнять Упражнение по визуализации, хорошо также подвигаться, чтобы все сгустки отрицательной энергии в теле Могли рассосаться. Потянись. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело ощущает некую тесноту Или напряжение. Мысленно войди в это место, пока не ощутишь, как это место как бы с легкими щелчками Расслабляется. Вдохни в себя энергию и свет, а также кислород для твоего тела, вдыхай через нос, ощущая, как раздувается живот, выдохни, втягивая живот в себя. Вдохни как бы ощущение прекрасного самочувствия и бодрости, радости бытия. И в то же самое время постарайся ощутить, как в тебе растет и заполняет все твое существо удивительное спокойствие и умиротворенность. Когда у тебя возникнет это чувство, зажги свечу и посвети весь обряд Духу.

Ляг на спину так, чтобы тебе было удобно, закрой глаза и дыши медленно и равномерно. Представь, что ты вдыхаешь золотистый солнечный свет, а выдыхаешь все, что тебе мешает в твоём теле; дыши через нос, раздувая и втягивая живот.

Постарайся мысленно представить себе свой Храм Любви и Исцеления: он стоит на вершине холма, у подножия которого растёт густой лес. Дай себе время, чтобы представить внутренность своего Храма. Обрати внимание на ворота, на то, как выглядят пол, потолки и стены. Найди себе удобное место, где бы ты могла сесть, и ещё одно, где бы тебе было удобно лечь. В просветах между перламутровыми колоннами ты увидишь дорогу, ведущую к лугу, где весело бегущий в зарослях зелёной травы, весело журчит ручей, впадающий в голубую лагуну; и ещё одну дорогу, что спускается к золотистому пляжу и глухо рокочущему лазурному морю. Вдоль берега растут стройные деревья, и на тонких стеблях колыхаются удивительные по красоте цветы. Вдали виднеются вершины погасших вулканов.

Все залито золотистым сиянием. Вдыхай его в себя. Прочувствуй, как кислород несёт тебе энергию, как она растекается по телу и проникает в голову; с каждым новым вдохом – новая волна свежей энергии. А с каждым выдохом пусть всё тёмное изнутри тебя вылетает наружу – новый выдох – и всё большее облегчение. Это твоё место, здесь ты погружаешься в состояние полной безопасности и любви. Здесь тебя ждут внутренние прозрения, понимание, освобождение, внутренние перемены и перерождение. Представь, что ты – исследователь этой новой неведомой земли, что перед тобой открываются тайны этих мест с их прекрасными непугаными животными и птицами. Тебя охватывает удивление и благоговение, когда ты видишь водопад, с шумом низвергающийся в изумрудный водоем, таинственные камни, расположенные полукругом, или целое поле благоухающих цветов. Теперь, чтобы очистить и освежить всё своё существо, ты можешь часто приходиться в свой Храм Любви и Исцеления.

ГЛАВА 5 Пятьдесят способов отказаться от своих болезненных взаимоотношений с людьми

А теперь поговорим не о совсем приятном. Тебе придётся бросить его. Почему? Чтобы стать

здоровой, тебе необходимо порвать с мужчиной, до которого ты не можешь достучаться, который всегда смотрит на тебя словно с недостижимых высот, который постоянно тебя отталкивает и унижает.

Ты можешь говорить себе, например, так: «Но Джим ведь такой чудесный парень, он вовсе не такой, зачем мне бросать его?». Это называется «становиться в позицию отказа». Ты отказываешься признать, что твой Джим может быть плохим человеком, что он может быть мерзким, недобрым, эгоистичным, что он способен унижать, что он смотрит на тебя свысока, что душа его всегда закрыта для тебя. Подобный отказ есть часть твоего заболевания. Ты попала в плен собственных фантазий, ты о нем много напридумывала. Не подлежит никакому сомнению, что, чем более дисфункциональными и болезненными были отношения в твоей семье и чем более ты отказывалась признавать это, тем больше ты отказываешься признавать тот факт, что в твоих нынешних отношениях с мужчиной творится что-то не то. «Джим такой чудесный человек, это я во всем виновата, это во мне что-то не так». А ведь истина в том, что ты готова связать свою жизнь только с такими мужчинами, которые могут унижить тебя, которые недостижимы, непробиваемы для тебя эмоционально или физически, которые способны постоянно тебе изменять или вообще неспособны любить тебя. Любая связь, которую ты когда-либо имела, будь это твой дружок, или твой муж, или твой бывший дружок или муж, или мужчина, с которым ты живешь, или просто спишь, или когда-то спала, – любая твоя связь несет в себе бактерии нашей болезни. А с другой стороны, ты сама отвергаешь всякого, кто осмелится полюбить тебя, всякого, кто добр, верен, на кого можно положиться и кому ты интересна. Порядочные мужчины скучны тебе, неинтересны, поскольку «порядочный всегда приходит последним». Тебя просто пугает, если на твоём пути встречается человек доступный для тебя как эмоционально, так и физически.

Подобно тому, как слишком располневшая женщина решает сесть на диету, потому что больше не хочет быть толстой; подобно тому, как алкоголик решается бросить пить, потому что ему надоело вечно валяться под забором, тебе тоже нужно сделать наконец свой выбор и порвать с человеком, до которого не достучаться, который всегда смотрит на тебя сверху вниз, унижает тебя и отталкивает. Для тебя это вопрос жизни и смерти. Это единственный способ продолжить *твой* путь к выздоровлению. Это единственный способ оборвать твою непрерывную тягу к роли униженной, тягу к людям, которые причиняют тебе боль, тягу к таким отношениям с людьми, в которых ты наверняка проигрываешь.

Он никогда не переменится, не станет другим - он на это не способен. Перемениться должна именно ты - и ты можешь это сделать!

РАЗНООБРАЗИЕ ТИПОВ НЕДОСТИЖИМЫХ, НЕПРОБИВАЕМЫХ И УНИЖАЮЩИХ ТВОЕ ДОСТОИНСТВО МУЖЧИН

Если ты действительно несешь в себе вирусы нашего синдрома, то наверняка человек, с которым ты живешь, за которым ты замужем, в которого влюблена, которому ты назначила свидание или который покорило твое воображение, либо недостижим и недоступен для тебя, либо чем-то больно тебя задел, унизил, и ты попала на крючок не столько ему, сколько своему нездоровому чувству по отношению к нему.

Он живет, но не спит с тобой, или же спит, но и время от времени бегаёт к другой.

Он хочет только то, что хочет он; он хочет только тогда, когда хочет он, и ему наплевать на то, чего хочешь ты.

Разговаривать интересно, только когда ты говоришь о нем, про тебя он и не помнит.

На него нельзя положиться, он непостоянен, вечно держит тебя в напряжении, заставляя гадать, что же он выкинет в следующий раз. Ты никогда точно не знаешь, когда он позвонит и позвонит ли вообще; в результате ты вынуждена часами сидеть у телефона.

Он постоянно критикует тебя, постоянно дает тебе понять, что ты по сравнению с ним – ноль.

Все ваши общие деньги он держит у себя, тратит их только на себя, о тебе же постоянно забывает.

Он груб и склонен к насилию.

Ты никогда не знаешь, чего от него ждать и как с ним себя вести.

С ним нельзя иметь общее дело, ему ничего нельзя сказать, он терпеть не может слышать правды о себе, с ним невозможно спорить или дискутировать, он не выносит ситуации, когда он не на коне, когда не он главный.

Он не навещает тебя по выходным.

У него вечные проблемы, он постоянно в депрессии.

Он употребляет наркотики или вообще наркоман, или алкоголик, или игрок, или обжора, или любит швырять деньгами, или трудоголик, или, наконец, спортоголик.

Обязательства для него – как горькая редька. Он приходит к тебе редко и нерегулярно, от слова «когда» весь зеленеет.

Когда он появится снова, если появится вообще, узнать невозможно.

Ты его боишься.

Брать на себя ответственность – для него пытка. Всякая самопроизвольность, спонтанность, неожиданность, пугает его до смерти.

Он любит напускать на себя таинственный вид, у него вечно секреты, он для тебя – загадка.

На него невозможно рассчитывать; когда нужно, его никогда нет рядом.

ВСПОМНИ ПРОШЛОЕ

В начале занятий в каждой группе я раздаю всем список общих для нас проблем, и мы читаем этот список вслух. В нем пятнадцать пунктов.

Э. М.

Там было два пункта, которые просто потрясли меня, напугали до смерти. «Ты падка на таких мужчин, которые не для тебя». «Тебя не привлекают мужчины добрые и способные любить. Приличные мужчины вызывают у тебя отвращение». Да может ли такое быть? И я решила проверить. Элизабет предложила мне составить список всех мужчин, которые были у меня в жизни, «но только тех, с кем у тебя было более или менее серьезно». Нечто

вроде электрического разряда я получила, уже когда просто выписывала их имена. Все внутри у меня так и переворачивалось. Глядя на эти имена, я снова ощущала, как колотится сердце в груди, снова переживала крушение всех надежд, снова чувствовала, как болят старые раны, полученные от этих людей... да они приносили мне только боль и страдание, все без исключения. Воспоминания... Не воспоминания, а сплошные кошмары. На протяжении многих лет эти люди преследовали меня, заявлялись снова и снова, как живые напоминания о моих неудачах, – все они давно уже были женаты... но не на мне. Имя за именем я выписывала длинный список своих потерь, своих мучительных и несостоявшихся Любостей, размышляя над каждой из них. Как много унижений! Как часто меня отталкивали, не признавали за полноценное существо. Так много возлюбленных мной, которые меня не любили. Так много боли и страданий. Вся жизнь наполнена этим. Старые раны открылись и стали кровоточить. Когда все это началось, мне было тринадцать, и потом я переходила от одного к другому, к третьему, и так далее, и все было так же, все повторялось снова и снова. Все те, кого я любила, все без исключения отвергали меня и мою любовь. Ужасно. Отвратительно.

Другой список, список отвергнутых мною... мне стало от него еще хуже, потому что к прежним чувствам добавилось чувство вины. Стоило мужчине полюбить меня – я отвергала его любовь. Безжалостно. Безо всяких объяснений. Я причинила боль стольким удивительным людям, единственной ошибкой которых было полюбить меня. Меня мучила совесть. За любого из них стоило выйти замуж. И почему я не сделала этого? Теперь поздно. Они вряд ли простят мне мою жестокость. И я их в этом не виню. Каждого из них я наказала за единственное преступление – любовь ко мне.

Вот он передо мной, этот второй список. Еще один удар грома над моей головой!

Итак, в моей жизни было два сорта мужчин: добрые и порядочные, от которых я бегала, и негодяи, которые бегали от меня, – ну а я – за ними. У меня была страсть заводить связи с теми, кто меня отвергает, а также не менее, а может, и более ужасная страсть – я была неспособной с благодарностью принимать любовь. Три магических слова, которые я ждала всю свою жизнь – «Я люблю тебя» – стали смертным приговором для всякого, кто осмеливался их произнести. Почему? Что же со мной происходит?

С. И.

ОТБОРОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ-ТЕСТ: КТО ЕСТЬ КТО И ЧТО ЕСТЬ ЧТО В ТВОЕЙ ЖИЗНИ И ЛЮБВИ

Попробуй выполнить следующее задание: оно поможет тебе увидеть реальную картину твоей любовной жизни.

Напиши три заголовка: 1. Мужчины, любовь которых ты отвергла. 2. Мужчины, которые отвергли твою любовь или же те, которых ты любила, но они были для тебя недостижимы по разным причинам. 3. Мужчины, которых ты любила и любви которых ты добивалась, но когда они начинали испытывать к тебе ответное чувство, ты вдруг отвергала их любовь. А теперь составь три списка, в которые включи всех, с кем у тебя что-либо было, всех возлюбленных, дружков, мужей, любовников, зазноб, женихов – словом, всякого, с которым у тебя была более или менее серьезная связь или к которому было достаточно серьезное чувство.

Теперь посмотри на них внимательно: перед тобой история твоей болезни.

Результаты, вероятно, приведут тебя в замешательство. Для тебя это, как удар грома; но что

поделаешь – смысл всей операции в том, чтобы ты как бы посмотрела на себя со стороны. Сколько бы ни было у тебя мужчин, пятеро или сто раз по пятеро, выходит, что каждый раз ты гонялась за одним и тем же, каждый раз старалась завязать с этим паршивцем отношения, и Каждый раз выходило одно и то же. Единственное, что отличало один случай от другого – продолжительность связи: одна ночь или месяц, или год, или десять лет. Тебе знакомо выражение: «Стоит узнать одного – будешь знать всех»? Так вот, о твоих связях можно сказать то же самое. Ты растранижила свою жизнь на то, чтобы гоняться за негодьями, в то время как порядочных людей безжалостно отвергала.

Исцеление от нашей болезни заключается вовсе не в том, чтобы отказаться от мужчин вообще или от конкретного мужчины; нет, нужно отказаться от всех таких вот, отказаться от собственной внутренней потребности в том, чтобы тебя унижали и отвергали твои чувства и тебя саму, отказаться от собственной неспособности с благодарностью принимать любовь других.

МУЖЧИНЫ, КОТОРЫХ ОТВЕРГЛА МЭРИЛИН

Джонни Хайд

Доброта – одно из самых странных, если не самое странное качество, которое можно встретить в мужчине – дай вообще в ком бы. то ни было. Доброта Джонни делала его самым удивительным существом, которых я когда либо встречала в жизни.

...Доброта Джонни изменила для меня весь мир вокруг, но так и не затронула мой собственный внутренний мир. Я изо всех сил старалась полюбить его. Он был не только добр, он был еще мудр, не говоря уже о его верности и преданности... Это был первый человек в моей жизни, который понимал меня. Таких, как он, мне раньше просто не попадалось... Он вызывал у меня ощущение счастья и постоянно поддерживал во мне веру в себя. С ним я перестала бегать от одной студии к другой в поисках работы. Это его заслуга. Я сидела дома, ко мне приходили преподаватели актерского мастерства, я стала читать книги. У меня просто сердце разрывалось от благодарности к нему, я жизнь за него готова была отдать. Но любви, то есть именно того, чего он ждал от меня, увы, не было... Он всюду брал меня с собой, куда бы ни шел, куда бы ни ехал. Все его буквально обожали, а меня считали его невестой. Джонни действительно не раз просил меня выйти за него. «Ты не долго будешь мучиться, – уговаривал он, – у меня ведь слабое сердце, я скоро умру». А я так и не сказала ему «да».

«Ну скажи еще раз, что не выйдешь за меня», – бывало улыбался он.

«Ну как я могу, – обычно отвечала я. – Ведь я не люблю тебя, Джонни. Это было бы непорядочно с моей стороны. Представь, я выхожу за тебя, а потом вдруг встречаю другого и влюбляюсь. Я бы не хотела, чтоб так случилось. Как мне тогда тебе в глаза смотреть?»

«Я человек богатый, – говорил он. – У меня почти миллион. Я умру – и все тебе достанется».

Я мечтала о богатстве, я страстно хотела, чтоб у меня были деньги, но тот миллион, который мне предлагал Джонни Хайд, не значил для меня ничего... Джо Шенк вечно спорил со мной, уговаривая сделать это. «Ну что ты теряешь?» – спрашивал он.

«Себя! – отвечала я. – Я выйду замуж, только когда полюблю».

...Человек, помочь которому я хотела больше всего в жизни – Джонни Хайд, – так и остался ни с чем – я ничего не могла для него сделать. Ведь ему нужно было то, чего я ему дать не могла: любви. Любовь не подделать, как ни старайся.

Мэрилин Монро

МУЖЧИНЫ НЕДОСЯГАЕМЫЕ, НЕДОСТУПНЫЕ ДЛЯ МЭРИЛИН ИЛИ ОТТОЛКНУВШИЕ ЕЕ

Фред Каргер

Мэрилин Монро хотела выйти замуж за Фреда Картера; однако он не считал, что из нее может получиться хорошая жена и мать.

В том безоблачном раю, в котором я постоянно пребывала, было лишь одно крохотное облачко; но вскоре оно стало постепенно расти. Поначалу ничего, кроме моей собственной любви, для меня не имело никакого значения! Через несколько месяцев, однако, я стала присматриваться к его любви. Я смотрела, слушала и смотрела, и никак не могла понять смысл того, что он говорил мне. Тем более понять, действительно ли он любит меня.

Когда мы оставались вдвоем, он постоянно подшучивал и подсмеивался надо мной. Я знала, что нравлюсь ему, что он счастлив быть со мной. Но его любовь была совсем не такая, как моя. Что бы он ни говорил мне, в его словах всегда хватало критики и осуждения в мой адрес. Он говорил, что я недостаточно умна. Он вечно указывал мне на мою необразованность, на то, что я совсем не знаю жизни... Я никогда никому не жаловалась, но это сильно меня задевало. Задевал меня также и его цинизм.

...Бывало, лежу одна и вспоминаю все, что он мне говорил. «Не может быть, что он любит меня, если б любил, разве стал бы обращать внимание на мои недостатки? Ну как можно любить такую дуру?» Если б он по-настоящему любил меня, мне было бы наплевать, дура я или не дура. Когда мы были вместе, у меня было такое чувство, будто он шагает по тротуару, а я бреду рядом по сточной канаве. И мне оставалось только смотреть на него снизу вверх, заглядывать в глаза, ища в них хоть какие-нибудь проблески любви.

Джо Димаджио

Мэрилин вышла за него 14 января 1954 года. Следующий отрывок передаст атмосферу бракоразводного процесса, который произошел девять месяцев спустя.

Ваша честь, мой муж часто впадал в такое состояние, когда по пять, а то и по семь дней подряд не хотел разговаривать со мной. Иногда даже дольше... Я спрашивала, что случилось. Он ничего не отвечал или говорил: «Отстань, не приставай...» Он просто не хотел разговаривать и все. И он был холоден со мной. Я была ему безразлична и как человек, и как художник. Он не хотел, чтобы у меня тоже были свои друзья. Он не хотел, чтобы я делала свое дело. Вместо того, чтобы разговаривать со мной, он все время сидел, уткнувшись в телевизор.

Артур Миллер

Когда Мэрилин познакомилась с Миллером, он был женат. Она влюбилась в него с первого

взгляда, а через шесть лет они поженились. Через четыре года брак закончился разводом.

Сначала все было так чудесно! Я была ужасно влюблена. Я хотела иметь детей, хотела, чтоб у нас был свой дом, полный счастья, чтоб у меня был любящий муж. И все казалось естественным и простым, как права, данные каждому с рождением. А теперь между нами все кончено.

Когда бы они ни садились вместе за стол, он недовольно ворчал, а Мэрилин молчала и лишь бросала на него тоскливые и испуганные взгляды. «Как хочется, чтоб он больше со мной разговаривал, – признавалась она. – Он ведет себя так, что я всегда чувствую себя глупой. Иногда он меня просто пугает...»

Доктор Гринсон (психиатр Мэрилин) говорила с Миллером о том, что его жена нуждается в безоговорочной любви и преданности, что иначе ее психика может просто не выдержать. Но либо Миллер так и не смог последовать этому совету, либо уже было слишком поздно, а может, и то и другое вместе.

Тут на горизонте появился Ив Монтан, и, чтоб восполнить недостаток внимания и получить хоть какое-то воз-Награждение, Мэрилин потянулась к нему; Артур Миллер эке весь ушел в себя... Доктор Гринсон полагает, что Миллер искренне хотел помочь Монро, но не всегда был в состоянии подавить свое раздражение и даже гнев, а со стороны это выглядело как ненависть.

Джон Ф. Кеннеди

У меня с Президентом это было.

Роберт Ф. Кеннеди

В 1962 году Кеннеди был женат уже более десяти лет, у него было семеро детей, и он только что был объявлен в Америке отцом года.

Бобби Кеннеди обещал на мне жениться.

Последний день Мэрилин пришелся на один из жарких августовских уик-эндов; Мэрилин безуспешно пыталась связаться с Бобби Кеннеди, который отдыхал с Этель и четырьмя детьми где-то в окрестностях Сан-Франциско.

Доктор Гринсон признается, что тем роковым субботним днем «Мэрилин была крайне огорчена тем, что вот она, самая красивая женщина в мире, сидит в эту субботу в одиночестве, и ни одна душа в мире не ждет ее». Гринсон сообщает, что в тот день Мэрилин ожидала встречи с одной из «самых важных персон правительства... из самых высших кругов... с которой у нее совсем недавно была сексуальная связь».

Когда она узнала, что эта встреча не состоится, она тут же позвонила доктору Гринсон. По словам Гринсон, Мэрилин погибла, чувствуя себя отвергнутой «человеком, с которым она была близка».

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ КТО-НИБУДЬ СЕЙЧАС, И КАКОВЫ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

В этом задании пойдет речь о мужчине, который был или есть в твоей жизни. Ниже мы предлагаем ряд вопросов. Ответы помогут тебе определить характер ваших отношений с точки зрения твоей болезни. Если ты в настоящее время ни с кем не встречаешься, ответ на вопросы (ДА/ НЕТ), имея в виду одну или несколько своих прошлых связей.

Приносит ли тебе твоя связь ощущение счастья?

Ревнуешь ли ты его к другим женщинам?

Говорит ли его поведение о его непостоянстве?

Подвергает ли он тебя постоянной критике? Ворчит ли на тебя?

Боишься ли ты откровенно говорить с ним о своих чувствах?

Занимается ли он с тобой любовью нерегулярно?

Боишься ли ты его?

Боишься ли ты, что он бросит тебя?

Мучают ли тебя ежедневные страхи: «Позвонит? Не позвонит? Когда придет домой? Встретил ли он другую?»

Является ли он человеком непредсказуемым?

Суммируй свои ответы: один балл на каждое «да». Чем больше цифра под колонкой «да», тем, естественно, хуже твои отношения с партнером с точки зрения твоего синдрома. Если же в результате под колонкой «да» окажется ноль баллов, и ты уже задрала нос, поздравляя себя с тем, что у тебя с твоим партнером здоровые отношения, погоди радоваться, потому что это может означать, что ты «в позиции отказа»; повтори этот тест еще раз в какой-нибудь день похуже или, скажем, через неделю. И сравни результаты.

ПРАВДИВЫЕ ИГРЫ

№1. УПРАЖНЕНИЕ С ПАКЕТОМ МОЛОКА

Вот еще один тест: он поможет точно узнать, как он к тебе относится. Попроси его о какой-нибудь небольшой услуге, но так, чтобы это было ему не слишком удобно, ну, скажем, попроси по дороге домой купить пакет молока, или бросить в ящик твое письмо, купить газету или забежать к врачу за твоим рецептом. Или попроси его сделать небольшой крюк, два-три квартала, чтоб подбросить тебя в нужное место. Если боишься попросить его об услуге, если ты готова прошагать два квартала под дождем вместо того, чтобы просто приказать ему, чтоб он тебя подбросил, потому что тебе страшно даже капельку рассердить его, значит он вовсе не так уж хорошо к тебе относится, как ты думаешь. И все же, смелее, попроси! Посмотри, что из этого выйдет. И проанализируй заодно все случаи в прошлом, когда ты также боялась его о чем-то попросить.

Если он кричит на тебя, читает тебе проповедь, пытается найти отговорку, ведет себя так, что тебе неудобно спрашивать или просить о чем-то, не обращает на твои просьбы внимания, он наверняка не так хорошо к тебе относится, как тебе кажется.

№2. КОЕ-ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ БЕЗУСЛОВНО

Кое-что ты знаешь наверняка. Ты как-то случайно застучала его за ланчем с секретаршей или, скажем, нашла в мусорной корзине обрывки двух билетов. Задай-ка ему прямой вопрос: «Ты обедал на днях со своей секретаршей? Ты ходил недавно в театр?» Если в ответ ты услышишь: «Ты что, с ума сошла, конечно нет, какой вздор!» – знай: он тебя надувает, и надувал всегда.

№3. ПОПРОБУЙ ВЫЗВАТЬ НАСТОЯЩЕЕ ЧУВСТВО

Создай ситуацию, в которой ты выглядишь слабой и незащищенной. И скажи ему, что ты чувствуешь в этот момент. «Мне как-то не по себе, мне страшно». И посмотри на его реакцию. Интересно, обратит он внимание на твоё состояние или останется равнодушным.

№ 4. ЧТО ОН ГОВОРИТ ТЕБЕ?

Обрати внимание, что он говорит о тебе. Какие чувства у тебя вызывают по отношению к себе самой его слова и поступки? Говорит ли он тебе такое, например: «Ты что-то стала толстовата». «Господи, какая ты худущая»? Ты слишком развязна, или, слишком застенчива, ты глупа, ты слишком молода, или, наоборот, старая? Если он постоянно, так или эдак, пытается принизить тебя, значит твоё негативное отношение к самой себе его стараниями укрепляется, это сильно вредит твоему здоровью; следовательно, он не так уж хорошо к тебе относится, как ты думаешь.

ЧТО ХОРОШЕГО В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ?

Составь список, в котором перечисли положительные стороны ваших отношений. Если этот список такой короткий, что дальше некуда, если все положительные стороны исчерпываются сравнениями, типа: «это все-таки лучше, чем быть одной» или «все же лучше, чем начинать все сначала», или «было б хуже, если бы Джим ушел к Джейн», тогда твои отношения с партнером не столь совершенны, как ты предполагаешь.

ЧТО-ТО ВСЕ-ТАКИ У ВАС НЕ ТАК; ПОРОЙ ТЫ ВИДИШЬ ЭТО, А ПОРОЙ И НЕТ

Пробиться сквозь стену твоего «отказа» нелегко – это долгий процесс. Порой ты выходишь на верный путь, порой теряешь его. У тебя есть смутное чувство, что в ваших отношениях что-то не так, но потом это чувство снова пропадает. Бывает, ты ясно видишь, как все у вас плохо, но потом тебя охватывает панический страх: «Как можно бросить его? Уж лучше пусть все будет так, как есть. Я ведь останусь совсем одна, навсегда одна. Я никогда не встречу другого».

Ты постоянно пребываешь в состоянии тревоги, постоянно испытываешь боль, у тебя не прекращается депрессия, тебя преследуют разные навязчивые идеи; проснувшись утром, ты едва доживаешь до вечера, ты чувствуешь себя отвратительно, большую часть времени ты ощущаешь непонятное раздражение, все тебе внушает отвращение, твои друзья уже устали от твоих историй про ваши скандалы, а ты сама устала от своего безрадостного существования – ваши отношения отмечены печатью болезни.

ДОЛГОЕ ПРОЩАНИЕ: ПОРВАТЬ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ОЧЕНЬ НЕЛЕГКО

Как-то ночью мы остались вдвоем в комнате, и он стал говорить о нашем будущем.

«Я много думал о нас обоих, о том, что нам стоило бы пожениться, – сказал он, – но, боюсь, это невозможно».

Я промолчала.

«Тут дело не во мне, – продолжил он, – но я вот все думаю о своем сыне. Если мы поженемся, и вдруг что-нибудь со мной случится – скажем, возьму и помру, – что с ним будет?»

«А что с ним будет?» – спросила я.

«Я бы не хотел, чтобы его воспитывала такая женщина, как ты, это было бы несправедливо».

Он ушел, а я всю ночь проплакала – нет, не над его словами: я думала о том, что же мне теперь делать. Ничего не оставалось, как только бросить его.

И как только я об этом подумала, я вдруг поняла, что давно знала это. Поэтому мне было так грустно – я была просто в отчаянии. Поэтому я всегда старалась выглядеть перед ним все более и более привлекательной, поэтому я так вцепилась в него, как полоумная. Да, все потому, что я уже понимала: это конец.

Он не любил меня. Разве может мужчина любить женщину, которую наполовину презирает? Разве может он любить ее, если в глубине души он ее стыдится?

Когда мы на следующий день встретились, я сказала ему «прощай». Пока я объясняла ему свои чувства, он стоял и смотрел на меня, раскрыв рот. Я стала плакать и в конце концов оказалась в его объятиях.

Но через неделю я снова попрощалась с ним, и теперь уже, как мне казалось, навсегда. На этот раз я вышла из его дома с гордо поднятой головой. А через два дня вернулась. Было и третье, и четвертое прощание. Похожее ощущение возникает, когда подбегаешь к краю пропасти и останавливаешься как вкопанный. Каждый раз я боялась прыгать, поворачивалась к нему и умоляла простить и разрешить остаться рядом. Как трудно решиться на то, от чего болит сердце, особенно когда сердце неопытное, и кажется, готово разорваться от малейшей боли.

Мэрилин Монро (о разрыве с Каргером)

Как порвать с ним, бросить его, прекратить отношения? Да разве можно, мыслимое ли дело? Днем и ночью ты задаешь себе эти вопросы. Что он станет делать без тебя? – Найдет себе другую, вот и все. В тот же день. А ты, что станешь делать ты без него? – Останешься одна-одинешенька, в депрессии, жалкая и несчастная. Снова отправишься на разведку в тыл врага Добывать себе «языка». Где-то в глубине души ты понимаешь, что нынешние отношения с ним просто убивают тебя. Но ты ведь любишь его. Он – это ты, и ты это он. Вы составляете единое целое. У вас так много общего. Да, поистине ты находишься между Сциллой и Харибдой. И без него погибнешь. И с ним тоже погибнешь. А ведь он мог бы стать таким удивительным, таким прекрасным человеком. Если б только изменился, ну хоть чуточку. Если б только он прислушался к твоим словам. Ведь ты-то знаешь, что именно нужно вам обоим. Но нет, он не может. Да и не хочет. Опять тебе не повезло. Наконец-то ты убедилась в этом. Но проходит минута, и ты начинаешь сначала.

Каждую следующую минуту ты меняешь решение, ты мечешься из стороны в сторону, как загнанный зверь. То ненавидишь его лютой ненавистью, то снова любишь самой нежной любовью. Ты звонишь всем подряд и просишь совета, но никого не слушаешь. Твоя решимость то пропадает вовсе, то вновь появляется и крепнет. Надо что-то делать. Но что? Все это время ты не говоришь ему ни слова о том, что мучит тебя. Вашим отношениям угрожает опасность, но ты не станешь ему говорить, он узнает обо всем последним. Твоя тревога возрастает в невероятной степени, ты подавлена, ты на краю пропасти. Ты много куришь, много ешь, начинаешь пить. Ты не в состоянии работать. Не способна сосредоточиться. По самым ничтожным поводам ты начинаешь плакать. Любой пустяк способен вывести тебя из себя. Потом приходит страх. Он буквально душит тебя, веревка вокруг твоей шеи затягивается все туже и туже: «А что скажут люди? Найду ли я другого? А как быть с деньгами? Жизнь кончена. Как жить? Нужно попробовать еще раз».

В одно прекрасное утро ты просыпаешься и делаешь это. Ты порываешь с ним. Ты садишься в самолет и летишь неизвестно куда, ты едешь к своим родителям, ты уходишь ночевать к подруге. Ты говоришь, чтобы он уходил, все кончено, на этот раз окончательно и бесповоротно, слезы текут по твоим щекам, ты до боли сжимаешь кулаки.

Потом ты звонишь узнать, как у него дела, даешь ему свой телефон. Он не звонит, и ты сходишь с ума. Ты все забываешь – как и почему ты с ним порвала, – тебя начинает преследовать мысль о женщине, с которой он спит. Ты звонишь ему в четыре утра и тут же вешаешь трубку, просто чтобы убедиться, что он на месте. Без него ты несчастна, еще более несчастна, чем когда была с ним. Ты умоляешь его, чтоб он позволил тебе вернуться. Если он хоть слегка намекает, что скучает без тебя, ты срываешься с места, садишься на первый попавшийся самолет, автобус, поезд, машину и мчишься к нему.

Твой второй медовый месяц длится день или два, ну неделю, ну месяц. До следующей вечеринки, на которой ты снова видишь, как он флиртует с другой. Он снова не звонит, хотя и обещал. Он начинает оскорблять тебя, он дразнит тебя обидными кличками, он начинает пить и кланчить денег. А ведь ты была уверена, что на этот раз он обязательно изменится к лучшему; но он остается все тем же старым блядуном и альфонсом, каким и всегда был. И ты снова бросаешь его.

Твое затянувшееся прощание с ним может длиться год, а то и годы, поскольку теперь ты одинаково страдаешь, – что с ним, что без него. И чем дольше это длится, тем серьезней становится твоя болезнь. Так стисни же зубы, самое время, покончи с этим раз и навсегда!

ХИТРАЯ ТАКТИКА: ОБМАНУ САМА СЕБЯ, АВОСЬ НИКТО НЕ ЗАМЕТИТ

Итак, ты твердо решила бросить его. Не пройдет и трех минут – или трех часов – как ты передумаешь. Но пусть тебя не мучают угрызения за то, что ты такая мямля, за то, что так легко поддаешься панике. Если б все было так просто, ты б давно уже бросила его. Вот примерно то, что ты должна чувствовать в подобной ситуации:

Если бросишь его, у него появится другая. Если бросишь его – потеряешь друзей. Ну как его бросить, ведь ты ему нужна. Тебе его жалко. Сегодня нельзя, сегодня День святого Валентина, или День рождения Вашингтона, Линкольна или кого там еще, сегодня Пасха, мартовские Иды, День святого Патрика, День Поминования, Четвертое июля, День взятия Бастилии, День солидарности трудящихся, день Всех Святых, Рождество, канун Нового года (список можно продолжить), и ты не хочешь в этот день оставаться одна.

А вот что ты, вероятно, станешь делать, чтобы увильнуть и не принимать никакого решения:

Звонить подряд всем друзьям и спрашивать совета в тайной надежде, что кто-нибудь да отговорит тебя. Напьешься, ударишься в загул, примешь дозу и т. п. – в зависимости от того, к чему у тебя имеется склонность. Пойдешь к астрологу, чтоб погадал тебе на кофейной гуще или по руке. Опять же с тайной надеждой, что он расскажет тебе, какой у тебя замечательный парень. Или постараться уснуть и забыться. Или впадешь в депрессию. Или примешься плакать.

Но все это мало тебе поможет – все равно придется бросить его.

ВЕЛИКОЕ РЕШЕНИЕ

Тебе кажется, если ты бросишь его, то тут же, не сходя с места, и умрешь; ты и в самом деле умрешь, но только если останешься с ним! Сильно сказано? Еще бы! Дело, действительно, обстоит именно так. Конечно, у тебя будет такое чувство, будто тебя режут пополам и отнимают лучшую половину; бросить его для тебя все равно, что прыгнуть с десятиметровой вышки в лужу или пройти по проволоке без страховки. Ты говоришь себе: нет, у меня просто сил не хватит. – Не волнуйся, хватит.

Думай об этом так, будто тебе позарез нужно сесть на диету. Как это делается практически? А вот как: в одно прекрасное утро встаешь с постели, пытаешься натянуть джинсы, а у тебя ничего не выходит. Ты смотришься в зеркало и говоришь себе: так, пора садиться на диету.

Думай об этом так, словно тебе позарез нужно бросить пить, «лечь на просушку». Встаешь в одно прекрасное утро, а у тебя голова раскалывается, и за кружку пива ты готова полжизни отдать. Ты понимаешь, что пора с этим кончать, и говоришь себе: так, надо с этим кончать, пора завязывать.

Решайся, потому что твоя зависимость убивает тебя. Тебе нужно что-то решать, ты должна бросить его. Ты долго ждала, что он переменится, что у вас все пойдет на лад, а ведь он-то и не собирался меняться. Перемены должны произойти в тебе, и только в тебе. Принять твердое решение будет легче, если до тебя дойдет наконец, что ты заслуживаешь лучшей доли и способна получить ее. Ты еще не знаешь, как и когда ее получишь, но чтобы это действительно случилось, тебе придется бросить его. Принять это решение подобно тому, как ребенок делает первый шаг, хотя ощущение такое, будто этот шаг – шаг великана. И ты должна его сделать.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ТВОЮ РЕШИМОСТЬ

Каждый день повторяй как можно чаще: Я заслуживаю лучшей доли, и я добьюсь ее.

Я расстанусь со всем, что делает мою жизнь безрадостной и пустой.

У меня хватит мужества сделать свою жизнь лучше.

Я выбираю перемены.

Я выбираю себя.

У меня все получится.

ПЯТЬДЕСЯТ СПОСОБОВ ПОКОНЧИТЬ С ОТНОШЕНИЯМИ, ОТМЕЧЕННЫМИ ПЕЧАТЬЮ СИНДРОМА

Решение бросить его начинается с осознания: ты Должна отдавать себе отчет в том, что с тобой станет, если ты не уйдешь от него. Ты должна настойчиво искать путь обратно, к себе самой. Ну что с тобой станет, если ты не уйдешь от него? Что с тобой станет, если останешься? Что дает тебе эта связь? Какие чувства на самом деле ты, испытываешь к нему? Впрочем, неважно, какие; истинная причина настоятельной необходимости уйти – ты сама. Повтори еще раз эти слова: «Я заслуживаю лучшей доли».

Твердо принять решение означает осуществить гигантский прорыв к самой себе, чтобы, наконец, поверить в себя. Тем самым ты бросаешь вызов всем своим недостаткам, делаешь попытку перечеркнуть все свое прошлое, в котором у тебя, увы, было не так уж много радости. Если его образ преследует тебя, как навязчивая идея, ты должна понять, осознать, что этот парень, возможно, и хорош, но только не для *тебя*. И неважно, женаты ли вы, или просто живете вместе, или ты бегаешь за ним, мечтаешь о нем, спишь с ним, встречаешься – ты должна это сделать. «Хорошие парни» пока не производят на тебя никакого впечатления. И другого выхода у тебя просто нет. Он не переменится, перемениться должна ты.

Будь всегда готова, как говорят пионеры. У тебя есть выход. Составь план действий. Тщательно подготовься и вложи в это дело столько усилий, сколько ты вложила в свое время, чтобы заполнить его. Используй все, что только может оказать тебе в этом помощь.

Если вы женаты, если вы живете вместе, лучше всего составить план побега: ты должна точно знать, когда и куда ты бежишь; ты должна заранее подготовить место. Гораздо более безболезненно все проходит, если вы просто встречаетесь.

Позвони матери, подруге, сестре, брату, отцу, дяде, тетушке, бабушке, деду, хорошему другу, кто там у тебя есть, расскажи суть дела и попроси, чтоб тебе позволили некоторое время пожить у них – это не сложно, был бы лишний диван. Если нет, закажи номер в гостинице, возьми билет на самолет, на поезд или автобус, уезжай куда-нибудь подальше.

Это случилось в воскресенье. Я глядела на него уже как на запретный плод, как на то, что уже мне не принадлежит... никогда, никогда, никогда. Ты никогда больше не будешь обладать мною. Я была бесконечно предана человеку, которому не нужна, и я погибала, ощущая себя пустой и никчемной. Одинока. Отвергнута. Подавлена. Такое чувство, что тебя засасывает болото. Мне хотелось умереть.

Да, нужно бросить его. Но как это сделать? Ведь в нем – вся моя жизнь. Мы так привязаны друг к другу, нас держит какая-то необъяснимая магическая сила – так было с того самого момента, как я впервые заглянула в эти синие глаза, и вот уже четыре года не могу опомниться. Я умираю. Меня зажало между Сциллой и Харибдой. И с ним мне не жить, и без него тоже. Покончить с собой? Отравиться? Наглотаться снотворного? А что от этого изменится? Он и не заметит. А может, и вообще вздохнет с облегчением. Нет, самоубийство не для меня; но я знала одно: если не уйду от него, мне конец.

Я на цыпочках прошла в гостиную и набрала номер своей подруги из Санта-Фе. Она приняла мой СОС: «Приезжай, прямо сейчас, немедленно». Я разбудила его. «Прощай, я ухожу». И тут же вышла, чтоб он не успел снова загипнотизировать меня своими сапфирами.

С. И.

У тебя должен быть разумный повод для того, чтоб оставить его; например, ты больна, тебе надоел его бесконечный флирт, он то и дело вытирает о тебя ноги, сколько можно тянуть из тебя деньги, и т. д. У тебя должен быть и особый, иррациональный повод для того, чтобы уйти от него: например, он не любит животных, тебе надоело, что каждое воскресенье вместо того, чтобы пойти с тобой куда-нибудь, он сидит, уткнувшись в телевизор, и смотрит футбол.

Ты должна выбрать время, когда лучше осуществить задуманное: после того, как он ударил тебя, или после очередной ссоры, после того, как он снова тебя унизил, или после того, как не позвонил, хотя обещал, или после того, как ты увидела, что он опять кому-то «строит куры», или после того, как ты не поверила его неубедительным оправданиям в том, что он опять опоздал.

Скажи ему прямо в лицо: «Я ухожу, все кончено». Будь немногословна. Не поддавайся искушению обсудить с ним твое решение. Ни под каким видом не дай ему втянуть тебя в разговор. Чего тут обсуждать? Ты уходишь. И точка.

Можно позвонить ему, если знаешь, что его нет дома, и оставить сообщение на автоответчике. Можно написать письмо. Или позвонить уже из убежища, где ты в безопасности и далеко от него.

Сделай все как надо, и тут годится все, что работает. Если боишься объявить о своем решении прямо, используй другие способы.

Вся моя жизнь была посвящена одному ему, он был ее средоточием. Он назначал мне свидания нерегулярно и когда ему было удобно, где-нибудь в конце дня или поздно ночью, когда ему захочется заскочить и заняться со мной любовью. Это просто сводило меня с ума. С ума я сходила еще и оттого, что никогда не знала, когда же увижу его снова. Он ни разу не говорил, что любит меня, но мы бросались в объятия друг к другу с такой страстью, что мне казалось, мы испытываем с ним одинаковые чувства. Друзья постоянно спрашивали, они не понимали, почему я втюрилась в него, как сумасшедшая. Они в нем ничего такого не видели и советовали смотреть на него трезво и не впускать его слишком глубоко в сердце. Но я не могла. Молчание телефона способно было довести меня до безумия. Я погружалась в пучины депрессии, становилась угрюмой. Боль в груди была просто невыносима. Прошел год, и мне надоело мириться с таким положением вещей. До меня вдруг дошло, что он ни разу не появился в выходные. А ведь он постоянно уверял, что кроме меня у него никого нет, - но я ему больше не верила.

Я позвонила ему в тот день, когда он, по его словам, должен был ехать в Европу - мне просто захотелось услышать его голос, записанный на автоответчике. И была потрясена, когда вдруг услышала в трубке женский голос: «Это тебя, дорогой». Боже мой, я никогда не забуду, как мне было больно в ту минуту. Я испытывала такую ревность, такую боль, что не было сил даже рассердиться на него... И странно - страсть моя вовсе не угасла, скорее, наоборот. Но тем не менее, я уже догадывалась: это болезнь. Я должна порвать с ним.

Я тщательно все спланировала. Я подготовила автоответчик и, как я и ожидала, он принялся звонить сразу же, как только якобы вернулся из своей поездки. Впервые в жизни я не стала отвечать на его звонки. Он звонил и звонил, и снова звонил, и наконец впервые решил позвонить мне на работу. Я выдала ему фразу, которую часами твердила про себя: «Больше не звони. Все кончено». И повесила трубку. Он стал еще более настойчивым и звонил по десять-пятнадцать раз в день. И ни разу я с ним не заговорила. Мысль о том, что единственный способ привлечь к себе его внимание - послать его к черту, просто потрясла

меня.

Джоан

НЕТ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

Наконец я ушла от него, и прошло уже два дня, а я все не возвращалась. Я забилась в свою комнату и внимательно наблюдала, что во мне происходит.

«Тебе надо выдержать еще день, – говорила я себе. – Уже не так больно».

На самом деле боль не уходила, но я выстояла и третий, и четвертый день. Потом он сам пришел за мной. Я услышала стук в дверь, подошла и прислонилась к ней спиной.

«Это я», – сказал он.

«Я знаю».

«Впусти, пожалуйста», – сказал он.

Я не ответила. Он принялся барабанить в дверь. Только я это услышала, как сразу поняла, что с моей любовью все кончено. Да-да, я уже знала, что все позади. Боль еще оставалась, но она скоро пройдет.

«Ну пожалуйста, – повторял он, – открой – нам надо поговорить».

«Я не хочу тебя видеть, – ответила я. – Уходи».

Он принялся кричать и забарабанил еще громче.

«Ты моя жена, – кричал он, – пусти сейчас же, я не могу оставаться здесь».

Стали открывать двери соседи. Одна из соседок пообещала вызвать полицию, если он не прекратит шум.

И тогда он ушел.

Мэрилин Монро (прощание с Каргером)

Ты должна быть настороже: он может вернуться и попытаться снова опутать тебя своей паутиной, снова поймать тебя в свои сети. Он станет обещать, что исправится, что все у вас переменится, наговорит с три короба, чтобы только вернуть себе твою благосклонность, чтобы продолжить вашу связь. Это очень опасный момент. Берегись! Ты скажешь себе, что, мол, он в конце концов любит тебя, посмотри, как ты ему нужна, он без тебя такой несчастный. Но не надо путать любовь с зависимостью. Ты ошибаешься, это никакая не любовь. И вовсе не твоя любовь заставляет его снова тянуться к тебе, но сам факт, что его отвергли – вот в чем трагедия! Дай ему несколько часов, или несколько дней, и все вернется на свои места, все станет, как прежде, ты снова будешь иметь счастье любоваться на то, как он тебя третирует, ты снова увязнешь в болоте этих больных отношений.

НЕ УДАЛОСЬ С ПЕРВОГО РАЗА – ПОПРОБУЙ ЕЩЕ, А ПОТОМ И ЕЩЕ

Не кори себя, если не получилось порвать с первого, со второго, третьего или даже с четвертого раза. Просто старайся делать все, что в твоих силах, чтобы исполнить задуманное. Не стоит устраивать самобичевания, если ты ушла, а потом вернулась и стала просить, чтоб он простил, мол, это ошибка, и ты хочешь, чтоб все было, как прежде. Так бывает довольно часто. Ты пытаешься освободиться от своей зависимости. Чтобы порвать с «ним», требуется немало мужества и сил. Ты достойна похвалы уже за то, что пытаешься это сделать. Не удалось сразу – не отчаивайся. Рано или поздно получится, и ты обретешь свободу.

НЕЛЬЗЯ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ОН ВЕРНУЛСЯ: ДЕВЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

1. Если ушла, никогда с ним больше не встречайся.
2. Разговаривать тоже нельзя.
3. Не звони ему. Положи рядом с телефоном записку для себя на крайний случай: «Не звони Джону под страхом смерти».
4. Если звонит он, говори «не звони больше» и вешай трубку. Будь тверда в этом.
5. Перечисли все причины, которые заставили тебя бросить его, все то плохое, что между вами было, поскольку со временем ты наверняка многое забудешь.
6. Не пытайся снова связаться с ним.
7. Держись подальше от его друзей, родственников и коллег по работе.
8. Если у вас есть совместные дела или имущество, поручи уладить их третьему лицу.
9. Не ходи туда, где как бы его территория, где ты можешь неожиданно с ним столкнуться, – ни в ресторан, ни в спортзал, ни на вечеринку, которую устраивают ваши общие друзья.

Теперь тебе нужна только твердость.

Примечание: если все это действительно выбило тебя из седла, и ты не можешь ничего делать, ищи помощи со стороны, – у друзей, у знакомых, у всех, кто тебя искренно любит и желает тебе добра.

ГЛАВА 6 После «него», после «всего»

Разрыв – дело нелегкое. Это почти так же трудно, как алкоголику бросить пить, а наркоману – колоться, с той лишь, быть может, разницей, что ты порываешь с человеком, от которого в жизни не видела ничего хорошего.

Отказаться от него просто страшно – хуже этого с тобой в жизни ничего не было. И все-таки это – лучшее, что могут предоставить тебе твоя жизнь и судьба.

Не отступай, что бы ни случилось, ни шагу назад. Как бы ни было плохо, как бы ни было тяжело рвать с ним, знай, что это – единственный путь обрести здоровье. Интенсивность и острота боли указывают не на силу твоей любви, но лишь на силу твоей зависимости.

Разрыв связи, пораженной синдромом, – тяжелый и болезненный процесс, который разбивается на четыре известных и хорошо изученных этапа.

Первый этап: «Шок-отказ».

Второй этап: «Депрессия-гнев».

Третий этап: «Понимание».

Четвертый этап: «Смирение».

Для того, чтобы пережить опыт потери до конца и принять его всем сердцем и всей душой, смириться с ним, как бы трагически он тобой ни переживался, ты должна пройти каждый из этих этапов до конца. И здесь не должно быть никаких «если», «и», или «но», хотя существует много вариантов относительно того, каким именно образом ты станешь преодолевать каждый этап. Один может длиться долго, другой – наоборот, на одном ты можешь испытывать сильнейшие потрясения, другой пройдет более-менее гладко. Возможно, тебя отбросит назад, к предыдущему этапу, а потом еще раз. В этом процессе нет определенности и четкости: не всегда ясно, что, когда и как надо делать. Но пройти каждый этап необходимо, это такой же естественный процесс, как развитие зародыша: невозможно мгновенно стать взрослым, минуя промежуточные стадии (ребенок-подросток-юноша). Другого пути нет, и ты пройдешь его.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ: ПОЗВОЛЬ ОБНЯТЬ ТЕБЯ, ТЫ ЗАСЛУЖИЛА ЭТО

Круто изменить свою жизнь никогда не поздно, но чем дольше ты тянешь, тем больше теряешь времени.

Если он собирается оставаться таким, каким всегда был, и думать не думает о каких-то там переменах в своем отношении к тебе, неужели ты хочешь, чтобы так оставалось и дальше?

Вот он весь перед тобой, как на ладони, и не надейся на то, что ты способна исправить его; и думать об этом забудь.

Если он говорит: «Я не хочу чувствовать себя связанным», «Я еще не готов к серьезным отношениям», «Я не хотел бы разводиться с женой», – верь ему, он говорит правду.

Одной твоей страсти мало, чтоб сделать ваши отношения полноценными.

Любовь для здоровья полезна, но если ты влюблена в человека, который тебя не любит, от этого здоровью только один вред.

Но позволь обнять тебя и поздравить: ведь ты все еще читаешь эту книгу, ты все еще не захлопнула ее. Значит, ты действительно хочешь выздороветь, действительно выполняешь свои десять заповедей. Ты выбираешь свободу от своей зависимости, свободу от «него», т. е. от человека, который отвергает твою любовь. Ты действительно хочешь круто изменить свою жизнь. Ты выбираешь перемены. Ты делаешь все, чтобы освободиться от ненависти к самой себе, и ты уже на пути к тому, чтобы полюбить себя.

Прими же наши объятия и поздравления. Ты заслужила их! И продолжай в том же духе.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ШОК-ОТКАЗ – ГЛУХОТА, НЕМОТА, СЛЕПОТА

«НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ОН УШЕЛ, НЕ ВЕРЮ, ЧТО ВСЕ КОНЧИЛОСЬ»

Три недели мы провели как в аду: упаковывали наши жизни по разным чемоданам, связанным незримой веревкой, которую невозможно разорвать. А потом вдруг настал этот день. Он переезжал на квартиру к своему другу, а я вообще улетала за тысячи миль от этого города. Мы стояли на улице, он ждал такси, и все время, пока я говорила, слезы ручьем бежали по моим щекам: «Я люблю тебя. Я люблю тебя. Ты мне нужен. Я не могу без тебя. Это какая-то ошибка. Мы должны быть вместе. Клянусь, я стану другой. Я все сделаю ради тебя. Такого, как ты, я больше никогда не встречу. Я не могу без тебя жить».

«Прощай. Ты опоздаешь на самолет». – Он резко захлопнул дверцу такси, и все было кончено.

С. И.

Боль будет невыносима. Ты будешь думать только о «нем», его образ будет следовать за тобой повсюду. Как он улыбается тебе в ответ. Как он смеется. У тебя будет такое чувство, что ты умираешь. Ты будешь твердить себе одно и то же: «Не могу поверить, что его больше нет со мной», «Не могу поверить, что все кончено», – и в эти минуты ты и в самом деле не веришь, что его больше нет с тобой и что все кончено. Все твоё существо потрясено до самого основания. Ты, возможно, станешь говорить себе и такое: «Я не могу больше жить без него». «Чем жить без него, лучше умереть». У тебя также может возникнуть странное ощущение немоты, потерянности, ощущение, будто весь мир свихнулся вместе с тобой. Ты можешь совсем позабыть первоначальную и главную причину твоего разрыва с ним. Это похоже на временную потерю памяти, такое бывает в минуты подобных потрясений. Тебя станет мучить страх, что ты навсегда останешься одна, в то время как он, конечно же, в ноль секунд найдет себе другую. Чувство глубочайшей подавленности, депрессии станет твоим постоянным спутником, ты будешь непрерывно плакать, в груди появится ощущение настоящей физической боли. Ты можешь даже потерять всякое желание двигаться. Желание забыться и заснуть охватит тебя, или, наоборот, ты станешь страдать от бессонницы. Тебе грозит потеря аппетита или же, напротив, неконтролируемое желание постоянно есть. В груди возникнет ощущение абсолютной пустоты. Черная дыра в душе, словно зияющая пасть, готова поглотить тебя целиком. В общем, ощущение потери будет просто невыносимо, словно ты потеряла часть себя, словно от тебя оторвали кусок твоего существа. Это может длиться и день, а может и месяц, но редко дольше.

Все будет гораздо легче, если ты будешь готова переносить боль, готова к тому, что без него тебе придется несладко, если ты постоянно будешь помнить, что, как ты ни старалась, ваши отношения все не складывались.

Смирись: да, это неудача. Поздравь себя с тем, что ты наконец ушла от него, поплачь как следует. И представь, насколько было бы больнее, если б не ты, а он ушел от тебя. И как ни тяжела твоя боль, не пытайся избавиться от нее; в этой ситуации лучше всего смириться, принять эту боль и оставаться с ней. Не пытайся внушить себе, что вовсе не страдаешь, не пытайся скрыть свою боль или заглушить ее, разными способами избавиться от нее. Ты в эпицентре своей трагедии, и по накалу она не хуже любой древнегреческой, поэтому играй свою роль достойно и до конца. Ты имеешь на это право. Твоя боль не бесконечна, и природа на твоей стороне, пройдет время – пройдет и боль, и раны твои затянутся. Они уже зарубцовываются. Все имеет свой конец. В конце концов, отказавшись от того, что тебе противопоказано, ты предпочла «ему» – себя!

Я приняла решение не встречаться с Джонни, но всего на две недели, чтоб просто попробовать, каково это, если я уйду от него совсем. Я и понятия не имела, как это будет

нелегко, сколько страданий мне придется вынести. Первый уик-энд оказался просто ужасен. У меня было такое чувство, что я умираю. Страх накатывался волнами, страх остаться совершенно одной. Часами я плакала навзрыд. Все свои переживания я записывала в дневник; я все писала и писала: и то, как мне одиноко, и то, как мне плохо, и то, какая я несчастная, и то, какая я злая – ведь он не мог или не хотел дать мне то, чего я заслуживала. И это помогло. После тех двух кошмарных недель я почувствовала, что так или иначе, но я умудрилась выжить, что я могу справиться и пережить кризис, отказавшись от него. Я также поняла, что выбор между разрывом с ним и сохранением нашей связи, в которой нет для меня ничего хорошего, означает выбор между состоянием тревоги (когда я одна) и депрессией (когда я с ним). А депрессия – это смерть. С чувством же тревоги можно справиться.

Я без конца твердила себе: «Ты выживешь. Ты сделаешь это. У тебя хватит сил жить без него. Ты рождена для счастья и любви. Ты одолеешь в себе эту потребность быть вечно отвергаемой. Ты выбираешь любовь».

Две недели прошло, и я снова вернулась к нему. Но еще две подобных попытки – и я оставила его навсегда.

Пегги

ПОВТОРЯЙ ПРО СЕБЯ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Все кончено. Я готова и всей душой открыта для лучшего в жизни.

Я – человек, достойный уважения и любви.

Я хочу перемениться сама и переменить свою жизнь.

Я хочу излечиться сама и лечить других.

Бог любит меня. Друзья любят меня. И я люблю себя.

Всё в жизни – к лучшему.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СВОЕЙ ОДЕРЖИМОСТИ И СЛУЧАЙНО НЕ СОРВАТЬСЯ: СОЖГИ ЕГО ПИСЬМА, ПОРВИ ЕГО ФОТОГРАФИИ, ВЫБРОСИ ЕГО ОДЕЖДУ

Ну вот ты и бросила его (или он тебя), и теперь одна только мысль не дает тебе покоя: о нем. Это означает только одно, когда ты не с ним, ты начинаешь от него отдаляться.

Что бы ни случилось, как бы плохо тебе ни было, какую бы глубину депрессии ты ни испытывала, помни одно: вся ответственность лежит только на тебе, ты приняла решение уйти (а если даже и он, то тем лучше), и все, что происходит, – для твоего же блага, как бы плохо тебе сейчас ни было.

Чтобы легче пережить это время и случайно не сорваться, ты должна избавиться от всего, что могло бы напомнить о нем.

Помнишь сцену из «Незамужней женщины», где героиня, Джил Клейбург, от которой муж ушел к другой, рвет все его фотографии, выбрасывает за окно все его вещи? Вот она как раз боится сорваться, боится искушения попытаться начать все сначала. Опустевшая половина

кровати, завтрак без него, но зато с чашечкой его любимого кофе, – все может оказаться тем спусковым крючком, нажав на который, ты воспламеняешь прежние чувства, спускаешь с цепи целую свору чувств, слившихся в одно – тоску по нему. Таким крючком может оказаться и какое-нибудь место, полное воспоминаний: вы жили там неподалеку или часто там гуляли, сидели вон на той скамейке – ты увидишь все это, и тебе с неистовой силой захочется вновь увидеть его. Сделай все возможное, все, что в твоих силах, чтобы избежать подобных вещей: перемени распорядок дня, уезжай куда-нибудь, словом, устрани из своей жизни все, что включает в себя местоимение «мы», начни совершенно новую жизнь, центром которой станет для тебя самый главный человек в мире – ты сама!

ПЕРЕМЕНА МЕСТ

Если можешь уехать – уезжай, ничего, кроме пользы, это не принесет. Если можешь себе позволить – передай свое жилье в субаренду, продай или отдай внаем, делай это немедленно и переезжай в другое место. Если же нет, сделай в квартире ремонт, да так, чтобы и духу его в ней не чуют больше, купи новые простыни, подушки, кровать и все такое – это нужно сделать обязательно!

Ни в коем случае не ходи туда, где вы бывали вдвоем. Для прогулок поищи другие места, включая рестораны, места постоянных тусовок, бары. Любой ценой старайся избегать всяких укромных уголков, где вы бывали вместе, иначе спустишь с цепи всю свору своих воспоминаний.

Не ходи и не езди туда, где, по твоим сведениям, он бывает или бывал.

Поезжай куда-нибудь в такое место, где ты никогда не бывала раньше, но всегда хотела побывать. Ни при каких обстоятельствах не возвращайся туда, где вы бывали вдвоем, особенно, где вы проводили медовый месяц. Тебе будет не хватать его еще больше. Попробуй съездить в такое место, где у тебя не будет свободного времени или, скажем, на курорт или в санаторий. Съезди в такое место, где жизнь от тебя потребует определенных усилий, например, за границу, в страну, языка которой ты не знаешь. Кстати, можешь поехать туда, где интересно заняться фотоохотой, или где тебя ждут приключения и потребуются риск, скажем, куда-нибудь в горы. Займись незнакомым видом спорта, таким, например, как бег на лыжах по пересеченной местности. Или поезжай в теннисный лагерь. Словом, займись чем угодно, лишь бы освободить голову от твоих проблем.

Если же ты уехала, а он все не выходит у тебя из головы, ни под каким видом не пиши ему ни длинных писем, ни открыток со словами «жаль, что тебя здесь нет». И подарков ему тоже не покупай.

ОПАСНЫЕ МЕЛОЧИ

Собери все, что может напоминать тебе о нем: каждую мелочь, каждый сувенир, каждый клочок бумаги – и сожги все это, выброси на помойку, разорви на клочки. Т. е. пластинки, кассеты, ваши общие фотографии – это злейшие твои враги. Ты даже можешь устроить себе целый обряд освобождения от старого хлама, исполняя который, приговаривай что-то вроде таких вот, скажем, заклинаний: «Тем самым я избавлюсь от тебя и всего, что связано с тобой. Теперь я свободна. Я свободна, чтобы стать самой собой, чтобы жизнь моя продолжалась без тебя, чтобы жизнь моя была только моею жизнью».

ЛУЧШЕ САМОЙ ПОВЕСИТЬСЯ, ЧЕМ ЗВОНИТЬ И ВЕШАТЬ ТРУБКУ

Одна из самых серьезных проблем для тебя, как мы уже знаем, – телефон, потому что ведь не оборвешь провод и не выбросишь аппарат за окошко. Это старый трюк – звонить ему поздно ночью, чтобы только услышать еще раз его голос и тут же повесить трубку. Настолько старый, что он сразу догадается, кто это ему названивает. Единственное, чего ты добьешься – только измучишь себя; ведь ты знаешь, что ему известно, кто звонит, а вдобавок тебе не будет давать покоя мысль о том, кто там спит рядом с ним. По сравнению с бесконечным стыдом незначительное чувство торжества от того, что ты слышишь его голос, или от того, что разбудила его среди ночи, зная, что он, с его склонностью к бессоннице, теперь до утра не заснет, настолько мизерно, что его не стоит принимать во внимание. Лучше положи рядом с телефоном лист бумаги со словами, написанными крупными буквами: ПОД СТРАХОМ СМЕРТИ НЕ ЗВОНИ ЕМУ. Зато позвони подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи, и договорись о том, что в любое время дня и ночи, когда тебе до смерти захочется позвонить ему, ты будешь звонить ей.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Без него я могу жить гораздо лучше, чем с ним.

У меня есть все, чтобы победить.

С каждым днем жить мне становится лучше и лучше.

ВТОРОЙ ЭТАП: ОТ БЕЗУМИЯ К ПЕЧАЛИ «С КЕМ ПОКОНЧИТЬ – С НИМ ИЛИ С СОБОЙ?»

Второй этап похож на американские горки, когда на скорости в сотню миль в час тебя швыряет вверх и вниз и из стороны в сторону: точно так же тебя мотает от депрессии к ярости и обратно. Ты никак не можешь понять, чего же ты хочешь на самом деле: то ли пристрелить его, то ли покончить с собой. Самая черная депрессия, крайний упадок сил, желание на всю жизнь забыться сном, даже мысли о самоубийстве вдруг резко сменяются яростью, направленной на него или на его новую страсть, если она у него появилась (а обычно так и бывает), реальную или воображаемую, а также и на себя, и на жизнь вообще.

Чувствительность твоя становится просто невероятной. Ни с того ни с сего ты вдруг принимаешься плакать; ночью мучит бессонница, а днем ты спишь как сурок; появляются раздражительность и вспыльчивость; чуть что – ты огрызаешься на друзей и товарищей по работе, да и вообще на всякого, кто имеет неосторожность сказать тебе несколько добрых слов или просто в недобрый час встанет поперек дороги. Помни, это все – очередной этап твоего выздоровления, и он пройдет.

ТАЙНАЯ ИСТОРИЯ

У меня нет больше Майкла. Не будет больше ни обедов с ним вместе, ни завтраков, мы не будем больше вместе спать – о Боже, как я любила спать с ним вместе! Он ушел. Все кончено. Я целыми днями валяюсь одна в постели. Зачем вставать, если вставать не для кого, если вставать незачем, если нет никого, о ком нужно заботиться; стоит мне только подумать о нем – слезы так и текут ручьями по щекам. Я в этом мире абсолютно одна, никто не знает даже, что я существую на свете.

И я принимаюсь фантазировать о том, как мы с ним занимаемся любовью. Я снимаю трубку и звоню ему, и, покрывшись холодным потом, слышу его голос и тут же вешаю трубку. Потом плачу и звоню подруге: «Молли, мне пальцы нужно поотрубить, я опять звонила ему и повесила трубку. Умираю, хочу заняться с ним любовью. Как думаешь, он согласился бы со мной просто так? Ну просто заниматься сексом и все? В конце концов он ведь всегда твердил, что в постели я – просто супер. Что ты на это скажешь?»

«Думаю, ты права. Тебе пальцы нужно поотрубить. Ты что, с ума сошла? Только сексом, с ним? Ты что, забыла, что ты бросила его? Ты что, забыла, что он тебе не подходит? Ну хорошо, пойдем на компромисс. Пальцы отрубить не надо, но вот коготки подрезать не мешает. Поняла? И не звони ему. Он слышать о тебе не хочет... Но ты-то хороша: разговаривать с этим грязным, вонючим козлом».

«Да, ты права, это просто грязный, вонючий козел. Спасибо, Молли. Я иду спать. У меня сил больше нет. Послушай, Молли, позвони мне через несколько минут, я уже забыла, как телефон звонит, ладно?»

Бет

Тебе захочется спрятаться, зарыться в свою нору, залезть в постель и проспять там всю оставшуюся жизнь. У тебя глубокая депрессия. У тебя просто нет сил вставать и выходить к людям, да и зачем, ведь всё равно всё кончено. Но пусть тебя не мучают угрызения совести, если ты впадаешь в спячку. Это просто один из этапов, сопровождающих твою потерю. Другие чувствуют то же самое. И ты должна быть готова к этому. Держи постоянную связь со своей подругой, со всеми, кто может тебе помочь. Попроси, чтоб они тебе почаще звонили. Договорись, что ты тоже станешь им звонить регулярно, и не забывай это делать. Вот и все, что от тебя требуется. И ты справишься.

СТРАХОВКА ПРОТИВ ОДИНОЧЕСТВА

Больше всего одинокой я себя чувствовала по воскресеньям. Работы никакой – не станешь же целый день делать вид, что ходишь по магазинам. Оставалось только бродить по улицам без всякой цели.

Мэрилин Монро

Остерегайся часов заката, вечерних часов и часов ночных. Заходит солнце – и приходит острое чувство одиночества, накрывает волна депрессии. Ты сможешь с этим справиться, только спланируй все свое время наперед. Сделай так, чтобы во время заката кто-нибудь был рядом. Нужно, чтобы у тебя всегда было какое-нибудь дело. Купи настольный календарь или записную книжку и записывай все предполагаемые дела и встречи на будущее. Пригласи кого-нибудь в кино, на обед в ресторан. Приготовь обед дома и позови подругу. Сходи туда, где собираются люди. Пойди куда-нибудь учиться. Займись физкультурой, спортом. Сходи на концерт. Прими участие в каком-нибудь деле, где требуются добровольцы. Старайся больше двигаться, не сиди на месте, заполни свой календарь на две недели вперед так, чтобы у тебя ни минуты не оставалось свободной.

Нет ничего хуже, если ты остаешься одна по выходным. Не попадись в ловушку, типа: «все чем-нибудь заняты в этот субботний вечер, только я одна-одина-шенька в целом мире». Ни под каким видом не допускай подобной ситуации. Заранее спланируй, что ты станешь делать.

Вырезай из газет и журналов объявления, где и чем интересным можно заняться, куда сходить, где открывается новый ресторан или проходит любопытная выставка, или идет захватывающий фильм, словом, все, что происходит интересного в городе, записывай в свой календарь, чтобы уже в понедельник примерно знать, чем ты будешь заниматься от пятницы до следующего понедельника.

МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ

Преодолеть мою депрессию мне помог особый прием, который я назвала «План возрождения разбитого сердца». Суть его в том, что каждый день нужно ставить перед собой какую-нибудь цель. Не обязательно что-нибудь очень уж серьезное, но все такое, чтобы сделать это было необходимо. И чтобы быть уверенной, что все получится. Поначалу даже позвонить куда-нибудь у меня не было никаких сил, и приходилось с трудом преодолевать себя, но я очень старалась хотя бы что-нибудь одно – но исполнить. Оформление страхового полиса или уплата по счету – такие ничтожные дела могли занимать у меня целую неделю, но тем не менее, я доводила их до конца. План действий на будущее помог мне пережить мое состояние.

Элис

На этом этапе у тебя могут возникнуть трудности, поскольку тебе не то что делать – двигаться, и то не хочется. Такие простые вещи, как заполнение счетов, ответные звонки по телефону, письма, стирка, уборка, даже поход в ближайший магазин за продуктами могут показаться не менее трудным делом, чем штурм Эвереста. «План возрождения разбитого сердца». Элис работает, и еще как! Для себя ты можешь придумать другое название – «План победителя», например, или как-нибудь иначе. Ставь перед собой ежедневную задачу, что-нибудь такое, что ты обязательно сделаешь. Например, ни в коем случае не звони ему. Купи несколько золотых звездочек и всякий раз, когда тебе удастся не позвонить ему в течение дня, награждай себя одной из них. Каждая маленькая победа даст тебе такое чувство, будто ты действительно покорила вершину.

ПОДАВЛЕННАЯ ЯРОСТЬ

Ты вполне можешь не сознавать того, что сердисься, злишься. И оттого, что все твои чувства находятся как бы в замороженном состоянии, подавлены, глубоко упрятаны, у тебя могут возникнуть неприятности: ты не способна распознать, что чувствуешь на самом деле. Признаки, сигнализирующие о присутствии подавленного гнева, суть следующие: длительная депрессия, раздражительность, неустойчивый сон, склонность к самобичеванию и высокий процент всяких инцидентов в этот период.

Если ты не способна реально ощутить в себе присутствие гнева, вот тебе несколько способов вытащить его на поверхность.

УПРАЖНЕНИЕ НА СЕРДИТОСТЬ: ТАБЛИЦА ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Составь список, где перечисли по пунктам, почему ты считаешь, что он плохой, и ничего, кроме отвращения, вызвать не может, что он человек с гнильцой, что хуже его нет никого на свете, что он подлец. Стоит только начать – и ты найдешь множество примеров тому, как глупы и безрассудны по отношению к тебе были его поступки: он бросил тебя, он постоянно

флиртовал с другими, он постоянно был с тобой груб, он постоянно лгал тебе, его никогда не было рядом, когда он нужен, он делал тебе больно и даже бил, за твой счет он делал подарки другим женщинам, ты часами тщетно ждала обещанного им звонка.

Всякий раз, когда ты снова соскальзываешь в область романтических мыслей о нем, не забудь сказать самой себе: «Да, но...» – и вытщи свой список; в этот момент туда, может быть, даже впишется еще один пункт.

ЕЩЕ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ НА СЕРДИТОСТЬ: ТВОИ ДРУЗЬЯ ПОМНЯТ ВСЁ

Если ты поймала себя на том, что тебя снова с головой накрывает волна ностальгии или снова ты чувствуешь, что гибнешь, звони друзьям, попроси их напомнить тебе обо всем том ужасном, что ты им рассказывала о нем. Например о том, как он всю ночь где-то шлялся и явился только наутро и т. п.

И ЕЩЁ ОДНО: ПИСЬМО

Напиши ему прощальное письмо, но не посылай его. Это хороший способ поставить точку в конце истории.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ФЕЙЕРВЕРК В НЕДРАХ ВУЛКАНА

Это упражнение по визуализации позволит тебе отпустить на волю твой глубоко запрятанный гнев, выпустить пар, разрядиться. Прodelывай его всякий раз, когда ощутишь в этом потребность. Позволь себе по-настоящему прочувствовать свой гнев, полностью отдайся ему, не сдерживайся, отпусти все тормоза.

Зажги свечу, чтобы вызвать Богиню Вулкана, Пеле. Ляг на пол, расслабься, дыши медленно и свободно. Незаметно проскользни в свой Храм Любви. Сразу за колоннами зеленый склон холма спускается к голубой, искрящейся на солнце поверхности моря. Обрати свой взор и внимание к вершине вулкана в отдалении, над которой курится легкий дымок. Поскольку и внутри тебя клокочет огненная лава, представь себе, что ты и вулкан – одно целое, и выдохни пламя, которое сжигает тебя. Все пламя, выдох за выдохом, от макушки и до пят.

Представь себе мужчину, который вызывает в душе твоей неистовую ярость и гнев. Постарайся ясно увидеть его перед собой – ведь ты хорошо помнишь, как он лгал тебе, как он делал тебе больно, как он унижал тебя. Как следует прочувствуй все это, прогоняя пламя через свое тело. Теперь ты в безопасности, расплавленная лава, в которую превратился твой гнев, не принесет тебе вреда, как и чувства боли и обиды, ощущения поруганной мечты, разочарования, несбывшихся надежд, утраты всех иллюзий. Вдохни это все в себя. Пускай вся твоя неистовая ярость заворчит глубоко внутри тебя, как ворчат глубоко под землей недра проснувшегося вулкана. Почувствуй, как лава у тебя в животе пульсирует и рвется наружу. Ты – Пеле, Богиня Вулкана. Твоя мощь неизмерима! В тебе клокочет ярость женщины, которую оскорбил и унижил мужчина, не сумевший увидеть, как ты прекрасна, не сумевший полюбить тебя. А теперь твое огненное дыхание должно участиться. Представь, что в твоём животе, наполненном лавой, собирается громадное количество энергии и силы. Вспомни, как он с тобой обращался. Пускай эти чувства как следует раздуют пламя внутри. Ты собираешь и накапливаешь всю свою ярость, всю свою страсть, весь свой гнев, чтобы извергнуть все это из себя.

Когда твоя ярость достигла предела, сделав мощный выдох, выпусти, освободи ее. Пусть ад, клокочущий у тебя внутри, с грохотом вырвется наружу. Через макушку, как сквозь жерло вулкана, изрыгни потоки лавы и пламени. Это не ты теперь раскалилась от гнева и вся клокочешь яростью – это говорит сама Богиня Вулкана. Какое величественное зрелище! Жидкое пламя с треском разрывает на части темную ночь, черное небо вдруг вспыхивает тысячами огней. Это твоя мощь и твое величие сотрясают мир. Пламя очищает все твое существо. Каждая клеточка твоего организма пылает все ярче и ярче.

Когда ты почувствуешь, что очистилась, призови целительный дождь – свои слезы. Не сдерживай их, плачь, плачь навзрыд. Пускай эти целительные слезы дадут тебе ощущение стекающих по склонам вулкана потоков пепла. Целительный дождь и пепел делают почву плодородной. Твое тело расслабляется, вулкан постепенно затихает. На небе появляется радуга, наступает огромное облегчение. Вдохни в себя радугу. Ее цвета восстанавливают в тебе покой и равновесие. Ты ощущаешь собственную цельность и силу, ты сильна, как никогда. Ты подобна фениксу, восставшему из пепла.

А теперь открой глаза.

КРАСНЫЙ ФЛАГ – СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Этот этап очень опасен. Здесь нужна крайняя осторожность! Может возникнуть сильное желание напиться, принять дозу или есть без конца, или лечь в постель с кем попало – это все твои обычные, проверенные временем отдушины. В дело идет все, что попало, лишь бы стало не так больно. Ты можешь даже придумать себе что-нибудь новенькое. Берегись. Этот синдром можно назвать «Смена каюты на «Титанике»». Подробно мы поговорим об этом ниже. Дело в том, что все эти отдушины лишь усугубляют чувство вины и приводят тебя в состояние полного расстройства, а до выздоровления еще ой как далеко.

ТРЕТИЙ ЭТАП: ПОНИМАНИЕ

«АХ, ЕСЛИ Б У МЕНЯ БЫЛА ФИГУРА, КАК У ДЖЕЙН ФОНДЫ, ВСЕ БЫЛО БЫ ИНАЧЕ»

Когда твоя боль немного утихнет, ты ощутишь сильную потребность осмыслить все то, что с тобой произошло, взглянуть на вещи прямо, постараться понять, кто есть кто и что к чему. Ты принимаешься анализировать события, искать причины, с чего все началось, а когда найдешь, приходишь к выводу, что во всем виновата ты сама, и, таким образом, снова соскальзываешь в состояние «отказа» признать, что с самого начала дело было не в тебе, а в нем. Ты говоришь себе: «В чем дело? Как я могла быть такой дурой? Но где же, где я совершила ошибку? Ах, если б я была полнее (худее, богаче, беднее, моложе, старше и т. д.), мы бы никогда не расстались. Остерегайся обвинять себя, держись подальше от саморазрушительного гнева, направленного на твою излюбленную мишень – самое себя! Как только ты поймаешь себя на мыслях, которые начинаются с «если бы только», напомни себе, что у тебя с ним в любом случае ничего бы не получилось».

УПРАЖНЕНИЕ «Я ПОНИМАЮ» № 1

Если ты начинаешь соскальзывать обратно в состояние «отказа», взгляни на свой «Список его преступлений».

Если ты вдруг обнаруживаешь, что села на жесткую диету, потому что, мол, он наверняка любил бы тебя, если бы ты не была такой толстой, а стоит только похудеть – и он непременно вернется, скажи себе: «Он не вернется, назад ничего не вернуть, делай хоть дважды в день эту чертову аэробику, и даже займем фигуру, почище чем у Джейн Фонды!» И не забывай повторять это почаще. Вместо Джейн Фонды можешь подставить любое другое имя.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ПОНИМАЮ» № 2

Ответы на следующие вопросы дают ясное представление о ваших отношениях:

1. Как все у вас началось? Кто за кем *бегал*?
2. От кого зависело время и место ваших встреч?
3. Каков был по твоим ощущениям эмоциональный настрой ваших отношений: нежным и исполненным любви? Сдобренным вспышками гнева, чувством подавленности, отчаяния, боли? Романтичным? Чего для тебя было больше в ваших отношениях – ощущения, что тебя любят, или чувства, что тебя отталкивают и унижают?
4. Удовлетворял ли он твои эмоциональные потребности?
5. Каковы были ваши сексуальные отношения? Вызывали ли они у тебя ощущение счастья? Или наоборот, надвигающегося несчастья? Или чувство раздражения и гнева? Оскорбленного достоинства? Удовлетворял ли он тебя физически и старался ли делать это?
6. Как закончились ваши отношения? Кто из вас положил им конец? И почему? Когда наступил конец, что чувствовал каждый из вас?
7. Если в конце концов подсчитать все за и против, стоило ли платить такую цену за то, что ты получила в результате?

Лишь ответив на эти вопросы искренне, ты сможешь получить ясную картину того, чего тебе стоили ваши отношения, – это в любом случае лучше, чем пребывать «в отказе» и думать только о том, что они тебе дали.

ПОСЛЕДНЯЯ ОТЧАЯННАЯ ПРОБА; ТУТ ЛЕГКО ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ

Ты все делаешь правильно, ты уже твердо стоишь на пути к выздоровлению, но вот однажды утром просыпаешься – и все летит к черту: ты опять с ним – все происходит в мгновение ока. Будь осторожна. Основная причина подобного провала в том, что отказаться от своей любви, от отношений с ним действительно невероятно трудно; для тебя это значит отказаться от своей мечты, даже если она превратилась для тебя в непрерывный кошмар. Ты говоришь себе, мол, вот вернусь к нему, и все будет чудесно, жизнь снова станет прекрасной. Ошибаешься – нестанет. Ты только все испортишь, а все потому, что тебя пугает это новое для тебя, непривычное чувство, что все у тебя хорошо. Не делай этого.

Если ты вдруг обнаружила, что вот-вот готова поскользнуться, скажи себе: «Ни единого луча надежды, ни просвета. У тебя с ним ничего не получится, это просто исключено. И в конце концов, он – не последний мужик на свете. А мне и без него хорошо.» Что верно, то верно: тебе и без него хорошо.

Это случилось почти через год после моего болезненного разрыва с Эндрю. Я уже успела оправиться, чувствовала себя вполне нормально, даже лучше, чем просто нормально, как вдруг из Сан-Франциско позвонил мой приятель и сообщил, что Эндрю вместе со своей новой подружкой в Нью-Йорке. В какую-то долю секунды от моего прекрасного самочувствия не осталось следа. Я и трубку положить не успела – меня всю так и затрясло. Я схватила телефонную книгу и принялась обзванивать все нью-йоркские гостиницы, твердо решив узнать, где и с кем он зарегистрирован. Обзвонив не меньше пятнадцати, я, наконец, набралась мужества и позвонила в «Плазу», которая когда-то была «нашей гостиницей», втайне надеясь, что он все-таки не осмелится вести «ее» в это святое для нас место. Каково же было мое изумление: он остановился именно там! Никогда не забуду мучительных часов, во время которых я вертела диск телефона, пытаюсь дозвониться и услышать его голос. Но его все не было дома. Вот так и родился мой сумасшедший план.

Целых пять часов я перерывала весь свой гардероб, пытаюсь представить себе, как нужно выглядеть, чтобы не вызвать его неприязни. Мой план заключался в следующем: я неожиданно появляюсь в холле гостиницы; он как бы случайно сталкивается со мной и видит, что я шикарно одета, что я умопомрачительно красива. Надо устроить все так, чтобы он увидел меня сразу, как только зайдет. Я буду совершенно неотразима: он тут же бросит ее и вернется ко мне.

Я отправилась в салон красоты и отдала им пять сотен долларов, чтобы радикально переделать внешность: новый макияж, новая прическа, перманент, маникюр и все остальное – словом, все другое, полностью новый имидж. Лисица моей подруги на плечах (он обожал мех), новый наряд, новая прическа, ноги, затянутые в шелковые чулки, таинственная улыбка, которую я тщательно отрепетировала перед зеркалом, – и я отправляюсь в «Плазу». Такси мчит меня туда сквозь дождь и потоки машин; мной Движет единственная страсть: во что бы то ни стало вернуть его обратно.

Оказавшись на месте, я обнаружила, что вот уже два часа, как он уехал. Известие было для меня как гром среди ясного неба. Я отправилась восвояси и, чтобы как-то успокоиться, заперлась в ванной. Сердце так стучало, что казалось – вот-вот выскочит из груди. Руки дрожали. Я посмотрела в зеркало и не узнала себя. Так ужасно я еще никогда не выглядела. И вдруг ни с того ни с сего меня охватил приступ неудержимого смеха. О, какое я испытывала облегчение, какое огромное чувство благодарности судьбе за то, что она избавила меня от встречи с ним. Как говорится, Бог спас. До меня, наконец, со всей неумолимой ясностью дошло, как сильна, как серьезна во мне эта болезнь; если я не буду постоянно настороже, она окончательно осилит меня и сама станет диктовать мне свою волю, полностью переменит во мне и мысли, и чувства, и все поступки будут совершаться под ее диктовку. Попытка увидеть его еще раз, чтобы доказать, как много он потерял, променяв меня на нее, очень смахивала на попытку одержать Пиррову победу. Ну что бы мне это дало? И как много бы я потеряла! Без него мне гораздо лучше. А вместе с самой собой мне действительно, по-настоящему хорошо.

Джин

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП: СМИРИСЬ, ЕГО БОЛЬШЕ НЕТ РЯДОМ

«ДА, Я МОГУ ИДТИ ДАЛЬШЕ ОДНА, БЕЗ НЕГО ДАЖЕ ЛУЧШЕ»

Когда ты сможешь, не испытывая при этом страшной боли, сказать себе: «Что ж, его больше нет в моей жизни, дальше я могу идти сама, без него», – знай, ты уже близка к полному выздоровлению. Это последний этап, ты скоро оправишься от своей потери. Скоро ты почувствуешь себя еще более сильной и независимой. Ты уже можешь вернуться к своему прежнему, обычному образу жизни. Ты способна начать перестройку всей жизни так, как сама захочешь. Смирись с мыслью, что в жизни бывают и счастливые дни, и не очень. Эта перестройка подобна тому, как если бы ты долго пролежала со сломанной ногой, а теперь снова учишься ходить. Нога срослась, теперь нужно тренировать ее, чтоб она могла тебе служить. И держись от него подальше – это необходимое условие.

На этом этапе ты уже в состоянии увидеть, что ты приобрела и что потеряла, поскольку на свои отношения с ним ты будешь смотреть как бы на расстоянии.

УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ПОТЕРЯЛА, ЧТО НАШЛА

Возьми лист бумаги и составь два списка под заголовками: «Что я потеряла» и «Что я приобрела» – в результате разрыва с ним.

ТВОИ ДРУЗЬЯ – НЕ ЕГО ДРУЗЬЯ

Когда расстаешься с человеком, с которым прожила значительное количество времени, кроме раздела общего имущества, неизбежно предстоит разобраться с друзьями: останутся ли они с тобой, или уйдут с ним. Не старайся удержать всех друзей. Не все они останутся верными тебе. Не принимай близко к сердцу, иначе снова почувствуешь унижение – это все тот же пунктик: «Ах, это я виновата в том, что никто меня не любит». Конечно, не всякий из ваших общих друзей примет твою сторону и останется с тобой. Так не бывает. Одни будут считать тебя виноватой во всем, другим он просто больше нравится. Третьи, возможно, *были* его друзьями задолго до того, как он встретился с тобой. Ты и сама бывала в подобной ситуации. Всегда во всем этом есть некоторая неловкость.

Не цепляйся за тех, кто не захочет остаться с тобой. Вычислить их нетрудно. Они сразу перестанут звонить тебе, они будут тебя осуждать. Постарайся вообще не встречаться с ними больше! Будь благодарна тем, кто останется верен тебе, кто станет поддерживать тебя. Если, встречаясь с людьми, знавшими вас как единое целое, ты ощущаешь неловкость, не старайся удержать их и не кори себя за то, что их потеряла. Просто откажись от встреч с ними. Пускай идут своей дорогой.

Позвони своим старым друзьям, с которыми ты давно не встречалась, потому что с ним у тебя началась новая, иная жизнь. Позвони кому-нибудь из твоих бывших, партнеров, мужчин, любовников, с которым ты осталась друзьями. Позвони друзьям, которым ты давно собиралась позвонить, да все время тебе что-то мешало. Заведи новую телефонную книжку. Открой старую и выпиши всех, кого бы ты хотела видеть, и вычеркни остальных. Заведи новых друзей. Ты начинаешь жизнь заново, без него.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Это упражнение поможет тебе избавиться от навязчивых мыслей о нем, от воспоминаний, связанных с ним, чтобы жизнь твоя спокойно шла без него и образ его больше не беспокоил тебя. Кстати, это упражнение годится не только, если возникли проблемы с мужчинами, но и в других сложных ситуациях.

Зажги свечу. Ты посвящаешь эту церемонию Богине Луны Диане. Закрой глаза. Дыши спокойно и размеренно. Пройди между колонн твоего Храма Любви. Теперь ночь. Ярко светит полная луна, кое-где мерцают звезды. Представь, что ты вдыхаешь серебристое мерцание этих звезд, серебристое сияние луны, а выдыхаешь раскаленный воздух: это твои боль и ярость, это все твои неприятные чувства, связанные с ним. И пускай серебристое сияние луны и мерцание звезд, вдыхаемые тобой, залечат все твои раны. Представь, что раскаленный воздух с каждым выдохом надувает резиновый шар, на котором изображен его портрет. И с каждым выдохом шар раздувается все больше и больше, и портрет его тоже растет и становится больше. Все свое тело, до единой клеточки, постарайся заполнить целительным светом луны и звезд; и пусть каждый выдох твой уносит из него твою ярость, боль всех твоих ран, все мучительные воспоминания. А теперь смотри: этот, раздувшийся до огромных размеров шар с изображенной на нем гигантской головой, красной ленточкой привязан к твоему пальцу. А внутри него все, что он должен унести с собой: мучительные воспоминания, отчаяние, подавленность, твои навязчивые воспоминания: и ты готова развязать узелок и отпустить красную ленточку. И когда ты отпустишь ее, шар улетит навсегда. Вдыхай целительный свет звезд и сияние луны. Выдыхай остатки собственной ярости. Вот ты развязываешь узелок и держишь ленточку в пальцах. Испроси помощи всей Вселенной и отпусти ее со словами: «Я отпускаю тебя, улети прочь из моей души. Я отпускаю тебя, улети прочь из моего тела. Освободи мой дух и мой разум. Улети. Благодарю тебя, я усвоила твой урок». И пусть летит. Видишь, как он улетает все дальше и дальше в просторы Вселенной и становится все меньше и меньше. Проводи его словами: «Улети прочь и прощай навсегда». Дождись, пока он совсем не исчезнет из виду. Когда его уже не станет видно, вдохни серебристый звездный свет и выдохни лунное сияние. Теперь ты ощущаешь полный покой.

А когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

«ЕЙ-БОГУ, ТЫ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ МЕДАЛЬ, ДАЙ МЫ ТЕБЕ ЕЕ ПОВЕСИМ»

Ты продолжаешь жить без него, и ум твой становится все острее, крепнет твоя сосредоточенность, улучшается самочувствие. В одно прекрасное утро ты просыпаешься счастливой. Ты шла к этому по дорогам войны. За мужество, отвагу, за то, что ты соблюдала все свои заповеди, ты заслуживаешь медали. Мы поздравляем тебя!

Найди несколько свободных минут и вспомни, чему ты научилась за это время. Ты способна выжить, рассчитывая только на свои силы. Без него ты меньше страдаешь. Ты уже не нуждаешься в нем. Твои раны постепенно зарастают. Без него ты – цельное существо без единого изъяна. Ты снова можешь наслаждаться жизнью. Когда настала нужда круто изменить всю свою жизнь, ответственность за это ты взяла на себя. Сначала ты осознала, что твои отношения с ним несут на себе печать болезни, что такие отношения не для тебя и ничего хорошего они тебе не дают, и как бы ни было тяжело и трудно, ты сделала решительный шаг и бросила его. Поздравляем тебя, вместо него ты выбрала себя, тем самым проделав огромный путь к полному выздоровлению. Теперь ты отправишься дальше, и путь твой будет намного легче.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ НА ПУТИ К НОВОЙ ЖИЗНИ

С прошлым покончено.

Теперь я стану жить только здоровой жизнью.

Я г открытое существо, я принимаю новый образ жизни, где нет места боли, унижениям,

депрессии, несчастью и нездоровью.

Я готова к новой жизни.

Я – существо цельное.

Я счастлива оттого, что у меня есть я.

ГЛАВА 7 О-оп! И ты поскользнулась

ПИРРОВЫ ПОБЕДЫ. НАЗАД К ПРЕЖНЕМУ, ДА ЕЩЕ КУДА ПОХУЖЕ

Путь к выздоровлению, особенно в самом начале – процесс очень сложный. На любом этапе выздоровления ты, вопреки всему, что говорит рассудок, можешь поскользнуться и снова попасть к «нему» в лапы. Мы называем это «поскользнуться» потому, что ты действительно как бы скользишь и падаешь в свои прежние болезненные состояния и переживания. На первый взгляд ты будто одерживаешь победу, но эта победа – пиррова, поскольку она дается слишком большой ценой.

Когда ты поскользываешься, у тебя такое чувство, будто ты прыгнула с крыши самого высокого небоскреба в Нью-Йорке и изо всей силы шмякнулась об асфальт. Тебе так плохо, что трудно, невозможно в это поверить! Все шло так хорошо, а потом вдруг все лопнуло, и теперь тебе стыдно смотреть себе и людям в глаза. Боль просто невыносима. Поскользнувшись, ты испытываешь настоящий шок и тебя всю буквально трясет. Будто одним щелчком, как какую-то букашку, тебя сбросили вниз: ты очнулась от фантазий и снова сидишь у разбитого корыта.

ЧТО ЗНАЧИТ «ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ»?

«Поскользнуться» – значит испытать аллергическую реакцию по отношению к прежним своим чувствам, вернуться к прежним нормам поведения, которые тебе диктовала твоя зависимость. Это приблизительно то же самое, что и соскальзывание в состояние «отказа», когда ты словно забываешь о том, как плохо тебе было, когда у тебя был «он». Это как бы утрата самой себя, утрата способности управлять собой и своим поведением, добровольный отказ от своей воли в его пользу. А выздоровление как раз и означает обретение собственной воли, способности управлять собой и своей жизнью. Это сама Вселенная напоминает тебе о тебе самой и пытается снова направить тебя на путь к выздоровлению. Это напоминание еще раз ясно демонстрирует тебе, как все это было, когда вы были вместе, когда пребывали в Доме Скорби и Страданий все двадцать четыре часа в сутки. Это напоминание о том, как разрушительно он действовал на тебя и твою жизнь, когда все твое внимание было сосредоточено только на нем, когда ты полностью пренебрегала собой.

Подобные ситуации соскальзывания в прежнее состояние составляют важнейшую часть процесса твоего исцеления, поскольку они позволяют тебе воочию увидеть свою зависимость со всеми ее опасностями, во всем ее безобразии. Они учат тебя тому, чтобы ты все-таки, несмотря ни на что, нашла в себе силы посмотреть на себя трезво и вернуться к действительности. А действительность заключается в том, что быть с ним вместе ты не можешь.

Когда ты и так испытываешь постоянную боль, еще одно болезненное событие мало что меняет в твоей ситуации. Когда же ты ступила на путь выздоровления и увидела первые плоды исцеления, когда и разум, и дух, и тело стали очищаться от заразы синдрома, когда ты стала ощущать себя совершенно по-иному, любая сильная боль в результате такого соскальзывания

переживается как весьма серьезное нарушение функционирования всего организма, как громкий предупредительный сигнал о том, что у тебя что-то не так. Внимательно прислушайся к своему телу, прислушайся к своему разуму и своему духу. Что они говорят тебе?

Соскальзывание есть напоминание о разрушительной силе, которую несет в себе твоя болезнь. Оно как бы предостерегает тебя, сообщая, как легко ты можешь быть выведена из равновесия, если не будешь предельно внимательна, как легко тебя может вновь унести саморазрушительный порыв. Соскальзывание усиливает понимание того, почему ты и твое здоровье должны стать приоритетом номер один в твоей жизни.

Состояние соскальзывания требует от тебя полного внимания и сосредоточенности. Оно воспитывает в тебе смирение. Оно как бы говорит тебе: вот почему ты должна защищаться от него. Вот почему тебе нельзя к нему возвращаться. Вот почему ты всегда должна трезво оценивать ситуацию. Вот почему тебе нужно лечиться.

Соскальзывание – единственный способ заставить тебя в конце концов настоять на своем – оно открывает перед тобой всю глубину твоего падения, голую правду о твоём заболевании и предоставляет возможность воочию убедиться в том, что перед тобой только две Дороги: с ним (а это означает смерть) или с собой (а это значит жизнь). Другого выбора у тебя нет. Получить и то, и другое невозможно. И в конечном счете, соскальзывание дает тебе шанс увидеть, что будет с тобой, если ты вернешься к нему, а также возможность сравнить это с тем, что ты получила, уйдя от него.

Был День Благодарения, я жила в Бостоне и собиралась к шести вечера отправиться к родителям. Я позвонила в Нью-Йорк, чтобы послушать свой автоответчик и узнать, не звонил ли кто. Оказалось, звонил Эдвард. Вот уже год, как я избегала его, я делала все, что могла, чтобы окончательно порвать с ним, и даже уехала для этого обратно в Бостон. Я сказала себе, что там смогу найти работу получше, но на самом деле я просто удрала подальше от него, чтобы, не дай бог, не столкнуться с ним как-нибудь случайно на улице. Я позвонила еще раз – проверить, не ошиблась ли я... я хотела убедиться, не снится ли мне все это, но нет, он действительно звонил. Меня так и затрясло, когда я услышала знакомые модуляции его голоса. А я-то думала, что совсем уже их забыла. Я немедленно позвонила ему.

Он спросил, как у меня дела. Я принялась хвастаться, что у меня все здорово и дела идут прекрасно, что я зарабатываю кучу денег. Он сказал, голосом, перед которым я никогда не могла устоять, и он это прекрасно знал, что сейчас на мели, а раз у меня все так хорошо – не могу ли я одолжить ему немного денег, мол, ему позарез нужно срочно ехать в Атлантик-Сити. И добавил, что ему всегда хотелось быть со мной вместе. И вдруг, не знаю как это случилось, мне захотелось его увидеть, да так сильно, что, казалось, никакая в мире сила не могла остановить меня. Я уже представляла себе его лицо... Как он прикасается ко мне, как обнимает. Я не стала говорить ему, что мой нью-йоркский номер – просто ловушка, что я уже год как живу в Бостоне (а не в доме напротив, как раньше), что я и теперь в Бостоне, и родители ждут меня сегодня к обеду. Мы договорились встретиться в Атлантик-Сити в десять. Я не стала признаваться, что и я на мели. Потом я позвонила матери и сказала, что не приду, приведя какую-то глупую отговорку. Она, конечно, чуть не взбесилась. А потом я принялась названивать друзьям, отчаявшись достать для него денег, чтобы он мог их тут же спустить в каком-нибудь казино (он был запойный игрок).

Деньги я в конце концов достала и, как сумасшедшая, помчалась в Атлантик-Сити, подгоняемая демонами проснувшихся надежд. Может, он изменился к лучшему. Может,

бросил свою новую подружку. А может, после года разлуки увидит, как я хороша, и вернется, и все у нас станет по-другому. Может быть, может быть.

Уже через десять минут после того, как мы встретились возле казино, Эдвард сделал последнюю ставку и спустил все, что я для него достала с таким трудом. Через двадцать минут мы были в номере гостиницы, за который заплатила тоже я, и совершенно без денег – у нас не было даже пяти долларов на такси до аэропорта. Он был холоден, более чем сдержан, замкнулся в себе и сразу уставился в телевизор, где показывали бейсбол.

Я пыталась завязать разговор, но что бы я ни говорила – он только молчал и злился. Наконец заговорил он, и с ходу заявил, что терпеть не может моих приставаний. Потом сказал, что я растолстела до безобразия и поинтересовался, какой у меня теперь вес. И меня охватил все тот же знакомый ужас. Меня буквально затрясло, у меня было ощущение, что во всем мире нет существа, отвратительней, чем я. Мне казалось, я не доживу до утра. Он игнорировал меня полностью, а под конец заявил, что я ему так противна, что он даже спать со мной не хочет в одной постели, и предложил мне лечь на кушетку. Ничего не оставалось делать. Около двух он уже храпел в кровати, а мне было так плохо, что я не могла больше оставаться с ним в одном номере. Казалось, у меня живого места не осталось – сплошная рана.

В отчаянии я долго бродила по улицам. Потом увидела какого-то мужчину, который пялился на меня возле бара. Он сказал, что у меня такой одинокий вид, и предложил мне выпить. Как проститутка я отдалась ему за двести Долларов. Как-то ведь нужно было ехать обратно. А Эдвард, похоже, и не заметил моего ухода.

Когда на следующий день я наконец добралась до дома, то поняла, что попала в серьезную переделку. Родителям ни о чем говорить было нельзя: какое там, если бы они узнали правду, – просто перестали бы со мной разговаривать. Я позвонила своей подруге Саре. Ей я все рассказала без утайки, призналась, как мне теперь больно, как стыдно, как я чувствую себя виноватой! Она ответила, что со мной случилось именно то, что называется словом «поскользнуться», и это вовсе не конец света, с ней тоже такое бывало. Слова ее немного меня успокоили. Мне стало лучше. Понадобилось около двух недель, чтобы выбраться из той пропасти, в которой я оказалась, чтобы снова прийти в себя. В конце концов я поняла: видеться с ним – для меня все равно, что выпить яду. Он действует на меня так, что я становлюсь невменяемой, сумасшедшей. В какую-то долю секунды происходит нечто немыслимое: я вдруг снова начинаю испытывать прежние чувства, во мне просыпаются такие мысли, такие желания, от которых мне становится просто страшно. Это, как кошмар наяву. Я превращаюсь в какого-то монстра, который вызывает у меня отвращение. Нет, я просто не могу себе позволить такое; слишком много сил я потратила на то, чтобы повернуться лицом к себе, чтобы любить себя.

Нэнси

СПУСКОВЫЕ КРЮЧКИ

Существует много типов так называемого «соскальзывания», «подскальзывания», каждый со своими особенностями, в зависимости от причины, приведшей к этому. Вот наиболее типичные обстоятельства, чувства или мысли, которые, подобно спусковому крючку, отпускающему сжатую пружину, чтобы та привела в движение боёк, могут послужить причиной того, что ты вдруг поскользнешься:

Усталость. Если ты вдруг почувствуешь чрезмерную усталость, или, скажем, не уберешься и позволишь себе роскошь чем-нибудь заболеть, опасность того, что ты поскользнешься, возрастает, поскольку в таком состоянии ты неспособна судить о вещах здраво и с большей легкостью можешь уступить осаждающим тебя мыслям о «нем». Если заметишь, что впадаешь в такое состояние, постарайся заснуть и спи как можно дольше.

Прибавление в весе. Неважно, сколько ты прибавила, несколько сот граммов или несколько килограммов: ты ощущаешь в организме некоторые физические изменения, а в этом нет ничего хорошего, поскольку подобные ощущения обладают способностью усиливать твою ненависть и отвращение к самой себе, способны спровоцировать соскальзывание. Тональность этого состояния сопровождается словами: «Я и так толстая, так какая теперь разница, позвонить ему или еще перекусить». Постарайся перевести фокус твоего внимания снова на себя и на позитивную деятельность, направленную хотя бы на то, чтобы сбросить лишний вес.

Состояние кайфа. Самое распространенное состояние, с наибольшей легкостью провоцирующее соскальзывание – состояние кайфа, неважно какого, алкогольного или связанного с употреблением иных веществ. Оно придает тебе смелости, хотя смелость эта фальшива и искусственна; ты обретаешь как бы второе дыхание, состояние этакой бесшабашности, в котором ты способна на такое, чего никогда не позволила бы себе, будучи трезвой. Мы называем это «соскальзыванием вслед за воображаемым запретным плодом». «Все равно позвоню, ну и пусть, что я знаю: да, этого делать нельзя, – а потом мы встретимся, и снова у нас все будет чудесно». Позвони лучше подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи, или кому-нибудь еще, кто может помочь; поставь перед собой условие ничего не предпринимать в состоянии кайфа. «Ни в коем случае ему не звонить», – повтори себе эти слова раз пятьдесят, словом, сколько потребуется. На следующий день вспомнишь, почему этого делать нельзя.

Сплетни. Кто-то из друзей сообщил тебе некоторые подробности его теперешней жизни, кое-что о его новой подруге. Будь внимательна: стоит тебе только начать сравнивать ее с собой или думать о том, что вот, мол, у него все хорошо, лучше, чем когда он был со мной, знай – ты в опасности: в сердце твое прокралась змея ревности. Так что если кто-то из твоих друзей открывает рот, чтобы рассказать тебе о «нем», спокойно поблагодари и скажи, что все, что связано с «ним», тебя нисколько не интересует, и если он действительно считает себя твоим другом, пусть побережет эти сведения для кого-нибудь другого.

Нетерпение. Ты чувствуешь, что уже сыта по горло всеми этими правилами и дисциплиной, тебе надоел этот непосильный труд, так необходимый для твоего выздоровления. Неужели нельзя все это как-нибудь ускорить? Тебя начинает раздражать сознание того, что к выздоровлению ты ползешь со скоростью улитки, и вот ты соскальзываешь в позицию отрицания: тональность твоего состояния сопровождается такими, скажем, словами: «Я никогда не поправлюсь, ничего у меня не выйдет, я всю жизнь буду больна». Дисциплину и правила ты посылаешь к черту, перестаешь выходить на люди, чувствуешь себя одинокой, оторванной от всего мира... и вот тогда ты говоришь себе: «Да гори оно все синим пламенем, кому какое дело до моей личной жизни», – и звонишь ему. Тебе до нее дело, вот кому. И не жди выздоровления на следующий день, чудес на свете не бывает.

Конфликты. Если ты с кем-то поссорилась и чувствуешь себя уязвленной, подвергшейся необоснованным нападкам или остро переживаешь свое поражение, то такое состояние тоже может привести к соскальзыванию. Девизом его могут служить слова: «Все и так меня ненавидят, так что какая разница, вот возьму и позвоню». Вовсе и не все тебя ненавидят, а вот ты, если сделаешь это, станешь ненавидеть себя еще больше, это факт. Так что в подобной ситуации поскорее звони подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи.

Желание расквитаться. Ты понравилась какому-нибудь мужчине, ты имела успех, за тобой кто-то стал ухаживать, тебе назначили свидание или просто пригласили куда-нибудь – вот тут-то и таится опасность поскользнуться. Ты вдруг испытываешь настоятельную потребность немедленно позвонить «ему» и радостно сообщить, как у тебя все хорошо, а также намекнуть на «кое-что» такое, что, по твоим прикидкам, заставит его ревновать и скрести от досады в затылке. Подобная ситуация в любом случае – палка о двух концах. Не он, а именно ты кончишь тем, что начнешь жалеть, что ушла от него или дала ему уйти. Имей в виду: для того, чтобы тебе стало лучше и не пытайся расквитаться с ним.

Самообман. У тебя всегда найдется оправдание, если тебе почему-то захочется делать то, что сделать необходимо, а уж по части уловок, помогающих обмануть себя и совершить то, чего ни в коем случае делать нельзя, тебе просто нет равных. Чаще всего это касается всяческих проверок, которые ты ему устраиваешь, в том числе и когда звонишь и тут же вешаешь трубку. Остерегись, ты все равно в результате все испортишь и только себе навредишь. Рано или поздно, ты услышишь то, что для тебя просто невыносимо, не для твоих ушей: в его постели кто-то есть. Избавь себя от лишних переживаний. И уж с самой-то собой будь честной. Помни, что ты – человек, поберегись, прими меры, расскажи своей подруге, какая ты артистка, какие номера откальываешь с телефоном, поделись с ней и другими своими хитростями, посмейся вместе с ней над собой и т. п.

Сравнения. Ты постоянно сравниваешь себя с другими: эта замужем, и у нее двое детей, у этой нет отбоя от ухажеров, у той прекрасная работа и потрясающий парень. А у тебя нет ни того, ни другого, ни третьего, в общем, у тебя все хуже. Так почему б не снять трубку и не набрать его номер? Перестань сравнивать – и еще одной опасности как не бывало.

Жертвенность. В очередной раз ты позволяешь себя использовать: либо друзьям, либо начальству. Ты приносишь себя в жертву в чужих интересах, а потом начинаешь жалеть: ах, бедная я, бедная, сколько работала, а все впустую, никто даже «спасибо» не скажет – и вот тут у тебя может возникнуть острое желание позвонить «ему». Никогда не жертвуй собой ради чужих интересов, иначе проблемы станут расти, как снежный ком.

Соппротивление переменам. Ты погрязла в обстоятельствах жизни очень для тебя неблагоприятных, но изо всех сил сопротивляешься любым переменам. Мы называем это «эффектом заезженной пластинки»: если не подтолкнуть рычаг звукоснимателя, один и тот же отрывок мелодии будет звучать снова и снова без конца. Так и ты: не желаешь выходить из круга привычной для тебя жизни, а если и выходишь, тебе становится еще хуже; тебе кажется, что мужчины, с которыми ты встречаешься, ведут себя непорядочно, что все на тебя как-то косо смотрят. Такое положение дел также провоцирует соскальзывание. Люди, страдающие этим синдромом, не любят перемен в жизни. А выздоровление требует окунуться в новый поток, быть открытой всему новому. Перемены дают ощущение свободы.

Утраченные иллюзии. Они могут вернуться к тебе в любой момент во время очередной вспышки ненависти к самой себе и обычно сопровождаются мыслями, типа: «У меня была великая любовь, и я потеряла ее, и теперь навсегда останусь одна», или: «Я бы хотела начать с ним все сначала, на этот раз я знаю, что и как нужно делать»; или: «Если бы у меня была другая внешность, другое лицо, если б я была хоть чуточку стройней, он бы больше любил меня». Вскоре подобные мысли становятся навязчивыми идеями. На случай, если он позвонит, ты делаешь всякие приготовления, стараешься быть наготове. Ты начинаешь гадать, где он теперь и с кем. Вот он привел ее в ресторан, куда вы так любили приходить вдвоем, вот он занимается с ней любовью. Сотни раз на дню ты проверяешь свой автоответчик в надежде, что он позвонил и оставил там такое, например, сообщение: «Любимая, я так люблю тебя, я не проживу без тебя больше и дня». Ты молишь Бога, чтобы он вернулся. И наступает момент,

когда ты не можешь больше ждать ни секунды, ты звонишь ему и униженно просишь, умоляешь его вернуться. Не делай этого. Лучше позвони подруге, которая обещала тебе помогать.

Праздники. Во время праздников это случается почти всегда. Понятно, что любые праздники заставляют нас испытывать особенное возбуждение, легко провоцирующее соскальзывание, поэтому приходится прибегать к различным уловкам, чтобы избежать этого. Не поддавайся, не дай овладеть собой мыслям, вроде: «Что мне делать одной, без него, ведь сегодня День святого Валентина (Рождество, Новый год, День поминовения, День труда и т. п.)». Тщательно планируй все наперед! Договорись о встрече с подругой, которая призвана тебе помогать. Позвони заранее друзьям и пригласи их на обед. Позвони друзьям, скажи как бы в шутку, что ты осиротела и напросись на обед. Но лучше всего, в каком бы городе ты ни жила, взять билет и уехать куда-нибудь на несколько дней. Подкопи на такой случай денег и устрой себе на праздники небольшое путешествие, чтоб быть подальше от всех этих праздничных треволнений.

Тревоги и заботы. Если ты попала в затруднительные обстоятельства, в стрессовую ситуацию, если ты на работе или в отношениях с людьми столкнулась с чем-то новым для тебя, если перед тобой встала какая-нибудь задача, решить которую тебе нелегко, если ты добилась в чем-нибудь успеха или чрезмерно обеспокоена чем-то таким, что от тебя не зависит, – ты легко можешь поскользнуться. Главное – сознавать, что происходит: тебя что-то тревожит и ты готова разрушить все, что создавалось с таким трудом. Распредели свой день так, чтобы у тебя всегда было время расслабиться. Подготовься заранее. Займись работой по дому. Прodelай упражнения по визуализации, произнеси все необходимые «слова поддержки», сходи к единомышленникам, позвони всем, кто готов тебя поддержать, позвони подруге, с которой у тебя договор, и расскажи о своих переживаниях. Постарайся быть сдержанной.

Без Питера жизнь моя протекала без особых радостей, но, во всяком случае, была вполне сносной. И вдруг, ни с того ни с сего, в один прекрасный день мой босс решил повысить меня в должности; он сказал, что они там посоветовались и назначают меня вице-президентом... он даже показал мне мой новый кабинет. Я была просто в шоке. Меня охватила паника. Первой же мыслью было: «Подождите, мне срочно нужно позвонить Питеру». Как он к этому отнесется? Он обязательно должен об этом узнать. Нужно непременно рассказать ему, как хорошо идут мои дела... какой он был дурак, что не захотел жить со мной... как много он потерял, уйдя от меня.

Как одержимая, как ненормальная, я потратила целых полдня, точнее, три часа пятнадцать минут, а также все свои подъемные на то, чтобы полностью переменить облик, включая одежду, макияж, цвет волос и прическу, надела сексуальное нижнее белье, – словом, сделала все для того, чтобы он с первой же минуты нашей встречи открыл, наконец, для себя преуспевающую, богатую, красивую женщину, которая с момента последней встречи стала совсем другой, стала еще лучше. Потом, не сознавая, что делаю, я позвонила ему. Его не было дома. Я оставила сообщение на автоответчик. Потом еще одно. И еще. Когда он позвонил, там их уже накопилось не менее шести. Голос его звучал холодно. Он с ходу заявил, что его абсолютно не интересует, кем я теперь работаю, так что ничегошеньки я не добилась. О, как мне было плохо, как потом я злилась на себя: ну как я могла забыть – ведь он просто блядун и больше ничего. Ему всегда было наплевать, где и кем я работаю, так почему он должен интересоваться этим теперь? Из последних сил я притащилась в группу и рассказала, как я поскользнулась и чего мне это стоило. И тут я вдруг поняла, что обратная сторона моей привязанности к нему – это непоправимый вред, который я приношу самой себе. А еще меня ошеломил мой страх перед успехом. Спасаясь от

мысли о новой работе, я, как одержимая, бросилась к Питеру, таким образом подменяя страх перед своим успехом, страх перед неизвестностью, тем старым, знакомым чувством, сопровождавшим мою неудачу с ним.

Марша

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРОТИВ «СОСКАЛЬЗЫВАНИЯ»

Кроме небольших путешествий, которые я порой предпринимала на недельку-другую, мне очень помогло кое-что еще; дело в том, что, несмотря на страшное желание позвонить ему, я все-таки нашла в себе силы, чтобы всячески оттягивать звонок. Я ведь знала: позвоню – непременно стану умолять его вернуться; и ведь я-таки звонила, но заставляла себя пять-десять минут потерпеть; дальше – больше, я терпела уже пятнадцать минут и даже целых полчаса; ну, словом, держалась, как могла. И что удивительно, этот трюк стал помогать! Чем дольше я не слышала его голос, чем реже звонила, тем лучше я себя чувствовала.

Жизнь снова стала подчиняться мне. Кроме того, всякий раз, когда я одерживала маленькую победу, меня ждала награда, которую я припасала для себя заранее.

Айрис

Подобное соскальзывание всегда провоцируется нашим иррациональным мышлением. Стоит только начать думать о нем, о том, как тебе хочется, чтобы он снова вернулся, – и тебе становится жутко одиноко, невыносимо одиноко и в результате – очередная попытка саботировать процесс выздоровления. Но ты ведь можешь заранее подготовиться к тому моменту, когда тебе угрожает опасность поскользнуться, пока ты еще способна судить о вещах здраво и чувствуешь себя сильной, так что едва у тебя возникает знакомое ощущение, будто ты готова упасть, доставай свои «правила первой помощи против соскальзывания» и начинай готовиться. Возьми с собой слово, что при первом же появлении недобрых предчувствий, прежде чем снимать трубку и набирать его номер, ты достанешь свою папку с «правилами» и прочитаешь все, что там написано. То есть, если даже острое желание позвонить ему возникнет, когда ты на работе, а твои «правила» лежат дома, тебе непременно придется сначала пойти домой, достать их и прочитать.

Купи себе папку. Напиши на ней: «Первая помощь против соскальзывания. Открывать в случае крайней необходимости». В папке должно содержаться следующее:

1. Черный список всех его недостатков и проступков.
2. Номера телефонов твоей ближайшей подруги и всех остальных, с кем у тебя соглашение, кому ты можешь звонить всякий раз, когда тебе нужна помощь.
3. Несколько слов, написанных в хорошем самочувствии, в безопасности и когда ты чувствуешь себя особенно собранной, касающихся процесса твоего выздоровления: причины вашего разрыва, почему именно он для тебя – плохой, почему ты нуждаешься в курсе лечения.
4. Письмо, написанное как бы от имени здоровой части твоего существа к больной его половине. Напиши его в те дни, когда тебе хорошо, и пообещай прочитывать его всякий раз, когда тебе плохо:

Дорогая такая-то (твое имя).

Я люблю тебя. Я знаю, как сильно ты хочешь увидеть такого-то (его имя), услышать его голос. Но ведь тебе хорошо известно, что звонок ему не принесет тебе добра. Он не может дать тебе то, что давать он не видит никакой нужды. Если позвонишь ему и постарайся увидеться с ним, тебе будет очень плохо. Даже при одной мысли об этом тебя охватывает беспокойство, нервы твои взвинчиваются до предела. В конце концов, тебе это не принесет ничего, кроме зла. Ведь ты не хочешь нанести себе новую рану или вновь ощутить, как *болят* старые. Не делай этого. Не сдавайся. Пережить эти минуты тебе вполне по силам. Не уступай соблазну. Лучше от этого не станет. Зачем тебе новые страдания. Держись! И у тебя все получится. Ты победишь. Позвони такой-то (имя ближайшей подруги, с которой у тебя договор), так будет лучше. Спасибо, что выслушала меня. С любовью, такая-то (твое имя).

5. Далее вложи в папку список следующих вопросов. Возьми с себя слово, что перед тем, как предпринимать что-либо, ты ответишь на каждый из них.

а) Чего я пытаюсь добиться встречей с ним?

б) Стоит ли игра свеч?

в) Действительно ли я хочу видеть его, или я пытаюсь избежать чего-то другого? Чего именно? И стоит ли одно другого?

г) Какая именно часть моего существа, здоровая или больная, выступила теперь на первый план?

д) В чем я действительно нуждаюсь в данный момент, чтобы успокоиться и заполнить черную дыру в душе?

е) Что выбило меня из колеи?

ж) Каково мне будет завтра, если я сегодня сделаю это?

6. Включи в папку следующие слова поддержки и дай себе слово читать и повторять их вслух перед тем, как предпринимать что-либо:

Из моих отношений с ним я узнала все, что мне нужно.

Я готова идти дальше.

Я открываю себя навстречу светлому будущему. Я расстаюсь с моей прежней потребностью быть унижаемой и отвергаемой.

Без него у меня все идет хорошо.

Я принимаю жизнь и любовь с их целительной силой.

Я заслуживаю лучшего.

Я выбираю здоровье.

7. Повтори слова медитации «Воздушный шарик». Дай себе слово делать это всякий раз, как тебе захочется позвонить ему.

8. Каждую неделю, когда ты чувствуешь себя здоровой, пиши себе письмо и посылай его по почте, а получив, храни на случай нужды в своей папке. В письме перечисляй все свои большие и маленькие победы, например, что ты три раза подряд, вместо того, чтобы звонить ему, занялась стиркой. Дай себе слово: когда почувствуешь, что вот-вот готова поскользнуться, перед тем, как что-либо предпринимать, ты прочитаешь все эти письма.

9. Прodelай упражнение по визуализации «Воспоминание о добрых временах». Дай себе обещание не звонить ему, пока ты не прodelаешь его до конца. Для этого заранее припомни и запиши все, что случилось с тобой хорошего, когда ты чувствовала уверенность в себе и ощущала себя превосходно. Например, выиграла матч по теннису или решила какую-то сложную проблему на работе, а потом смогла воплотить результаты «мозгового штурма», или, скажем, приготовила потрясающе вкусный обед, так что все наперебой просили добавки, или вырастила на огороде собственные помидоры и собрала первый урожай; или гуляла на берегу моря, и все кругом было так красиво, светило солнце, и жизнь была прекрасна. И когда настанет нужда, открой свою папку и перечитай свои воспоминания, чтобы припомнить все подробно. Ляг на пол, закрой глаза и снова представь все в мельчайших подробностях. Вспомни свое настроение, свои чувства, что это было за место, и какой был день. Дыхание твое при этом должно быть неторопливым и размеренным. А теперь представь, как ты ему звонишь, как он поднимает трубку на другом конце линии, как он недоволен, как он сердится на тебя за то, что ты звонишь ему. Представь, что ты чувствуешь, когда он кладет трубку, или грубо разговаривает, или не отвечает, или злится. Как следует прочувствуй всю его злость. Прочувствуй, и каково тебе оттого, что он злится. Продолжай дышать в том же ритме. А теперь прочувствуй как следует, каково тебе, когда ты отказываешься звонить ему. Дыши в том же темпе. Тебе хорошо. Когда достигнешь состояния покоя и умиротворенности, открой глаза.

ПОСЛЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЯ

Когда Ричард снова позвонил и попросил денег, я впервые в жизни устояла перед его жалким, душераздирающим, умоляющим голосом, в котором звучало такое отчаяние, что и не знаю, как только язык мой повернулся сказать ему «нет». У меня было такое чувство, будто я сейчас просто умру на месте, но я все-таки выдержала и переборола себя, правда, не без помощи заранее организованной системы поддержки. Помню, после Рождества, когда прошел уже год, как мы расстались, он вдруг появился у меня на работе и попросил двести долларов, и я не смогла отказать ему. После этого мне было очень, очень плохо. Я была в полном замешательстве, я чувствовала себя ужасно виноватой перед собой; но ведь ему так были нужны эти деньги! Теперь-то я знала, что денег давать ему нельзя ни в коем случае; если я это сделаю, мне, мне одной будет плохо. Он остался все таким же, но ведь я-то изменилась. Давать ему деньги для меня означает потакать своей болезни; и он провоцирует очередной рецидив синдрома, когда просит их у меня.

Тина

После того, как ты все-таки поскользнулась, главное – постарайся быть предельно добра к себе: ведь именно в этот момент ты можешь чувствовать к себе наибольшую ненависть. Не позволяй себе попасть в эту ловушку: это может спровоцировать новое падение. Не слушай этой старой, заезженной пластинки, на ней звучит все та же глупая песенка: «Ты дура, о какая же ты дура, ну как ты только могла!» Разбей ее, забудь слова этой песни навсегда. Лучше сделай для себя что-нибудь хорошее. Произнеси слова поддержки. Прими ванну, пойди погуляй. Не осуждай себя. Пойми, что ты всего лишь поскользнулась. Поскользнуться можно и на ровном месте. И не казни себя за это. Позвони друзьям, всем кто переживает за тебя, обсуди случившееся.

Запиши, какой ты вынесла из этого урок. Положи запись в папку с «Правилами первой помощи».

И пусть все это послужит тебе напоминанием о том, что к прежнему возврата нет, потому что процесс выздоровления зашел достаточно далеко, работа, которую ты проделала, не прошла для тебя даром. Вспомни, какой путь у тебя позади. Вспомни, чему ты уже научилась. Конечно, ты не само совершенство, но ты становишься все лучше, много лучше. Имей в виду, что разрыв с ним – это процесс, после соскальзывания он идет гораздо быстрее, чем в самом начале, после первого отрезвления. Теперь он не будет болезненно тянуться месяцами, теперь ты продвинулась так далеко, что всего за несколько дней или даже часов ты снова станешь на ноги и продолжишь свой путь.

Дай себе слово, что в следующий раз, когда он позвонит тебе со своими ли проблемами, или просто чтобы переспать с тобой, или попросить денег, – ты сможешь его окоротить. Ты дашь ему пять долларов, но не больше, ты согласишься с ним выпить, но в постель с ним не ляжешь, ты не станешь в тот же день звонить ему в ответ – не раньше, чем через два дня, а еще лучше, позвонишь не ему, а друзьям, которые тебя поддерживают. Заранее определи жесткие рамки общения с ним, чтобы быть готовой ко всему. Дай себе слово, что в следующий раз, когда почувствуешь, что вот-вот поскользнешься, ты постарайся как следует припомнить, что именно ты ощущала в прошлый раз, и задашь себе вопрос, стоит ли повторять это снова.

Не пугайся, если после того, как ты поскользнулась, наступит мощная эмоциональная или даже физическая реакция. Всякий нормальный человек в таких ситуациях поскользывается, а потом ощущает крайнее расстройство – это часть процесса исцеления, без этого не бывает выздоровления. Не впадай в отчаяние: все, что ты приобрела за это время, не превратилось в дым. Наоборот, порой поскользнуться даже полезно, чтобы получить урок; эта ситуация демонстрирует тебе, что ты уже выздоравливаешь, она помогает тебе увидеть, что «он» несколько не изменился, он все такой же, а вот ты изменилась, да еще как!

ПОСЛЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЯ.

УПРАЖНЕНИЕ № 1: И КАКОВ УРОК ИЗ ВСЕГО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Письменно ответь на следующие вопросы: Что спровоцировало соскальзывание? Из тебя выйдет хороший детектив; ну-ка, попробуй реконструировать содержание тех мгновений, которые предшествовали соскальзыванию, постарайся найти корни его.

Вспомни, с кем ты разговаривала, что делала, где была, когда это было. Был ли это телефонный звонок, разговор, приступ страха, реального или воображаемого, ощущение неминуемого падения, спор с кем-нибудь, приступ беспричинной тревоги, выброс адреналина? Что-то тебя расстроило; что именно?

Был ли такой момент, когда ты еще могла остановиться? Перед тем, как поскользнуться принимала ли ты какие-нибудь меры к тому, чтобы предотвратить это? Могла ли ты вместо того, чтобы звонить «ему», позвонить подруге, с которой у тебя договор о поддержке? Что ты узнала нового, чему научилась в результате соскальзывания? Каков был для тебя урок?

Как можно обезопасить себя на будущее?

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ЭНЕРГИЯ ПОДСОЛНУХА

Это упражнение поможет тебе избавиться от болезненной, принявшей форму навязчивой идеи,

привязанности к «нему», когда ничто другое уже не помогает. Если мысли о «нем» вновь начнут преследовать тебя с прежней силой днем и ночью, словно навязчивая мелодия, цветок подсолнечника поможет тебе прекратить эту адскую музыку.

Приди в свое священное место, зажги свечу и, возблагодарив, призови Гайю, Матерь-богиню Земли, посвятив ей это действие визуализации. Вдохни в себя солнечный свет и выдохни зеленый туман. Вдыхая солнечный свет, выйди из Храма Любви и Исцеления и ступай по дороге к открытому лугу, где растут полевые цветы и порхают бабочки. Сядь на мягкий травяной ковер. Прямо перед собой ты увидишь темный клочок плодородной почвы, свободной от травяного покрова. В руке у тебя – семечко; всем своим существом ты ощущаешь, как жизненная энергия пульсирует в нем. Выскажи свое желание: это семечко у тебя для того, чтобы ты могла очистить свой разум от навязчивых мыслей. Мысленно выкопай ямку и посади семечко в землю, и полей его. Вдохни солнечный свет и выдохни зеленый туман, а вместе с ним все навязчивые мысли, выдохни их, пропустив через позвоночник, и пусть они уйдут в землю. Почувствуй, как глубоко врастают в землю твои корни. Определи в своем теле места, в которых ты чувствуешь какое-либо напряжение или возбуждение. Положи туда руку и спроси свое тело, – что причиняет тебе боль. Навязчивая идея? Какая-то мысль? Что именно? С выдохом пусть ответы на эти вопросы стекут по твоему телу вниз через корни в почву и всосутся корнями подсолнечника. Смотри, стебель его уже пробивается сквозь землю. Вот он растет и становится все выше. По нему течет чистая энергия, она доходит до листьев. Каждая твоя мысль, каждый приступ боли или тревоги распускается отдельным листом. Вдыхай солнечный свет и выдыхай зеленый туман. Смотри, как растение поднимается все выше и выше. Выдыхай свои навязчивые мысли, что ни мысль – то новый лист. Вдыхай солнечный свет и выдыхай зеленый туман, и пока это происходит, стебель продолжает расти.

Теперь переведи фокус своего внимания на человека, который причинил тебе боль. Сосредоточься на его образе – и ты увидишь, как на стебле образуется бутон. Вдыхая солнечный свет, дай бутону вырасти и распуститься в великолепный золотой цветок подсолнечника. Вот он растет и зреет, вот он уже созрел, ты видишь огромный круг коричневых семян, окруженный желтыми лепестками. Будь внимательна, сейчас ты увидишь, как в центре цветка появится лицо человека. Обратись к нему с такими словами: «Я отпускаю тебя, прочь из моих мыслей, из моей жизни. Я отпускаю тебя, прочь из моего тела и души, прочь из сердца и разума. Я благословляю тебя и благодарю за урок, который я получила». Теперь обрати внимание: рядом с тобой на траве лежит серп. Возьми его, ощути в руке его тяжесть, остроту его лезвия. Когда ты осознаешь, что ты готова, подними серп и с громким криком: «Голову с плеч долой!» одним ударом отсеки голову подсолнечника!

Теперь тщательно проверь, нет ли в других цветах чьих-нибудь лиц. Если да, повтори все действие еще раз. Продолжай до тех пор, пока не увидишь, что цветки подсолнечника вырастают, не неся в себе ничего образа, одни лишь семена. Поблаговари растение за помощь. Ты чувствуешь, тебе стало легче? Волна благодарности проходит по твоему телу. А когда поймешь, что пора, открой глаза.

ГЛАВА 8 Твои родители больны той же самой болезнью

Чтобы продолжить процесс выздоровления, настало время разобраться с источником болезни, понять, прежде всего, почему ты испытываешь зависимость от «них», как синдром влияет на твое поведение, каковы твои отношения с родителями, подверженными, очевидно, такому же заболеванию.

Хотел ли он знать, как я живу, какой я стала теперь, думал ли он вообще обо мне? Я всегда жила у чужих, но все-таки продолжала надеяться, что вот однажды вдруг войдет красивый мужчина и скажет: «Я пришел забрать свою дочь», и я буду спасена... Я всегда на это надеялась. Помню, иногда я принималась лихорадочно одеваться во что попало, почему-то уверенная, что именно сегодня он обязательно придет. Ведь нужно быть готовой. Но он так и не пришел. Никто не пришел.

Когда проехали Риверсайд, она свернула на обочину и остановилась.

«Я должна это сделать... Понимаешь, я должна увидеть своего отца. Но сначала я позвоню... Не могу же я так прямо заявиться: „Здравствуйте, я ваша дочка“.

К телефону подошла женщина, вероятно, третья миссис Гиффорд, и Мэрилин спросила, дома ли мистер Гиффорд.

«Кто его спрашивает?»

«Это Мэрилин... Я его дочь... Ну та маленькая девочка, много лет назад. Дочь Глэдис Бейкер. Он наверняка знает, кто я».

«Зато я не знаю, кто вы такая, – не приветливо отозвался голос, – но так и быть, передам, что вы звоните».

Прошло несколько минут, прежде чем женщина вернулась к аппарату.

«Он не желает вас видеть, – сообщила она. – Если есть к нему претензии, можете встретиться с его адвокатом в Лос-Анджелесе. У вас есть, чем записать?»

«Нет, – сказала Мэрилин. – До свидания».

Она вернулась к машине и тяжело опустила голову на грудь.

Мэрилин Монро

В ПЛЕНУ ФАНТАЗИИ

Что касается родителей, ты всегда находилась в плену собственных фантазий: ты боготворила их, ты ставила их на высочайший пьедестал, ты делала из них идолов. Чем недоступней, чем недостижимей и выше они казались тебе, чем больше отстранялись от тебя, тем энергичней ты пыталась завоевать их любовь и тем в большую зависимость попадала от их манеры всегда держать тебя в строгости.

Чтобы стать здоровым человеком, тебе придется вырваться из плена своих фантазий, сломать все свои жизненные стереотипы, если хочешь, даже переделать свой характер, порвать узы, связывающие тебя и твою болезнь. Ты получила ее от родителей, которые были не способны дать тебе безусловной, безоговорочной любви; ты не можешь излечиться до конца, потому что сохраняешь с ними все те же отношения: отношения, отмеченные печатью болезни. И пока это продолжается, ты не способна любить, не способна дарить и с благодарностью принимать любовь. Они другими уже не станут, да и не могут стать другими. Но тебе, именно тебе предстоит стать совершенно другой, и ты можешь это сделать!

Тебе предстоит, так сказать, устроить развод со своими родителями, потому что это

единственный способ прекратить вечную зависимость от них, от их манеры всегда ни во что тебя не ставить, отказаться от своей привычки к боли, неудачам, собственной неспособности с благодарностью принимать любовь, а также любить себя.

Шокирующее предложение, не так ли? Ты смущена, ты в растерянности смотришь на эти строки и не веришь своим глазам. Да, возможно, это одна из самых трудных задач, выпадавших тебе на жизненном пути. Так что, будь добра, читай эту главу, не пропуская ни строчки; не думай, мол, при чем здесь ты, мол, это к тебе не имеет никакого отношения; поверь, имеет, и еще какое.

Может быть, твои отец и мать уже умерли, оба или один из них. Возможно также, что твои родители в разводе, у них другие семьи, что ты воспитывалась только одним из родителей или вообще без родителей, бабушками и дедушками, тетками и дядьками, приемными родителями, опекунами или же, подобно Мэрилин, ты переходила из одного детского дома в другой. Неважно, как проходило твое детство, пожалуйста, прочитай эту главу и проделай всю необходимую работу. Это дает хорошие результаты.

Я родилась по ошибке. Мать не хотела, чтоб я появилась на свет... вероятно, я ей могла в чем-то помешать. Мое рождение, должно быть, каким-то образом запятнало ее. У разведенных женщин и так много проблем; еще раз выйти замуж нелегко; что уж говорить про тех, у кого незаконный ребенок... И все же... И все же, как было бы хорошо, если б она хотела меня.

Мэрилин Монро

Имей в виду, смерть кого-либо из родителей всегда особым образом окрашивает воспоминания, укрепляет в позиции «отказа». Ты помнишь только хорошее, ты склонна идеализировать умершего, боишься вызвать его гнев, даже зная, что он давно отошел в лучший мир. Пойми, речь идет не об осквернении памяти умершего отца или матери и не о том, чтобы заставить живых родителей нос к носу столкнуться с реальностью, т. е. во что бы то ни стало показать им, что ваши отношения отмечены печатью синдрома. Нет, их уже не переделать: это необходимо только для *тебя*, перестройки только *твоей* жизни, только для *твоего* выздоровления.

Мы вовсе не собираемся во всех твоих бедах обвинять твоих родителей, тыкать в них осуждающим пальцем, пачкать их черной краской, нет, нет и еще раз нет! Мы хотим дать тебе возможность оборвать болезненные узы, которыми ты связана с ними, живыми или мертвыми, а в конечном счете - порвать с болезнью.

ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС ОПЯТЬ

НАПОМИНАЕТ О СЕБЕ: ТЫ ТВЕРДО ВСТАЛА В ПОЗИЦИЮ «ОТКАЗА»

«О нет, моя мать - это сущий ангел; я люблю ее и буду любить всегда; мой отец лучше всех, я люблю его, как вы смеете тыкать в них пальцем, да как вам хватает наглости утверждать, что они в чем-то виноваты, это клевета. Вспомните десять заповедей: чти отца своего и мать свою - это святое, не касайтесь его, а ваши слова - святотатство».

Чем энергичней ты протестуешь, чем больше ты отрицаешь, значит, тем более болезненны твои отношения с родителями, пораженными той же болезнью.

И наоборот, чем серьезнее больны твои родители, тем сильнее ты бьешься в «отказе», тем громче кричишь, что с твоими родителями, мол, все в порядке, тем большую ответственность за свои несчастья ты берешь на себя, тем больше ты себя ненавидишь – а значит, тем сильнее поразила тебя болезнь. Но как бы ни было тебе трудно посмотреть правде в глаза, ты должна ее признать и продолжать свой путь к выздоровлению.

ТИПОЛОГИЯ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЛИ ПОРАЖЕННЫХ СИНДРОМОМ СЕМЕЙ

Вот несколько способов распознать пораженных синдромом родителей из дисфункциональных семей:

Их желания для тебя – закон, твои желания для них – ничто.

На них ни в чем нельзя положиться, они непоследовательны, никогда не знаешь, чего от них ждать.

Они постоянно ворчат на тебя, вечно тобой недовольны.

Они никогда не позволяют тебе тратить деньги.

Они не способны смотреть правде в лицо, особенно если она противоречива – а так бывает почти всегда – они чувствуют себя при этом не в своей тарелке.

Если они сердятся на кого-то, всегда достается тебе.

У них постоянно дурное расположение духа.

Ты их боишься.

Они всегда хотят держать рычаги управления в своих руках. Всякая непосредственность, всякое проявление чужой воли пугает их до смерти.

Они скрытны, они любят всякие тайны, ты часто бываешь сбита с толку, ты не понимаешь мотивов их поступков.

Ты не можешь на них рассчитывать, когда нужно, их никогда нет рядом; зато они требуют от тебя, чтобы ты всегда была под рукой. От них не дождешься ни ласкового объятия, ни ласкового слова, они ни разу не удосужились сказать, как они тебя любят. Они холодны с тобой, не подпускают тебя близко, они всегда суровы с тобой.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»:

ВНИЗ ПО ВЕТВЯМ БОЛЬНОГО ФАМИЛЬНОГО ДРЕВА

Для этого упражнения требуется проделать работу сыщика, а ты уже хорошо зарекомендовала себя на этом поприще в прошлом, когда тебе потребовалось узнать кое-какие «его» секреты. Если твои родители и дедушки с бабушками уже умерли, порасспроси их друзей, поговори со своими дядьями и тетками, племянниками и племянницами, их детьми, словом, со всяким, кто их знал или помнит. Постарайся как можно более полно ответить на следующие вопросы:

МАТЬ

Можешь ли ты сказать о своей матери, что она была или сейчас является алкоголиком или трудоголиком; нет ли у нее «пунктика» по части чистоты и порядка, хождения по магазинам за покупками; нет ли у нее беспричинных страхов, злоупотребляет ли она лекарствами, таблетками, едой, спортом, азартными играми?

Повтори то же самое и в отношении отца, потом деда и *бабки* как по отцовской, так и по материнской линии, а если это возможно, то и в отношении их родителей тоже. Если в большинстве случаев на свои вопросы ты даешь положительные ответы, если выходит, что в истории твоей семьи почти все ее члены имели хоть какую-нибудь зависимость, вероятность того, что твоя болезнь наследственная, очень велика.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: ВСПОМНИ О ПРОШЛОМ

ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ В ДЕТСТВЕ

Это упражнение должно помочь тебе вспомнить, каково тебе жилось в доме твоих родителей. Пусть тебя не обескураживает то, что ты почти ничего не помнишь. Отложи эту работу на несколько дней, а потом снова вернись к ней.

Ответь на следующие вопросы сначала в отношении матери, а потом в отношении отца.

Часто ли твоя мать говорила, что любит тебя?

Обнимала ли она тебя, ласкала ли?

Можешь ли ты припомнить, что тебе более или менее постоянно говорили, что ты хорошая девочка?

Боялась ли ты свою мать?

Била ли она тебя?

Оскорбляла ли она тебя словесно?

Помнишь ли ты, что была чем-нибудь напугана, чувствовала ли ты, что всеми покинута?

Часто ли тебя ругали?

Часто ли мать говорила тебе, что ты плохая, что ты ни на что не годна?

Подвергалась ли ты наказаниям в устной форме, т. е. руганью, или физически, причем была уверена в том, что не виновата?

Чувствовала ли ты, что тобой пренебрегают? Что тебе все запрещают?

Если у тебя возникали проблемы, помогала ли она тебе?

Не помнишь ли ты, чтобы у твоей матери были психосоматические заболевания?

Была ли твоя мать счастлива с отцом, часто ли на него сердилась, часто ли расстраивалась из-за него?

Была ли она пессимисткой?

Приходилось ли тебе о ней заботиться?

Был ли ваш дом местом, где ты и все остальные чувствовали себя счастливыми?

Была ли твоя мать способна заботиться о доме, о себе и о тебе, выполнять все свои обязанности?

Позволяла ли тебе мать делать то, что ты хотела, или у тебя было такое чувство, что ты ей должна во всем подчиняться и делать так, как она скажет?

Часто ли ты болела в детстве?

Подвергалась ли ты сексуальным оскорблениям?

Часто ли твои родители спорили, ругались, дрались? Не было ли у тебя ощущения, что в этом виновата ты?

Чувствовала ли ты себя желанным ребенком?

Думала ли ты когда-нибудь о самоубийстве?

Было ли поведение твоей матери предсказуемо, знала ли ты, чего от нее ждать?

Могла ли ты доверять матери свои секреты? Держала ли она свое слово?

Расходились ли, разводились ли твои родители? Создавали ли они новые семьи, и если да, то, хорошо ли к тебе относились твой отчим или мачеха? Не было ли так, что один из твоих родителей рано умер?

Каждый положительный ответ оцени в один балл и сложи все баллы. Чем больше получится число, тем серьезней заболевание, поразившее ваши отношения.

Если же в результате получился ноль, и ты довольно улыбаешься, мол, у меня все в порядке, отношения с родителями здоровые, – не спеши с выводами: весьма возможно, что ты заняла позицию «отказа». Попробуй еще раз ответить на все эти вопросы, скажем, на следующий день или через неделю, и сравни результаты.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»:

ЧТО ЕСТЬ ЧТО В ТВОИХ ОТНОШЕНИЯХ

С РОДИТЕЛЯМИ

Я поехала в Калифорнию навестить свою мать. И все время, пока я у нее гостила, она непрерывно ворчала на меня по поводу и без повода. Что бы я ни делала, все было не так, ее ядовитые слова настигали меня повсюду. Порой у меня было такое чувство, будто я – не я, а святой мученик Себастьян: из него отовсюду торчат стрелы, а он знает себе улыбается. Поначалу я пыталась быть спокойной, сохранять хладнокровие, но потом всякий раз, когда она говорила очередную гадость, я не выдерживала, забывала про Себастьяна, срывалась на крик и, чтобы хоть как-то защитить себя, орала на нее во всю глотку. Каждый день, с утра

до вечера мы ссорились по ничтожнейшим пустякам.

«У тебя столько хороших вещей, а ты носишь эту старую рухлядь!»

«Это мои любимые брюки. Чем они тебе не нравятся?»

«Тем, что они старые. С тобой стыдно выходить, когда ты в таком виде».

«Господи, да не на бал же собрались, ходим в кино – и назад. Кто там будет на нас смотреть?»

«Я буду смотреть, вот кто».

«Ну тогда я вообще не пойду!»

Тут я теряла всякое терпение, в груди моей клокотала ярость, я кричала ей что-нибудь обидное, хлопала дверью и шла спать до утра, до следующей ссоры. А потом я чув., ствовала себя ужасно виноватой. Все это из-за меня. Была бы я хорошей дочерью, мы бы не ссорились.

Кейт

Следующее упражнение касается твоих *теперешних* отношений с родителями. Ответы помогут определить характер этих отношений, то есть, насколько глубоко они поражены синдромом. Сначала отвечай на вопросы, имея в виду мать, а потом – отца.

Всегда ли ты уверена в том, как твоя мать относится к тебе?

Нет ли у тебя такого чувства: что бы ты ни делала, ей все равно не понравится?

Можно ли предсказать ее действия, или ты никогда не знаешь, чего от нее ждать?

Можешь ли ты попросить ее о какой-либо услуге, не опасаясь последствий?

Делает ли она для тебя что-либо бескорыстно, не заставляя тебя платить за это?

Можешь ли ты быть с матерью откровенной?

Нет ли у тебя такого чувства, что рядом с ней ты всегда должна быть готова дать отпор, будто она в любой момент может обрушиться на тебя с нападками?

Нет ли у тебя такого ощущения, будто неизвестно почему, но ты всегда неправа, что ты никогда не сможешь одержать верх?

Должна ли ты обязательно делать все так, как хочет она, то ли из страха вызвать ее недовольство, то ли опасаясь последствий, причем неважно, права она или нет?

Боишься ли ты свою мать?

Ласкает ли она тебя?

Ворчит ли она на тебя?

Оказывает ли она тебе во всем поддержку?

Часто ли бывает так, что, когда ты рядом с ней, тебе хочется плакать?

Контролирует ли она, как ты тратишь деньги?

Всегда ли ее разговоры с тобой полны скрытых угроз?

Боишься ли ты искренне делиться с ней чувствами, говорить с ней о своих неприятностях, проблемах, увлечениях?

Относится ли она до сих пор к тебе, как к ребенку?

Ваши ссоры - постоянное ли это явление или нечто из ряда вон выходящее?

Боишься ли ты рассердить ее?

Когда ты пытаешься заговорить с ней о своих чувствах, проблемах, страхах, нет ли у тебя ощущения, что ты бьешься головой о стену?

Не возникает ли у тебя чувство тревоги, когда тебе нужно навестить ее, провести вместе с ней некоторое время?

Оскорбляет ли она тебя, унижает ли?

Не хочет ли она, чтобы ты стала другой, не такой, какая ты есть на самом деле?

Часто ли она ворчит на тебя, бранится, говорит, что ты вечно все делаешь не так?

Когда ты общаешься с ней, не происходит ли так, что тебе чаще обычного хочется выпить или закурить, или поесть, - или, может, так бывает после встречи с ней? После встречи с ней не чувствуешь ли ты себя отвратительно, не возникает ли у тебя депрессии, не злишься ли ты, не кажется ли тебе, что ты будто сошла с ума, не возникает ли ощущения бессилия, отверженности, не ухудшается ли общее самочувствие?

Поддерживает ли она тебя в твоём желании избавиться от этого синдрома?

Каждый положительный ответ - один балл. Чем выше результат, тем глубже болезнь проникла в ваши отношения. Если же у тебя получился ноль баллов, - не обольщайся, не торопись с окончательным выводом, возможно, ты находишься в позиции «отказа», так что попробуй повторить этот тест, скажем, на следующий день или через недельку. Сравни результаты.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Возьми чистый лист бумаги и раздели его на несколько колонок: отец, мать, близкие тебе мужчины в прошлом и настоящем. Отвечай по каждому приведенному ниже пункту «да» или «нет». Цель этого упражнения - подвергнуть твои отношения с близкими людьми сравнительному анализу.

Неспособен (неспособна) к проявлению любви?

Подвержен(а) зависимости от алкоголя, наркотиков и т. п.

Эмоционально холоден (холодна)?

Неискренен (неискренна)?

Властол юбив(а)?

Всегда мрачен (мрачна) и угнетен (угнетена)?

Всегда и во всем видит только плохое?

Легко приводим(а) в состояние гнева?

Непредсказуем(а)?

Безответственен (безответственна)?

Ненадежен (ненадежна)?

Склонен (склонна) унижать и отталкивать?

Требователен (требовательна)?

Строг(а)?

Способен (способна) оскорбить – физически или психологически?

Критичен (критична)?

Вечно нуждающийся(аяся)?

Нечист(а) на руку?

Авторитарен (авторитарна)?

Слаб(а) или бездеятелен (бездеятельна)?

Груб(а)?

Невнимателен (невнимательна) эмоционально или физически?

Не находишь ли ты между всеми ними определенного сходства? Критерий – твои отношения с родителями.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: НЕДЕЛЯ В НЕДРАХ СЕМЕЙСТВА

Купи записную книжку и записывай все, что касается телефонных разговоров, визитов, совместных мероприятий в твоём семействе в течение недели. Особенно обрати внимание на следующее:

Каково у тебя самочувствие перед общением с ними, во время общения и после него?

Не ссорились ли вы? Не подвергалась ли ты критике с их стороны? Не рассердилась ли? Не плакала ли, не было ли у тебя вспышек раздражения, не повышала ли ты голос, не кричала ли, не злилась ли? Не было ли у тебя в результате депрессии? Не возникало ли у тебя чувства тревоги, не была ли ты огорчена? Не испытывала ли страха? Не захотелось ли тебе после этого чего-нибудь выпить, забыться, закурить или еще чего-нибудь в этом роде? Не случается ли это всегда или, по крайней мере, часто после общения с ними? А если ты не звонила им и не виделась с ними, было ли это результатом того, что тебе не хотелось их видеть и слышать, не нарочно ли ты спряталась от них? Или, может, ты отказалась от общения с ними, потому что живешь далеко и считаешь, что овчинка выделки не стоит? Нет ли у тебя чувства вины за то, что ты не звонишь и не навещаешь их и т. д.?

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: ФИНАНСОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Помогают ли они тебе деньгами? Не приняла ли их помощь форму зависимости от тебя? Следующие вопросы помогут тебе осветить картину ваших финансовых отношений.

Поддерживают ли тебя родители деньгами?

Если да, то как давно?

Существует ли достаточно веская причина тому, что ты не способна сама себя содержать?

Могла ли бы ты устроиться на работу и зарабатывать достаточно, чтобы быть независимой?

Усматриваешь ли ты какую-либо связь между необходимостью зависеть от родителей и твоей неспособностью найти работу?

Что удерживает тебя от необходимости найти работу и самой содержать себя?

Пыталась ли ты хоть раз за последние полгода найти работу?

Хотят ли сами родители твоей материальной независимости?

Ощущаешь ли ты на себе их власть над тобой? Не является ли причиной твоей неспособности сказать им «нет» именно то, что они тебя материально поддерживают?

Нет ли у тебя такого чувства, что они относятся к тебе, как к своей собственности?

Какова цена твоей материальной зависимости? Стоит ли овчинка выделки?

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Ответь на эти вопросы, сначала имея в виду мать, а потом отца:

Как часто ты видишься со своей матерью?

Как часто ты звонишь ей в течение дня, чтобы о чем-нибудь посоветоваться?

Когда тебе нужно принять решение, звонишь ли ты матери лишь затем, чтобы вместо тебя решение приняла она? Не теряешься ли ты, если ее нет дома и тебе некому подсказать, что делать?

Ощущаешь ли ты себя частью повседневной эмоциональной жизни своей матери? Известны ли тебе подробности ее каждодневной жизни? Знает ли она подробности твоей?

Думаешь ли ты о ней, о ее проблемах, о ее жизни постоянно, беспокоишься ли за нее, не являются ли эти твои мысли чем-то вроде навязчивой идеи?

Приводит ли тебя общение с ней к стрессам?

Чем чаще ты отвечаешь «да», тем, следовательно, глубже болезнь проникла в ваши отношения, тем в большей зависимости ты находишься от родителей, а это еще один серьезный симптом нашего синдрома.

ИГРА В ОТКРОВЕННОСТЬ: ПРОСЬБА О ПОМОЩИ

Это задание ты должна проделать, имея в виду того из родителей, которого, как тебе кажется, ты больше боишься.

Расскажи своей матери (отцу) о чем-нибудь таком, что ранит твои чувства, расстраивает тебя, заставляет тебя нервничать, беспокоиться; дай понять, что ты хотела бы услышать слова сочувствия, понимания, поддержки или помощи. «Мне как-то нехорошо, тревожно, я чего-то боюсь». Или: «Мой парень уже три дня не звонит, что мне делать?» И посмотри, какая будет реакция. Что ты услышишь в ответ? Слушают ли тебя? Не становится ли тебе после этого разговора еще хуже? Не возникает ли ощущения, что ты – жертва, не жалеешь ли о том, что заговорила о своих проблемах?

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: ПОСЛУШАЙ, ЧТО ОНИ ГОВОРЯТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Проверь свои взаимоотношения с родителями еще вот каким образом: начиная с этого дня и в течение некоторого времени, записывай в свою записную книжку все, что они говорят тебе и как ты на это реагируешь.

Обращай внимание на то, что именно говорят тебе мать или отец чаще всего и как они это говорят. Пеняют ли они тебе на то, что ты, мол, слишком толстая или, наоборот, слишком худая, слишком застенчивая, а может, даже, что ты глупа как курица? Не ворчат ли они по любому поводу, что, мол, да-а, дела у тебя не ахти, могли бы быть и получше, зато вот у такой-то (тут называется имя общей знакомой) – не жизнь, а сказка, не то что у некоторых. Обрати внимание на то, охотно ли они разговаривают с тобой, готовы ли выслушать тебя, замечают ли тебя вообще, интересуются ли, как ты живешь, как дела у тебя на работе, как ты обставила новую квартиру. Если разговор коснется тебя и твоих дел, не становятся ли как-то сразу рассеянны и забывчивы? На это обрати особое внимание.

Если твои родители игнорируют твое существование, если от них никогда не дождешься помощи в нужную минуту, если они вечно перебивают тебя, если они склонны преуменьшать твою значимость и значимость твоих проблем, если они – пьяницы или употребляют наркотики, если ты не чувствуешь к ним близости, если между тобой и ними как бы существует стена, если они психически или физически нездоровы, если они во всем тебе отказывают, если для тебя они вечно заняты, если им постоянно не до тебя, если они постоянно тебя отталкивают, а когда ты пытаешься поговорить с ними, не слушают – не хотят или поглощены своими мыслями, – возьми на заметку, все это очень важно.

А теперь просмотри свои заметки, припомни интонацию, с которой с тобой говорили, проанализируй записи, задаваясь следующими вопросами: был ли в этом для тебя элемент унижения или критики в твой адрес? Звучал ли там неприятный для тебя подтекст? Скрытая угроза? Каковы были твои ощущения во время разговора? Вспомни голос собеседника и прислушайся к нему еще раз. Что ты слышишь? Постарайся еще раз пережить свои ощущения, вспомни свою реакцию. Как это сказалось на твоём самочувствии и не продолжает ли сказываться до сих пор?

ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПОРАЖЕНЫ ВСЕ ТОЙ ЖЕ БОЛЕЗНЬЮ

«ПОРОЙ ТЫ ЭТО САМА ВИДИШЬ, НО, УВЫ, НЕ ВСЕГДА»

Возможно, ты только теперь обнаружила, что твои отношения с родителями характеризуются все тем же синдромом. Для тебя эта новость – сокрушительная, она так тебя потрясает, что ты вот-вот соскользнешь обратно в позицию «отказа», впадешь в депрессию, возмутишься, о, как ты возмутишься! Будь начеку! Сейчас проснется и заговорит тот внутренний голос, который постарается удержать тебя в плену твоих иллюзий, твоих заблуждений; он станет яростно опровергать, все, что ты только что узнала: «О, неблагодарное существо, да как ты вообще можешь называться дочерью – и это после того, что они для тебя сделали! О, горе тебе, как ты могла подумать, что причина твоих несчастий – они, твои родители?! Нет, ты сама, только сама во всем виновата!» И тебе придется стиснуть зубы, тебе придется проявить жесткость и заставить этот голос замолчать; тебе придется напомнить себе о том, как ты и раньше, бывало, соскальзывала в позицию «отказа», и твердо заявить: да, уввы, это правда, печальная, ужасная, но правда.

В конце-концов твои нездоровые отношения с отцом и матерью – проблема, которую ты должна решать: здесь кроется источник твоей болезни; именно нездоровый характер ваших отношений не позволяет тебе полюбить, наконец, и себя тоже, причем себя – в первую очередь.

ОБРЫВ СВЯЗЕЙ: ВРЕМЯ, ПОМНОЖЕННОЕ НА ПРОСТРАНСТВО

Чтобы избавиться от своего синдрома, ты должна порвать зависимость, которую навязывают тебе нездоровые отношения с родителями. А это значит, вам нужно до конца разделиться, отсечь гниющую пуповину, соединяющую вас; для этого необходимо отдалиться от них на достаточное расстояние, чтобы иметь возможность полюбить и себя тоже, а уже потом установить с ними новые отношения совсем на другом уровне, отношения простые и человеческие.

Разрыв с родителями мало чем отличается от разрыва с «ним». Нельзя видеться, говорить, жить вместе, нельзя навещать родителей под страхом возобновления зависимости, под страхом возрождения в себе привычки к тому, что вечно тебя шпыняют, отталкивают, указывают на твое место, словом, возврата к прежним отношениям в условиях синдрома. Видеться с ними нельзя до тех пор, пока не возникнет достаточная дистанция, гарантирующая необходимые условия для твоего выздоровления, для того, чтобы жизнь твоя и сама ты полностью переменились. А чтобы установить эту дистанцию, тебе нужны пространство и время. Не бойся, такое состояние не продлится вечно, но для того, чтобы ты пришла в себя, стала хорошо себя чувствовать и относиться к себе тоже хорошо, времени уйдет порядочно. Просто у тебя будет перерыв в отношениях с ними, ты как бы разведешься с ними, как разводятся с мужем. Тебе нужно время, чтобы изменить динамику ваших отношений, чтобы иметь возможность нейтрализовать, убрать напряжение, существующее между вами, выпустить всю

отрицательную энергию, питавшую твой синдром, лишавшую тебя способности устанавливать прямой контакт только с такими вещами, событиями и людьми, которые в твоей жизни должны проходить под знаком плюс.

ОТСЕЧЬ ПУПОВИНУ – ОХ, КАК НЕЛЕГКО

Отношения между мной и матерью вконец испортились. Поход в театр, который она для нас устроила, вместо того, чтобы доставить удовольствие, превратился в искусно подготовленное сражение на нейтральной полосе. Обмен ударами происходил непрерывно: и до антракта, и во время него, и после. Нужно было срочно что-то делать, иначе когда-нибудь мы просто поубиваем друг друга. Я пошла к Элизабет и пожаловалась, что не знаю, как прекратить эту бессмысленную войну. Элизабет ответила, что нам нужно развестись.

«Развестись? Как это, развестись с родной матерью?»

«Ну, на какое-то время разойтись с ней. Надо же тебе почувствовать, что значит жить без ее вечных тычков. Имей в виду, иначе никогда не повзрослеешь».

«Ты что, смеешься? И долго, по-твоему, должно длиться это „какое-то время“? (Любую новую идею я всегда принимала в штыки; любые перемены пугали меня до смерти, и я сразу оцетинивалась.)

«Какое-то время – это месяца три, может, больше. Сама узнаешь, когда рядом с ней сможешь сохранять спокойствие. Когда научишься делать все сама».

Я позвонила матери. Испуганным голосом десятилетней девочки я сообщила, что летом мы, скорей всего, не увидимся.

«Как не увидимся? Ты что это вбила себе в голову? Что там у тебя опять случилось?»

«Ничего не случилось. Просто нужно какое-то время побыть одной».

«Не смеди меня».

«Мама, ну пожалуйста. Ты должна разрешить мне побыть одной, честное слово, мне это очень нужно! И пока не звони».

Ну просто сердце готово было разорваться. Вся моя решимость сразу заколебалась перед таким напором. Ну да, ведь я – испорченная, неблагодарная девчонка, и больше ничего. Как я могла!., бедная мама! Я так несправедлива к ней. Я так перед ней виновата; лучше бы мне взять и умереть. У меня не хватало мужества признаться, почему я на это решилась. Да я и сама как следует не знала, почему. Возможно, и не хотела знать, не хотела понимать. Я словно включила автопилот и, зажмурив глаза, летела в неизвестность, не переставая твердить одно и то же: «Ничего страшного с ней не будет. Ну не умрет же она. Что бы ни случилось, это все равно лучше, чем непрерывная война, в которую превратились наши отношения. Ты делаешь это не для нее, для себя». Да, для себя. Как странно звучит это местоимение, одно из самых редких в моем лексиконе».

С. И.

Расходиться с родителями – дело не простое. Всю свою жизнь ты не знала других с ними отношений, кроме точно таких же, какие складывались у тебя и с твоими партнерами. Ты

привыкла к ним, как алкоголик к вину, ты жить без них не можешь, как не можешь жить без постоянной боли, – а тут вдруг, ни с того ни с сего, разойтись. И с кем, с родителями!

Но именно в этом корень выздоровления. Если ты твердо решила избавиться от своей болезни, придется это сделать, придется вырваться из плена собственных заблуждений, как бы это ни казалось необычным, странным, неестественным, как бы глубоко это ни расстраивало тебя, как бы ни было больно, как бы ни противоречило одному из самых коренных наших инстинктов, как бы ни было трудно, какой бы виноватой ты себя ни чувствовала. Это необходимо для тебя, для твоего блага. Причем нельзя порвать с ними наполовину, разойтись, но сохранять некоторые отношения, как невозможно быть слегка беременной. Суть в том, что ты должна научиться различать, с одной стороны, что они сами такое, какой они хотят видеть тебя, что они о тебе думают; а с другой – кто ты есть на самом деле, какой тебе следует быть и что ты сама думаешь о себе. Да-да, придется обрубать все концы. Другого пути нет.

Суть выздоровления в том, чтобы дать себе шанс стать собой, не продолжать оставаться нездоровой дочерью родителей, пораженных тем же синдромом.

Чем больше зависимость от отца и матери и от отношений с ними, чем ближе они, тем трудней справиться, и ты знаешь это. Однако, главное здесь – оборвать психологические связи, невидимую пуповину, которая вас соединяет. Речь идет о смене программы, которая в тебя заложена еще в самом раннем детстве. Ты можешь и должна это сделать – ты делаешь это для своего блага.

Прошло восемь месяцев непрерывных занятий в группе, и я, наконец, стала различать связь между моим несчастным замужеством и звонками домой, маме. Всякий раз, когда Джон был груб и несдержан со мной, я тут же звонила ей. А она всегда говорила одно и то же в ответ на мои жалобы: «Я ничему не удивляюсь, с тобой и святой потеряет всякое терпение, ты всегда была такой, с тобой ведь жить невозможно. Мало стараешься, ему, наверно, плохо с тобой». В конце-концов однажды он так избил меня, что я с серьезными травмами попала в больницу. Мне пришлось проваляться там целый месяц, но за это время я поняла, что мне просто необходимо порвать и с мужем, и с родителями. Я чувствовала себя между ними, как между молотом и наковальней.

Нина

ВАРИАНТЫ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ

Существует много вариантов отношений с родителями, описанных с точки зрения твоей болезни. Но каковы бы ни были частности, с родителями тебе в любом случае придется порвать. А сами частности могут быть, например, следующие: И отец, и мать у тебя умерли. Или оба живы. Или один из них умер. Или оба живы и здоровы, но разошлись и у них другие семьи. У тебя прекрасные отношения с одним из них и плохие – с другим. Один из них может представлять собой натуру властную, склонную держать тебя на расстоянии, отталкивать от себя, держать в узде. А другой – натуру слабую, пассивную; от него никогда не дождешься помощи, он как бы есть и как бы, в то же время, его нет. Один из них или оба могут быть алкоголиками или трудоголиками, наркоманами, обжорами или иметь другую зависимость, любую, не суть важно. Возможно, ты живешь с обоими, а, возможно, с одним из них. Может быть так, что ты вынуждена заботиться об одном из них или об обоих. Может быть и так, что ты материально от них зависишь. А может, и так, что зависишь эмоционально. Ты можешь жить на другом конце страны, за тысячу километров от них. Или, наоборот, по соседству. Ты

можешь разговаривать с ними по несколько раз в день. Или по несколько раз в год. А можешь быть с ними в ссоре и вообще не разговаривать.

Но каким бы ни был твой вариант ситуации, ты все равно должна это сделать - порвать узы, которые душат тебя, которые держат тебя в плену болезни.

И ты способна успешно завершить это дело, независимо от личной ситуации. Ты способна найти в себе творческие силы и проделать эту работу, неважно, где и с кем ты живешь и каковы твои обстоятельства. Кто хочет, тот добьется. И чем чаще ты контактируешь с родителями в течение дня, тем сильнее нужда разойтись с ними, разойтись буквально, физически. Например, если два раза в день ты разговариваешь с матерью, характер отказа от контактов будет совсем не таким, как если бы ты общалась с ней раз в месяц или раз в год. Чем глубже поражены синдромом ваши отношения, чем больше ты зависишь от них, тем трудней тебе будет совершить это дело, но и тем сильнее ты нуждаешься в этом. Запомни следующее:

Ни отец, ни мать не собираются и не станут менять свой характер, свои привычки, свой стиль поведения. Тебе не по силам заставить их перемениться. И речь вовсе не об этом. Речь о том, чтобы перемениться тебе самой.

Речь вовсе не о том, чтобы в чем-то винить твоих родителей, взвалить на них всю ответственность за твои жизненные неудачи и несчастья, но о том, чтобы оборвать твои, пораженные синдромом, узы с ними, чтобы освободиться от твоей эмоциональной зависимости, от привычки в отношениях с ними быть всегда страдающей стороной, от привычки не получать от них одобрения в своих действиях, но одно лишь осуждение, от привычки ощущать себя нелюбимой и недостойной любви, от привычки всегда быть неправой. Речь о том, чтобы снять отрицательный заряд в отношениях с ними, нейтрализовать его так, чтобы ты могла получать от жизни и от людей только положительную энергию.

ГЛАВА 9 Развод с родителями

ОБРЫВ СВЯЗЕЙ

НЕ СПИ, ШЕВЕЛИСЬ, ЗВОНИ ДРУЗЬЯМ ДНЕМ И НОЧЬЮ

Одной тебе не справиться! Звони подруге, с которой ты договорилась о взаимопомощи, расскажи всем, кто на твоей стороне, что ты собираешься на время порвать с родителями, и объясни, почему. Попроси о помощи. Попроси позволения звонить, если очень надо, в любое время дня и ночи.

ДЕКЛАРАЦИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ

Напиши для себя, так сказать, «декларацию независимости», в которой изложи все причины того, почему ты действительно нуждаешься в независимости от родителей, передавших тебе свою болезнь. Возьми за образец краткую версию декларации 1776 года:

Когда ход событий приводит к тому, что я (твое полное имя) вынуждена разорвать узы, связующие меня с моими родителями, и занять самостоятельное и равное место среди других людей мира, на которое я имею право по законам природы и ее Творца, уважительное отношение как к моему собственному мнению, так и к мнению других людей требует от меня разъяснения причин, побудивших меня к такому разделению:

Мои родители были неспособны дарить мне свою безусловную любовь, что явилось причиной того, что и я сама неспособна дарить себе безусловную любовь и подвержена пагубному стремлению быть всегда унижаемой и отвергаемой.

Мои отношения с родителями, пораженные язвой синдрома, не позволяют мне дарить себе такую любовь, а следовательно, обрести здоровье.

ХОЧУ ОБРЕСТИ СВОЕ «Я»

Я (твое полное имя) в здравом уме и рассудке заявляю, что я обрубаю узы, связующие меня с моими родителями, пораженными язвой синдрома, для того чтобы иметь силы освободиться от своей болезни и обрести здоровое тело, здоровый разум и здоровую душу.

Я вынуждена признать неотвратимость нашего разделения, в связи с настоящей необходимостью покончить с тем несчастным состоянием отношений, которые сложились у меня с самой собой, и вступить в новые, здоровые отношения с собой. Я отдаю себе отчет, что мои родители делали для меня все возможное в их положении. Необходимость залечить раны прошлого соответствует лишь моему желанию и намерениям. Лишь долг перед самой собой заставляет меня ступить на этот путь и научиться дарить себе безусловную любовь.

Перед Богом Всевышним я заявляю, что я должна обрести собственное «я», стать самой собой, и для этого я расторгаю вышеозначенные узы.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ

Напиши свой собственный Билль о правах. Текст, который следует ниже, ты можешь использовать как образец. Можешь также добавить или сократить все, что считаешь нужным.

Я исхожу из той самоочевидной истины, что я наделена Творцом определенными необсуждаемыми правами, к числу которых относятся жизнь, свобода и стремление к счастью. Если какие-либо отношения или связи с другими людьми, кто бы они ни были, угрожают этим основополагающим правам, у меня есть право положить им конец.

Я обладаю правом говорить «нет» или отказываться делать что-либо или являться соучастником в том, что мне представляется несправедливым, двусмысленным, способно подчинить меня чужой воле или вынудить меня к заключению сделки с собственной совестью.

Я обладаю правом говорить «нет» всему, что может угрожать моей целостности а также моим фундаментальным человеческим правам.

Я обладаю правом свободно выражать свои чувства, мысли и мнения, не опасаясь услышать, что я неправа.

Я обладаю правом сказать «нет» любым попыткам кого-либо подчинить меня своей воле, любому негативному, унижающему мое достоинство или двусмысленному ко мне отношению.

Я обладаю правом выбирать только то, что несет мне добро.

Я обладаю правом на жизнь, на свободу, на счастье.

Я обладаю правом освободиться от своего синдрома.

НАПИШИ ПИСЬМО

Если родители не оставляют тебя в покое, продолжают вмешиваться в твою жизнь, совать нос в твои дела, напиши им письмо. В нем постарайся спокойно объяснить, что тебе необходимо на какое-то время прекратить общаться с ними. Сошлись на то, что ты теперь очень занята, что чувствуешь себя прекрасно, но была бы крайне благодарна, если бы они не пытались связаться с тобой. Пообещай время от времени посылать открытки или письма, сообщая, как у тебя дела. Обязательно сделай это!

ПОЗВОНИ

Позвони родителям и скажи, что ты должна на какое-то время исчезнуть из их поля зрения. Скажи, что это крайне важно для тебя, именно для тебя, а к ним никакого отношения не имеет, они здесь ни при чем. (Это и в самом деле так, это касается только тебя одной, больше никого!)

ЕСЛИ ТЫ ОТ НИХ... МАТЕРИАЛЬНО ЗАВИСИШЬ

Если твои родители до сих пор поддерживают тебя материально, то ли потому, что у тебя нет собственных доходов, то ли потому, что ты неспособна заработать сама, весьма вероятно, что главная причина твоей материальной зависимости – синдром. Ты никогда не сможешь жить самостоятельно, стать, наконец, взрослым человеком, взять на себя обязанности взрослого человека и стать здоровой. Если ты живешь на счет родителей, если они оплачивают твои счета и поддерживают во всех других отношениях, ты никогда по-настоящему не повзрослеешь, а следовательно, никогда не станешь по-настоящему здоровым человеком. Ты – существо бесправное, зависимое и несвободное. Как ты можешь иметь собственное мнение, о чем бы ни шла речь, если мать и отец платят за тебя? Если они оплачивают твои счета, ты и пикнуть ни о чем не имеешь права. Таковы уж законы человеческих отношений. Материальная поддержка никогда не дается даром, за все нужно платить. А выздоровление предполагает личную ответственность за свою жизнь, чего бы это ни касалось, в том числе и оплаты счетов. Для тебя настало время порвать финансовые путы, освободиться от финансовой зависимости, питающей вашу общую с родителями болезнь.

Найди работу. А еще лучше – работай на двух. Открой личный счет в банке. Начни копить деньги. Рассчитывай только на себя. Поступи куда-нибудь учиться и получи хорошую профессию. Лучше на вечерние курсы. Научись управлять с компьютером, печатать на машинке – это умение пригодится в любом бизнесе. Словом, сделай все, чтобы содержать себя без посторонней помощи.

ЕСЛИ ТЫ ЖИВЕШЬ ВМЕСТЕ С НИМИ...

Если ты живешь с родителями, неважно, по каким причинам, – нет собственных доходов, или жилья, или боишься жить одна, или неспособна вести хозяйство, не умеешь готовить, или тебе было бы невыносимо жить, забившись в собственную нору, в то время, как в их доме для тебя есть прекрасная комната, или потому, что ты им нужна, они без тебя не могут, им было бы одиноко без тебя, здоровой девицы, которой уже далеко не двадцать, – словом, у каждого свои нюансы, но основная, коренная причина того, что ты продолжаешь жить с ними, испытываешь потребность того, чтобы они были рядом, чувствуешь неспособность жить без них – твой синдром.

Ради удобств, которые предоставляет возможность жить с родителями под одной крышей, ты пожертвовала собственной независимостью. Настало время оборвать узы, опутавшие тебя и не дающие тебе уйти от них.

Начинай копить: деньги нужны тебе для того, чтобы ты смогла позволить себе съехать от них. Накопишь – немедленно съезжай. Найми квартиру, скажем, на двоих или на троих, с подругами, будет дешевле и не так скучно. Если не нашлось подходящих подруг, можно договориться с братом, сестрой или с другими какими-нибудь родственниками. Дай объявление в газеты, что хотела бы найти компаньонку, чтобы снимать квартиру вдвоем. Найди работу в другом городе, это поможет сменить место жительства. Подай заявление в колледж или университет. Пусть по знакомым слух, что нуждаешься в товарище по квартире.

Если же съехать от родителей никак не получается, тогда хотя бы поставь собственный телефон в комнату и плати за него сама, а кроме того начни платить за саму комнату, вноси плату за питание и возьми на себя другие расходы.

ДАЙ РОДИТЕЛЯМ КЛИЧКИ

Я буду называть свою мамашу «очаровашка»: только приведу домой парня – она сходу начинает к нему подъезжать, отбить хочет, представляете!

А я буду называть папашу Гитлером. Он хочет, чтобы каждое его слово было для меня закон, чтоб я ходила перед ним по струнке а чуть что не так – держись! Господи, а как он оскорблял меня, когда я была маленькой! – ужас, всю жизнь буду помнить.

Из бесед в группе

Чтобы избежать соскальзывания в позицию «отказа» и установить некоторую дистанцию между собой и родителями, хорошо дать им прозвища, клички. Постарайся подметить какую-нибудь характерную черту, чтоб прозвище подходило. Вот некоторые женские клички, употреблявшиеся в группе: Удавка, Медея, Баба Яга, Снежная Королева. И, когда говоришь о них с друзьями, называй их не «мать» и «отец», не «папа» и «мама», а по прозвищу.

ГРАНИЦЫ, ПРЕДЕЛЫ ДОПУСТИМОГО, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

То, что мы сейчас собираемся предложить, может показаться слишком крутым. Круто, не спорим. Но не забывай, за тобой нужен глаз да глаз. С этого момента ты не должна иметь с родителями никаких контактов (разве что в самом крайнем случае), потому что стоит тебе раз поскользнуться, ты будешь отброшена далеко назад.

Как бы ты ни скучала по ним, какой бы ни выдумала повод, даже не звони им.

Не звони матери, чтоб попросить на время машину или позвать с собой за покупками, попросить помочь в стирке или оплатить твои счета. Если никак не удержаться, позвони лучше подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи, спроси у нее, какие лучше надеть туфли, попроси ее сходить с тобой в магазин, спроси у нее, как варить курицу, а если она сама не знает, попробуй сварить что-нибудь другое по ее рецепту. Если тебе нужна машина – возьми напрокат, в газетах полно таких объявлений, а если у тебя проблемы со стиркой – там же найди адрес ближайшей прачечной. Тебе нужно научиться самой делать все то, что раньше за тебя делали отец и мать. Смелее! Ты сможешь! Выздоровление подобно взрослению: ты

постепенно обретаешь независимость и учишься делать все сама.

И не ходи к ним в гости, ни в коем случае. Никаких обедов, завтраков, вечеринок с ночевкой, никаких «я всего на минутку» и т. д. Иными словами, никаких контактов, кроме, разве, переписки.

Если же ты все-таки живешь с ними – никак не съехать, – или какая-то важная причина вынуждает тебя вступать с ними в контакт, то:

Не обсуждай с ними ничего такого, в чем могут проявиться ваши даже самые маленькие противоречия. Не говори ничего такого, что может быть использовано против тебя. А если твои слова все-таки используются против тебя, не отвечай, и баста!

Не проси ни о чем, что может доставить им неудобства.

Не откровенничай, если втайне боишься их реакции. Вообще побольше доверяй своей интуиции.

Не рассказывай им ничего такого, что могло бы дать им преимущество над тобой, предоставить удобный случай вбить клин между вами, снова начать диктовать тебе свою волю, дать возможность в очередной раз сделать недовольное лицо.

Ни под каким видом не проси у них совета, чего бы это ни касалось.

Не знакомь их с людьми, которые играют важную роль в твоей жизни, если хоть чуточку опасаясь, что они не одобряют твои знакомства, или если хоть капельку беспокоишься о том, что они подумают, что они скажут или сделают.

Не открывай перед ними своих секретов, ни больших, ни маленьких, не делись мечтаниями, надеждами, планами.

Не обсуждай проблем, связанных с твоим выздоровлением, особенно если тебе кажется, что они тут же перепугаются, не поддержат тебя или набросятся на тебя со своей критикой.

Ни в коем случае не говори им о своем синдроме, а особенно о том, что эта болезнь у тебя – результат того, что ты не получала от них безоговорочной любви – это звучит как обвинение. Помни, что они в этом не виноваты.

ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прогноз говорит о том, что в открытом море, имя которому – жизнь, ожидается шторм, ураганные ветры и большая волна, – а все потому, что ты раскачиваешь лодку своих болезненных отношений с родителями. Чем теснее ты с ними связана, тем трудней обрубить эти связи, тем более бурной окажется их реакция. Если звонишь родителям раз или два в году, они могут и не заметить, что ты перестала звонить вообще, но если ты набираешь их номер по пять-шесть раз на дню, а тут вдруг куда-то пропала, жди бури: можешь быть уверена, что они это так не оставят. Они постараются сделать все, чтобы корабль, в котором твоя семья сидела вместе с самого дня твоего рождения, не затонул: ведь всю жизнь они выкладывались на то, чтобы поддержать статус-кво ваших нездоровых отношений. Еще бы, ты б не заработала свою болезнь, если б они считали, что для тебя прежде всего важно быть самой собой, быть личностью, быть непохожей на них.

Приготовься – как раз в это время ты можешь ждать от родителей самых разных выпадов в свой адрес: кто предостережен, тот вооружен.

Например, мать не выдержит и швырнет в тебя книгой, отец заорет, что ты сошла с ума, что у тебя опять крыша поехала, и оба обрушатся на тебя с потоком жалоб или оскорблений, рефреном которым станут слова: «Дрянная девчонка, для тебя нет ничего святого».

Против тебя объединится всё семейство. Все примутся хором петь, что ты хочешь их ранней смерти; мать заявит: «Как у тебя язык повернулся сказать такое собственному отцу – и это после того, что он всю свою жизнь бился как рыба об лед – и все для тебя»; а папочка тут же подхватит, мол, «как у тебя язык повернулся сказать такое собственной матери – и это после того, что она всю свою жизнь билась как рыба об лед – и все для тебя». Зазвонит телефон, и ты услышишь раздраженный голос брата: «Ты что, совсем спятила? Как у тебя язык повернулся сказать такое отцу и матери – и это после того, что они всю свою жизнь бились как рыба об лед – и все для тебя».

Они примутся винить во всем твоих новых друзей, твоего психотерапевта, если он у тебя есть, а если нет, то посоветуют обратиться; они будут обвинять твоего начальника, твоего друга, бывшего друга, мужа, детей – словом, всех, кто тебя окружает.

Они примутся за твоей спиной названивать твоим нынешним и бывшим друзьям, твоему психотерапевту, начальнику, мужу, детям, кому угодно, чтобы сообщить, что с тобой что-то происходит, что ты гибнешь, что они просто с ума сходят, что они на все готовы, лишь бы только вернуть тебя на путь истинный.

Они могут прибегнуть к угрозам лишить тебя наследства, отобрать стиральную машину, которую подарили, перестать гулять с твоими детьми и даже с собакой.

Вдруг ни с того ни с сего у них обнаружатся лишние деньги специально для того, чтобы ты могла купить себе вещь, о которой давно мечтала, и они об этом знали. Или мать вдруг предлагает тебе съездить с ней на курорт, или ненароком спрашивает, как, мол, насчет того, чтобы пройтись по магазинам и присмотреть тебе новое платье – словом, сулят все, что угодно, лишь бы ты вернулась назад.

И чем больше они для этого прилагают усилий, тем тверже ты должна стоять на своем. Вернуться ты должна не к ним, но к *себе самой*! И помни: если б твои родители ничего не имели против того, чтобы ты в корне переменяла всю свою жизнь, это значило бы, что ты здорова. Только больная семья может саботировать любое твоё усилие перемениться, стать другой, порвать с прошлым, стать самой собой. Здоровая семья всегда поддержит тебя, позволит тебе стать кем угодно, лишь бы ты обрела вновь свою подлинную личность, одарит тебя своей безусловной любовью и заботой.

Этот этап может стать одним из самых ужасных периодов в твоей жизни, у тебя сердце изболится, ты будешь испытывать чувство неискупаемой вины, жизнь покажется тебе исполненной бесконечной печали. Впервые в жизни ты скажешь собственным родителям «нет», а ведь тебе уже не два года, ты взрослый и самостоятельный человек. Но не забывай, для чего ты все это затеяла – для своего же блага. Будь все время начеку, постоянно помни, что может произойти – и непременно произойдет, если ты не выдержишь. Ты должна вернуться к себе самой! А что произойдет, если ты все-таки не выдержишь, тебе известно: ты никогда не избавишься от своей болезни.

ПРОСТО ТАК В ГОСТИ

Навещать их теперь есть только одна безотлагательная причина: крайняя необходимость, например, болезнь или какое-нибудь семейное торжество, уклониться от которого невозможно, скажем, свадьба или похороны. Все другие причины – чушь и чепуха.

Вот несколько вариантов подобных ложных причин:

Звонит твоя мать и просит зайти навестить, а ты говоришь «нет», но через пять минут она снова звонит с той же просьбой, и ты снова говоришь «нет», однако, третий ее звонок вызывает у тебя чувство глубокой вины, ты не выдерживаешь и соглашаешься.

Ты пытаешься убедить себя в том, что ничего страшного не случится, если ты заскочишь на минутку, потому что ты уже совсем не та, что была прежде, встреча не вызовет у тебя прежних чувств... но кончается все, как всегда, и ты потом долго еще мучаешься оттого, что не выдержала и поскользнулась.

Ты всегда навещала их раз или два в неделю, так уж у вас было заведено, и ты боишься, что им не понравится, если ты нарушишь традицию, но ведь вся загвоздка в том, что если ты все-таки пойдешь к ним, то просто перестанешь себя уважать.

А с другой стороны, если ты не наведишь их, то будешь чувствовать себя очень и очень виноватой.

Ты можешь сходить к ним в гости, но при одном условии: если это отвечает твоим коренным интересам. И пусть это будет не в ущерб твоей личной жизни, твоей работе над собой: не в выходные и праздники, не в дни, связанные с болезненными воспоминаниями, и ни в коем случае не во время твоего отпуска. Легче всего поскользнуться в расслабляющей атмосфере дома.

Если тебя беспокоит перспектива долго дышать этой атмосферой, лучше остановись в гостинице или у подруги. Забеги на чашку чаю, или на легкий завтрак, но ни в коем случае не на обед и не на ужин, который может затянуться далеко за полночь. Если же и этого никак не избежать, прихвати с собой подругу или знакомого. Пригласи родителей зайти к тебе, навестить тебя там, где ты остановилась. Постарайся, чтобы все происходило легко и естественно. Помогите им не выходить за рамки, постарайся не дать им повода снова проявить свою власть над тобой. Предложи пообедать на нейтральной территории, в ресторане или кафе, а не дома, где столько для них возможностей опять напасть на тебя, применить все свои старые средства и снова поставить тебя на колени.

ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ НИКАК НЕ ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ

Если встречи все-таки избежать невозможно, в разговоре с ними избегай опасных тем, таких, например, как ход твоего выздоровления; ни слова о том, что, с тех пор, как ты освободилась от зависимости, которой они в тебе и не замечали, тебе стало гораздо лучше. А уж тем более ни слова о том, что тебе гораздо лучше без них, о том, что ты справились со своей зависимостью от них и довольна этим. Ни в коем случае не сообщай, что ты и не знала, что, оказывается, ваша семья – семья дисфункциональная, что она поражена синдромом; не давай им никаких глупых советов: им, мол, тоже не мешало бы переменить свою жизнь, например: «Всем нужно работать над собой, чтобы научиться дарить себе как можно больше любви». Не задавай дурацких вопросов, почему это, мол, они никогда не говорили, что любят тебя, никогда не ласкали – уж эта тема наверняка вызовет горячие возражения, если не настоящий взрыв. Больше всего станет возражать, конечно, мать. Наверняка она будет просто потрясена твоим цинизмом, набросится на тебя с упреками и заставит тебя снова почувствовать свою вину

перед ними.

Не заговаривай о своей личной жизни. В это понятие входит *все*: твои отношения с другом, с новыми подругами и товарищами по работе, твои последние увлечения, твое нежелание навещать старых друзей.

Иными словами, не говори ни о чем, что рикошетом может задеть тебя или ранить, может дать им оружие против тебя. Протяни им палец – они отнимут руку.

Стой на своем. Держись до конца!

ОП! И ТЫ СОРВАЛАСЬ

Если ты чувствуешь, что снова соскальзываешь в состояние «отказа», если тебе смерть как хочется позвонить им, если ты уступаешь их нажиму, ты звонишь, встречаешься, идешь в гости – знай, этот период для тебя наиболее опасен, почти на сто процентов ты можешь быть уверена, что не пройдет и пятидесяти минут после вашей теплой встречи, как ты сорвешься. Наверняка вы начнете спорить, а там и поссоритесь, приметесь уличать друг друга во всех смертных грехах. Родители, естественно, станут кричать о том, какая ты негодная дочь, о том, что ты их не уважаешь, – словом, будут делать все, чтобы вновь обрести свою власть над тобой, показать твое истинное место, вернуть ситуацию в прежнее русло. И на этот раз ты на самом деле узнаешь, что такое унижение, что такое настоящая брань, как виртуозно и богато можно исполнить простую мелодию на тему «ты не права». Ну и конечно, нервы твои не выдержат, ты сорвешься и выложишь им в ответ все, что о них думаешь, и только спустя какое-то время поймешь, что сила взрыва была несоизмеримой с причиной, которая ее вызвала.

И как всегда, тебе будет плохо, так плохо, как не было никогда раньше; вся боль разрыва с родителями вновь обрушится на тебя, снова станет терзать чувство вины, душа возопит к небесам, почему это ты такая несчастная, захлестнет злость и *обида* на весь мир, ты погрузишься в пучину невыносимого отчаяния и депрессии. И все-таки постарайся, как можно скорей, успокоиться; не слишком кори себя. И поскорей выбирайся на твердую дорогу.

Какой из этого следует урок? А вот какой. Твои родители все еще обладают над тобой огромной властью. И ты пока что еще не готова видаться с ними, общаться и иметь какие-то общие дела. Между вами еще нет необходимой дистанции.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ОБРЫВ СВЯЗЕЙ

Этот обряд поможет тебе освободиться от своих болезненных эмоциональных привязанностей к своим отцу и матери: увы, они страдают от того же самого синдрома. Нужно, наконец, оборвать эти черные узы, психологически удерживающие тебя в состоянии болезни.

Зажги свечу, призови на помощь Вседержителя: пусть благословит этот обряд, призванный способствовать твоему исцелению.

Ляг, сделай все, чтобы тебе было удобно. Представь, что тебя ласкают теплые солнечные лучи. Вдохни солнечный свет, выдохни все напряжение, всю усталость, скопившуюся в тебе за последнее время. Вдохни свет и выдохни мрак. Теперь представь, что ты проходишь между колоннами и вступаешь в свой Храм Любви и Исцеления. Представь, что голову твою наполняет сияющий солнечный свет и, пронизав шею и плечи, устремляется вниз, все твое существо озаряя своим сиянием.

Вдыхай золотистый свет; выдыхай серый дым. Наполни светом свою грудь, наполни им сердце. Чувствуешь, как тепло струится вниз по твоему телу? Представь, что в основании позвоночника накапливается золотистая солнечная энергия. Вдохни еще раз золотистый солнечный свет и отправь поток энергии вниз по ногам до самых пяток.

В этот момент глубокого расслабления внутренним взором представь, что перед тобой стоит отец. Четыре раза вслух назови его имя. Пригласи его присутствовать на этой церемонии. Представь, что одет он подобающим образом в соответствии с важностью события. Постарайся объяснить ему, что в эту ответственную минуту твоей жизни крайне необходимо для тебя порвать все старые болезненные узы между вами... что этот целительный процесс позволит тебе избавиться от многих страданий. У тебя может возникнуть желание сообщить ему, что быть его дочерью, расти в его семье для тебя означало непрерывное страдание, что для того, чтобы вновь обрести свою цельность, тебе необходимо сказать ему об этом. Что бы ты ни чувствовала в эти минуты, какие бы слова ни произносила – знай, что тебе ничто не угрожает; ты можешь рычать, свистеть, вопить – все, что угодно, лишь бы тебе от этого стало легче, – пока не почувствуешь ощущение пустоты внутри. Вырази свою готовность простить его, а также всем сердцем прими его желание получить прощение. Поблаговари отца за то, что он был причиной твоего появления на свет. Подумай, готова ли ты сказать ему, что любишь его. Попроси его подождать, пока ты не вызовешь мать.

Представь перед собой свою мать. Вслух четырежды назови ее имя. Пригласи ее присутствовать на церемонии. Обрати внимание на то, как она одета для этого важного события. Постарайся дать себе отчет, какие чувства возбуждает в тебе ее присутствие. Продолжай вдыхать золотистый свет, размышляя о том, с какими словами обратиться к ней. Постарайся объяснить ей, что в твоей жизни наступил переломный момент, что для тебя теперь крайне необходимо порвать все старые болезненные узы между вами... что этот целительный процесс поможет тебе избавиться от страданий и всех темных сторон твоей жизни. У тебя может появиться желание сообщить ей, что быть ее дочерью, расти в ее семье для тебя означало боль и страдание, и чтобы вновь обрести свою цельность, тебе необходимо как-то выразить это. Что бы ты ни чувствовала в эти минуты, какие бы слова ни произносила – ты в безопасности, ты можешь рычать, свистеть, вопить – все, что угодно, лишь бы тебе от этого стало легче, – пока не ощутишь пустоту внутри. Вырази свою готовность простить ее, а также всем сердцем прими ее желание получить прощение.

Поблаговари ее за то, что она произвела тебя на свет. Подумай, готова ли ты сказать ей, что любишь ее. Когда почувствуешь, что закончила беседу с матерью, попроси отца сделать шаг вперед. Попроси родителей отца и матери, а также всех родственников и особенно близких друзей также присутствовать на церемонии. Пригласи их быть свидетелями в этом обряде прощения и любви. Да будет тебе известно, что подобно целительному соку, тепло этого обряда потечет по всем ветвям и отросткам вашего семейного древа.

А теперь настало время для самого обряда. Обрати внимание, что на тебе надето. Призови учителя, который всегда вызывал в тебе чувство глубочайшего уважения, чтобы он (или она) был хозяином (или хозяйкой) и руководил обрядом. Обрати внимание, во что он (или она) одет. Теперь это – Ведущий обряда: в одной руке у него золотые ножницы, сверкающие драгоценными камнями, а в другой – короткий меч, сияющий ореолом голубого пламени.

Ведущий обряда произносит такие слова: «О Божественный Дух, да благослови этот важный момент нашей жизни». Встань перед своим отцом: теперь ты видишь, что вас связывают две пуповины. Та, что зеленая – олицетворяет добро, красная же несет в себе зло. Благослови эти пуповины. Считаю вслух до тринадцати, постарайся ощутить, как в них пульсирует любовь, свет и прощение. Теперь все свое внимание обрати только на красную пуповину: именно в ней

живет твоя больная привязанность к отцу. Ведущий обряда задает тебе вопрос: «Готова ли ты?» Когда ты почувствуешь, что готова, выбери любое орудие и на счет «три» обруби красную пуповину! А теперь подумай, как бы ты хотела поступить с зеленой пуповиной, обрезать ее или оставить. Если решишь обрезать, обрезай на счет «три». Ты видишь, как Ведущий обряда радужным лучом залечивает места разрыва между тобой и отцом.

Повтори весь обряд и со своей матерью, и пусть Ведущий обряда в конце его также залечит место разрыва. Благословение, полученное тобой в результате обряда, наполнит все ветви и отростки вашего семейного древа, коснется всех его поколений. Представь, как все твои родичи поздравляют тебя: ты вновь обрела себя. Сегодня ты обрела целостность; в тебе нет изъяна. Внутри тебя сияет солнечный свет, радость и любовь. Ты вновь свободна, чтобы наконец стать собой.

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

СВЯЗИ ОБРУБЛЕНЫ, ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ты хорошо помнишь, как обрубила все нити, связывавшие тебя с «ним»: горестное чувство утраты охватило тебя; теперь процесс в точности повторяет прежний, ведь болезненные отношения с родителями – такая же точно зависимость.

А при любом расставании, при любой утрате, чтобы до конца смириться с ней, нужно пройти весь путь от начала и до конца, все его стадии.

СТАДИЯ I: ШОК/«ОТКАЗ», ПОЛЕТ ВСЛЕПУЮ

Твое состояние теперь – состояние шока. Снова проснется дурной внутренний голос; снова примется вещать, терзая тебя своими заклинаниями: «Не могу поверить, неужели со мной такое могло случиться!» «Ведь я всегда была уверена, что она – замечательная мать, что он – лучший в мире отец, что оба они – само совершенство, а вот я, именно я – дрянная, испорченная девчонка». «Да разве это возможно?» «Всю свою жизнь я будто прожила на другой планете. Как я могла быть *настолько* слепой?» «Не может быть, это неправда, это слишком ужасно, чтобы быть правдой». «О Господи, ведь все это действительно правда».

Ты примешься плакать, тебе станет невыносимо жаль себя, тебе захочется убежать куда-нибудь подальше, спрятаться, все что угодно, лишь бы не встречаться лицом к лицу с действительностью. Ты снова станешь фантазировать, представляя себе, что вот вдруг, в один прекрасный день, проснешься, и твои родители снова прекрасны и совершенны, как и раньше; и нет этой каждодневной муки, и вовсе не нужно уходить от них, рвать по живому, их болезнь окажется мифом, они переменятся, они станут совсем другими. Но знай, это вернулись все те же старые мечты о том, что когда-нибудь, в один прекрасный день они возьмут и полюбят тебя.

Тебя станет мучить неразрешимая проблема: «Ну разве нельзя хоть разочек повидаться с ними? Что тут плохого?» Если почувствуешь, что соскальзываешь в состояние «отказа», что ты готова вот-вот сорваться, сделай еще раз одно из упражнений, помогающих прорвать состояние «отказа».

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Я делаю это для себя.

Я успешно разрубая все болезненные путы, связавшие меня по рукам и ногам.

Я уйду от родителей, но только как от родителей, с тем, чтобы установить с ними отношения как просто с людьми.

СТАДИЯ 2: ДЕПРЕССИЯ /ГНЕВ/ЧУВСТВО ВИНЫ

Эта стадия подобна хождению по минному полю: в любую минуту ты можешь взлететь на воздух, вопрос только в том, что не знаешь, когда именно, где и почему именно ты! И в самом деле, это как на фронте, где существуют только два основных душевных состояния, молниеносно сменяющих одно другое: гнев и ярость, с одной стороны, и глубочайшая депрессия – с другой. Ты постоянно чувствуешь себя на грани взрыва; в любую минуту ты готова наброситься на всякого и по любому поводу. Состояние негодования, яростного гнева на мать – ведь это она контролировала буквально каждый твой шаг, на отца – ведь это он не помог тебе, бросил на произвол судьбы в лапы злой матери – как можно, в это трудно поверить! – сменяется чувством глубочайшей вины, жестокими угрызениями совести за то, что ты посмела быть ими недовольна. Отчаяние, паника охватывают тебя; мятежные, еретические мысли и чувства потрясают все твое существо до основания, ты безутешно плачешь – еще бы, такой душевной боли ты еще не испытывала ни разу в жизни, даже, когда потеряла «его», и это подлинное, настоящее переживание, оно ничего общего не имеет с прежними фантазиями.

«ПОЧЕМУ ИМЕННО Я? ВСЁ МОГЛО БЫТЬ ТАК ПРЕКРАСНО – СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА ОБДЕЛИЛА МЕНЯ»

Как только начнешь слой за слоем отдиравать шелуху состояния «отказа», как только открыто согласишься в глаза правде, покажется, что с тебя содрали кожу живьем, что у тебя отняли самое драгоценное в твоей жизни, что несчастней тебя, нет существа на свете. Множество мыслей теснится в твоей голове: «Почему именно я? Как такое могло со мной случиться? Почему мне так не повезло, почему я не родилась у нормальных родителей, какие бывают у всех остальных? Почему мне досталась эта несчастная, нездоровая семья? Почему отец никогда не замечал, что мать постоянно третирует меня, не дает вздохнуть свободно? Почему он ни разу не остановил ее? Почему позволял ей помыкать мною? Почему его никогда не было рядом? Почему он ни разу не защитил меня? Почему именно мне досталась такая доля? Как было бы хорошо, если б у меня была нормальная, здоровая семья, где все друг друга любят, где никогда не бывает плохо, как, например, у тех-то или тех-то, у меня б тогда не было столько проблем, и я б вышла замуж и была бы счастлива, и мне не пришлось бы теперь выкладываться, чтобы снова стать здоровой. Бедная я, бедная, несчастная я, несчастная».

Да, могло бы быть все хорошо, но не было. И это реальность, от нее никуда не денешься. Что бы ты ни делала, ты не в силах изменить свое прошлое. И говорить можно только о том, чтобы изменить себя в настоящем, исцелить свое «я», чтобы взять судьбу в свои руки, разойтись со своими родителями, потому что и они поражены той же болезнью.

ПОПРОБУЙ РАССЕРДИТЬСЯ

Позволь себе рассердиться, очень рассердиться, сильно рассердиться, рассердиться до бешенства, до неистовой ярости. Ощущать в себе такие чувства – нормально. Давай, смелее! Твоя мамаша – старая б...! А твой папаша – старый п...! Твоя мать, женщина, на которую ты все эти годы молилась, – не что иное, как себялюбивая старуха, привыкшая помыкать своими близкими; она неспособна любить ни тебя, ни кого-либо другого. Твой отец, который все эти

годы был для тебя идолом, на самом деле не принимал никакого участия в делах семьи; он просто неспособен любить, неспособен к настоящей близости, к искренности отношений. И ни тот, ни другой ни разу в жизни ничем тебе по-настоящему не помогли.

Эти чувства обладают громадной мощью! Разозлился на отца, ведь он так был нужен тебе, но его никогда не было рядом; разозлился на мать за то, что она вечно донимала тебя своими нотациями и придирками! Ах, в твоей семье все было не так, совсем наоборот? Какая разница, разозлился, лишь бы это сработало. Разозлился на обоих, хотя, конечно, трудней разозлиться на того, кого никогда не было рядом, особенно, когда очень нужно, – да ты вообще едва ли можешь припомнить вас вместе, за каким-нибудь общим делом, припомнить хоть минутку, хоть мгновение близости, разговора по душам, ощущения взаимности. Ведь чем чаще один из родителей отсутствовал, чем больше его не было рядом, тем больше ты старалась привлечь к себе его внимание, тем больше ты его идеализировала. И чем больше усилий ты прикладывала к тому, чтобы взгромоздить его на пьедестал повыше, тем больше, как тебе казалось, вероятность того, что он, это божество, заметит тебя. Но это божество не замечало тебя – в этом, конечно, была «твоя вина». Теперь-то ты понимаешь, что все твои усилия оказались усилиями выжать из камня хоть каплю воды, что как бы ты ни старалась, как бы ни лезла из кожи вон, это «божество» неспособно спуститься к тебе, поговорить по душам, прижать к своей груди, полюбить тебя.

Как бы там ни было, какими бы ни были твои конкретные обстоятельства, живы ли твои родители, или уже отошли в мир иной, ты должна пробудить, извлечь на поверхность тот самый изначальный гнев, ту самую, изначальную злость, которую ты всегда подавляла в себе, которую, будучи в плену своих фантазий, ты переключала в диаметрально противоположном направлении: «их вина» становилась «твоей виной», «их неправота» – «твоей неправотой». Это та самая злость, это тот самый гнев, который ты, не отдавая себе отчета, всегда испытывала по отношению к ним за их неспособность любить тебя такой, какая ты есть; за то, что они никогда, ни на минуту не позволяли тебе оставаться самой собой, игнорировали твою личность, лишали тебя своей поддержки.

Так долго этот самый гнев покоился, погребенный глубоко внутри, там, где в душе твоей зияет черная дыра! А теперь вдруг он вырывается на волю, чтобы с ураганной силой потрясти все твое существо так, чтобы у тебя перехватило дыхание. Ты непременно почувствуешь, что выбита из колеи, потеряла душевное равновесие. У тебя такое ощущение, будто ты – *живая граната*, готовая в любое мгновение взорваться и разнести все кругом в клочья; существо с обнаженными нервами: любая мелочь способна причинить тебе невыносимую боль, поставить на грань срыва. Ты готова завестись с полоборота и наброситься на всякого, кто попался тебе на пути; твоя реакция в невероятной степени неадекватна любой ситуации.

Во всех своих несчастьях, во всем, что бы с тобой ни случилось, ты готова теперь обвинять своих родителей. Наконец-то: ты разорвала оковы своих фантазий; слова «во всем виновата я» превратились в слова «во всем виноваты они». Да, это они виноваты в том, что ты неспособна поддерживать нормальные отношения с людьми, что у тебя именно такие отношения с мужчинами, что ты такая неудачница, что ничего в жизни у тебя не получается – твои собственные родители надули тебя, лишили того, чем ты должна обладать по праву рождения, наградили своей болезнью; твои собственные родители стали в твоей жизни злыми гениями, это они превратили ее в ад, это они, они, они во всем виноваты! Теперь, когда ты освободилась, вырвалась из плена своих фантазий, ты примешься мечтать о том, как бы поскорее успокоиться и с холодным умом разработать изощренный план мести, чтобы заставить их тоже пострадать; высказать, наконец, им в лицо все, что ты о них думаешь, да еще хорошо бы публично, чтоб все знали, кто они такие, – и так далее, вплоть до планов убийства. Вот так, дорогие мамочка и папочка.

Существует множество способов выразить гнев, злость, выпустить пар так, чтобы не повредить своему здоровью и заодно избавиться от этого чувства. *Но ни в коем случае нельзя смешивать это чувство с тем, что есть на самом деле, и пытаться воплотить его в жизнь.* Лишь только почувствуешь, что фантазии завладевают тобой целиком, одолевают тебя, и ты неспособна более видеть различие между ними и реальностью, знай, – тебе нужна помощь специалиста. Позвони врачу, психотерапевту, психологу и попроси помощи. Тут нет ничего такого, чего ты могла бы стыдиться, за всю жизнь в тебе накопилось много гнева и ярости, и справиться с этим в одиночку может быть не под силу.

УПРАЖНЕНИЕ: УПРАВЛЯЕМАЯ ЗЛОСТЬ

В своей тетради разбей лист на две колонки; и над одной поставь слово ОТЕЦ, а над другой – МАТЬ. Вспомни все, за что ты должна быть на них сердита, начиная с самого своего рождения. Например: «Я сердита на мать за то, что, когда мне было семь лет, она ни разу не приходила за мной в школу». «Я сердита на отца за то, что для него работа была важнее меня, и по выходным мы никогда не бывали вместе». Все, что можешь вспомнить, запиши сюда, каким бы маленьким, каким бы незначительным ни показался тебе случай; любая мелочь должна быть учтена и «выпущена на свободу».

Напиши родителям письмо, в котором перечисли все причины, заставляющие тебя быть недовольной ими. Это письмо предназначено не для них, а для тебя самой. Его никуда не нужно отсылать, это один из способов как-то выразить свой гнев.

Возьми какую-нибудь палку или теннисную ракетку, поставь перед собой подушку или что-нибудь в этом роде и колоти изо всех сил, приговаривая: «Ты тряпка, папочка! Ты всегда был под каблуком у мамочки! Я готова лопнуть от злости: ведь ты никогда не мог постоять ни за себя, ни за меня! Вот тебе за это!»

Представь, что ты превратилась в свирепого зверя и рычи до тех пор, пока не почувствуешь полное опустошение. Швыряй подушки о стену, пинай их ногами, приговаривая: «А это вот тебе, мамочка, за то, что ты всегда меня пилила, за то, что всегда я для тебя была плохая». Залезь в ванну или в бассейн окупись, с головой, и кричи там что есть мочи. Купи боксерскую грушу и колоти ее до изнеможения, сколько душа пожелает. Пойди куда-нибудь, где нет никого, и вопи там изо всех сил, пока не надоест. В течение дня старайся перегружать себя физически чем только можно: плавай, пока не станешь тонуть от усталости, бегай, пока не упадешь, ходи пешком, сядь на велосипед и гоняй на нем, пока не выбьешься из сил, займись аэробикой сразу в двух группах, играй в теннис не менее трех сетов в день, в футбол, волейбол и тому подобное.

Затей уборку, неважно, какое время года на дворе, вылижи всю квартиру до миллиметра и самой последней пустяковины, включая стеклянную посуду и серебро. Наведи порядок в чулане и на чердаке. Купи коробку пластилина, вылепи из него своих родителей и расплющи их в лепешку. Нарисуй родителей на бумаге, а потом порви изображения в клочки. Позвони подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи, и как следует пожалуйся на родителей. Расскажи ей все, что ты про них думаешь.

А СКОРО В ПУТЬ – ПО ВОЛНАМ ТВОЕЙ ВИНЫ

После того, как выплеснулся весь твой гнев, вся твоя злость, ты чувствуешь себя виноватой, очень и очень виноватой. Это будет для тебя тяжелейшее испытание в жизни. Чувство вины – обратная сторона чувства гнева и ярости – обрушится на тебя неожиданно, как предательский

удар в спину, так что ты задохнешься от неожиданности, и жизнь твоя покажется тебе сущим адом. Словно *барабаны* смерти застучат в твоём мозгу, и каждое мгновение твоей жизни отзовется на них мучительным, невыносимым эхом. «Подлая, подлая, ты – исчадие ада, ты – само воплощение зла!» «Как ты могла допустить столь чудовищные мысли – это же твои родители, *твои собственные* родители!» «Если они помрут раньше времени, то причиной тому будешь только ты, ты одна!» «Ты убьешь их, ты убьешь их; если они умрут, то виновата станешь только ты!» В отдельные минуты боль твоя будет столь сильна, что ты не найдешь в себе сил переносить ее более, у тебя возникнет невероятной силы желание немедленно позвонить им, попросить прощения, убедиться, что они еще до сих пор живы, что твои слова не убили их. Ты будешь готова пойти на все, лишь бы вернуть их расположение: умолять, просить, унижаться, лишь бы только простили тебя. Ни в коем случае не делай этого! Конечно, переживания твои ужасны, такой униженной ты никогда себя не чувствовала и не почувствуешь, такого одиночества ты не испытывала и не испытываешь, но тебе нельзя теперь возвращаться домой! Еще слишком рано! Наступил момент истины, ты разорвала живые связи – вот почему тебе так больно. Идет борьба, борьба не на жизнь, а на смерть между здоровой, подлинной частью твоего существа и частью, пораженной синдромом.

Итак, чувство вины подобно бурному потоку. Будь осторожна, отправляясь в это плавание! Только почувствуешь, что волна накрывает тебя с головой, смени обстановку. Сходи куда-нибудь, не сиди дома. Делай упражнения. Отправляйся в длительную прогулку пешком или на велосипеде. Сходи в кино. Произнеси необходимые формулы поддержки. Помолись. Позвони подруге, с которой у тебя договор о взаимопомощи, расскажи ей все, что чувствуешь, поговори с ней по душам, постарайся понять свои переживания. И помни: ты не одна. Твоя боль – это боль разрыва, причем по живому. Ты сейчас в самом низу, и тебе еще предстоит карабкаться вверх. Так чувствуют себя все, кто рвет пути пораженных синдромом иллюзий.

ПЛАЧЬ, ДЕТКА, ПЛАЧЬ

А потом ты вспомнишь всю боль, которую ты пережила в жизни, весь ужас своего одиночества, все унижения, когда тебя, твою личность отталкивали, не принимали в расчет, всю беспросветность своего существования и начнешь сознавать, что вся твоя жизнь – не жизнь, а сплошная трагедия, и тогда состояние злости и чувство вины сменятся глубочайшей депрессией. Ты будешь много плакать, тебе покажется, что все силы покинули тебя, что ты уничтожена, растоптана, что ты не способна более совладать ни с чем и ни с кем, в том числе и с собой, тебе захочется бежать подальше от всего этого, от этой проклятой жизни, забыться, уснуть. Теперь ты поймешь, что ты всегда была несчастна, что всю свою жизнь ты провела в состоянии депрессии, что всю жизнь ты выбирала не то, все делала не так как надо, что всю жизнь ты была жертвой и ненавидела себя за это. Солнце померкло для тебя на небе – ведь это твои родители, твои обожаемые родители, которых ты так любила, это они все сделали для тебя. Как в это поверить? Невыносимо, просто невыносимо. Твои родители свергнуты с пьедестала и раскололись вдребезги на тысячи мелких кусочков, как Шалтай-Болтай из всем известного детского стишка: «И вся королевская конница, и вся королевская рать не могут Шалтая, не могут Болтая, Шалтая-Болтая собрать!»

Итак, ты в депрессии. Прими это как должное. Никакого самобичевания, ни в коем случае, постарайся воздержаться от этого. А вот захочется поплакать – поплачь, поплачь от всей души. Пусть все слезы, накопленные за эти годы, прольются благодатным дождем и залечат твои раны. Не сдерживайся, поплачь вволю. И это пройдет, и это минует! Сейчас у тебя такой этап в жизни, потерпи, и напряжение твоих нынешних чувств постепенно спадет и сойдет на нет. Тебе нужно пройти через это, чтоб продолжить свой путь, путь к выздоровлению. И у тебя все получится! Здоровая часть твоего существа непременно одержит верх и восторжествует над

той, что поражена синдромом! Чувства гнева и вины утихнут, печаль испарится, депрессия рассеется как дым.

СТАДИЯ 3: Я НАЧИНАЮ ПОНИМАТЬ

«ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ, И ОНИ ЗДЕСЬ НИ ПРИ ЧЕМ»

На этой стадии ты наконец поймешь, что от твоих родителей бесполезно было дожидаться любви, и проблема не в том, что ты лезла из кожи вон, чтобы добиться ее; они делали все, что могли, но они не в состоянии были дать тебе то, чего не смогли получить от собственных родителей, пораженных тем же синдромом, а именно, безоговорочной, безусловной любви. У них ее просто не было, им просто нечего было давать, и они в этом не виноваты. И ты, ты тоже не виновата. Ты станешь размышлять над этим снова и снова, анализировать и так и этак все эти причины и следствия, искать ту точку, с которой все пошло не так, рассматривать особенности своего характера, на которых лежит печать синдрома, все, что досталось тебе в наследство от родителей, но когда все уже будет сказано и проделано, ты вступишь в новую стадию, и тогда тебе придется взять на себя ответственность за все, что ты в силах сделать именно теперь, ответственность за свою жизнь, за свое будущее, и ты поймешь, что ты выросла в атмосфере, зараженной синдромом, но тебе вовсе не обязательно всю свою жизнь нести в себе эту заразу. Тебе вовсе не нужно оставаться такой, какой ты была всегда!

И они не виноваты в том, как ты живешь, каков у тебя образ жизни. Ты всегда либо в положении жертвы, либо пытаешься заполучить то, чем владеть просто опасно, а с другой стороны, ты никогда не получаешь, чего тебе хочется; добившись желаемого, ты сразу охлаждаешь к нему; ты снова и снова порождаешь ситуацию, когда ты никому не нужна, когда тебя отвергают; ты совершенно неспособна принимать любовь с благодарностью, потому что уверена, что недостойна любви, – и все это признаки, «призраки» твоего синдрома, а вовсе не твоя жизнь. Да, все это у тебя присутствует, но ведь нет никакой такой необходимости нести их в себе всю оставшуюся жизнь; ты вполне способна по очереди уничтожить эти призраки, из-за которых твоя жизнь превратилась в ад. Теперь, когда ты разрубила пуповину, связывающую тебя с семьей, пораженной синдромом, ты можешь сама взять ответственность за свое будущее, начать жизнь с чистой страницы, трезво сознавая, что вся сила теперь не в их руках, а в твоих собственных.

Ты выбираешь здоровье, ты выбираешь себя, ты выбираешь жизнь, ты выбираешь свободу от своего синдрома.

ПРИНЯТЬ МЯЧ НА СВОЕМ ПОЛЕ

Ты разрубила пуповину, ты прошла через потрясение и шок, ты вырвалась из западни позиции «отказа», ты пережила состояние глубочайшего горя и состояние такой отчаянной ярости, что у тебя перехватывало дыхание, а потом состояние непереносимой вины и депрессии – все это потому, что ты родилась в семье, пораженной синдромом. Ну что ж, прошлое есть прошлое, его не воротить, его не переделаешь, теперь это уже история, это все уже далеко позади, и что было, не переменить к лучшему. Все, что тебе остается – просто понять это и как бы отодвинуть в сторону, а самой обратиться лицом к очевидному факту: несмотря на то, что ты родилась в пораженной синдромом семье и сама несла в себе ту же заразу синдрома, ты способна избавиться от него и взять ответственность за свое настоящее и будущее в свои руки. Мяч теперь на твоей половине. Пускай твоя жизнь до сих пор еще носит на себе следы синдрома, бери контроль над нею на себя. Тебе не обязательно оставаться всю жизнь со своей

болезнью. Теперь ты выбираешь здоровье. У тебя есть все дарования и естественные возможности сыграть величайшую игру в своей жизни. Все, что тебе нужно теперь делать – играть. Это твой выбор! Мяч на твоей половине! Ты выбираешь здоровье, ты выбираешь победу; твой удар!

СТАДИЯ 4: ПРИНЯТЬ ПОТЕРИ КАК ДОЛЖНОЕ

Миновало четыре месяца, проведенных в деревне, и возвращение в Нью-Йорк явилось для меня серией проверочных тестов на тему «Ну и как ты теперь, как жизнь?» Вернутся ли снова ко мне все мои дурные привычки? Будет ли мне одиноко, буду ли я снова день и ночь валяться в постели и спать? Каково мне будет без мужчины? Как у меня сложится с матерью? А ведь она ждала примирения, лето кончилось.

Встретившись с матерью, мы сразу принялись стряпать. Мы вели себя так, словно ничего не случилось. Все как обычно, все как и всегда. Мы как бы не замечали, что на самом деле в наших отношениях что-то свихнулось, мы продолжали все ту же игру под названием «Ну-ка, сделаем вид». Обменявшись с ней несколькими банальностями (я была слишком трусиха, чтобы позволить себе догадаться, что происходит на самом деле), я спросила, не могла ли бы она устроить для меня что-нибудь типа вечеринки: надвигался день моего рождения. Она тут же захохотала: «Ну зачем тебе это? Пусть кто угодно закатывает тебе вечеринки, только не я! Ну что ты из себя вечно корчишь светскую даму? И откуда это у тебя, ума не приложу!»

Я перевела дыхание, прикусила язык и виду не подала, что меня задела ее слова. Ведь это же очередной тест. Если я не дам ей удовольствия быть для нее мишенью, ее стрелы пролетят мимо. «Да, мама, мне нравится быть светской дамой. Да, я обожаю вечеринки. Да, я была бы счастлива, если бы ты закатила для меня нечто подобное, с кучей народу и все такое. По-моему, тут нет ничего сложного».

«Но ведь у тебя не квартира, а помойка. Стыдно, если люди это увидят. Тебе даже в голову не приходит, что все это надо выбрасывать, все эти бумаги... А твоя спальня!...»

Так, опять та же самая пластинка, которую я слышала годами. Ты, мол, уж очень любишь общаться с людьми (а это грех). Мол, обожаешь всякие вечеринки (а это почти преступление). Квартира, мол, твоя вечно не убрана (это уж точно преступление, сажать за это надо). Ты и понятия не имеешь, как избавляться от ненужных вещей (а за это вообще к стенке ставить надо). Вон сколько бумаг – когда-нибудь, в одно прекрасное утро, квартира просто сгорит дотла и все тут. Согласна, я, конечно, не совершенство, и у меня, конечно, есть склонность устраивать во всех углах кучи из ненужных бумаг, но это же не значит, что я плохой человек, что я грешница; просто неряха и все, просто я другая, не такая, как она. Всю жизнь она пыталась сделать из меня вторую себя, всю жизнь она пилила меня, всю жизнь считала, что я во всем неправа, не понимая, что я просто другая. Моя истинная сущность была у нее всегда под подозрением. Я должна была во всем совпадать с ее требованиями. Моя мать не в состоянии была любить меня такой, какая я есть, она хотела, чтобы я во всем стала, как она.

И вот когда я наконец поняла все это, я простила ее; по правде говоря, она была ни в чем не виновата. Ведь и ее мать тоже не любила ее такой, какой она была на самом деле, пыталась контролировать каждый ее шаг, лепить из нее нечто по своему образу и подобию... и между поколениями не было никакого разрыва, процесс шел не прерываясь. И моя мать не могла больше испортить мне день, тыча в глаза, что я – неряха; ведь я

понимала, откуда берет начало ее ворчание, и принимала его как должное. «Ты неряха», – эти слова вовсе не означали, что я плохой человек. И мне совсем не нужно было становиться в точности такой, как она.

С. И.

Да, поистине ты побывала на войне, ты прошла сквозь нее и вернулась домой, измотанная боями, усталая, но вернулась с победой. Теперь тебе станет гораздо лучше. О чем-нибудь таком нехорошем ты даже при всем желании и подумать не сможешь. Крохотный лучик надежды в твоей душе разгорится и не погаснет уже никогда; ты станешь верить ему, станешь доверять ему как источнику, который поддерживает в тебе силы. И с родителями у тебя все как будто утряслось, ты достигла с ними некоего негласного соглашения о перемирии.

Теперь ты признаёшь, что ставила родителей слишком высоко, ты молилась на них, как на идиолов, а в результате привыкла, что тебя постоянно отталкивают, не признают как самостоятельную личность, просто привыкла к такому состоянию. А это уже зависимость. Ты признаёшь, что всегда ощущала себя недостойной любви, потому что родители твои поражены синдромом; они никак не могли поделиться с тобой безусловной, немотивируемой любовью. Ты признаёшь, что из-за твоих изначально нездоровых, пораженных синдромом отношений с родителями, ты была способна увлекаться только такими мужчинами, которые не для тебя созданы, которые могут только унижать тебя и отталкивать твою любовь. Ты признаёшь, что всю свою жизнь ты стремилась к любви, но хотела, чтоб тебя любили не за то, что ты есть на самом деле, но за то, чем ты хотела бы казаться, потому что всегда ощущала себя пустой изнутри и недостойной настоящей любви.

Ты признаёшь, что всю свою жизнь ты ощущала себя жертвой и культивировала это состояние, потому что это ваша семейная черта. Ты признаёшь, что большинство окружающих тебя людей, твои друзья, начальники, коллеги, относятся к тебе свысока, третируют тебя и даже готовы унижить – и эти отношения ты также унаследовала: таковы были твои отношения с родителями. Ты признаёшь, что во всех отношениях с людьми все самое трудное ты всегда брала на себя, ты являлась стороной, которая взваливает на себя заботу о партнере; выбываясь из сил, ты постоянно пыталась переделать партнера по своим меркам – а все потому, что ты бессознательно выстраивала свои отношения так, как они у тебя складывались с твоими пораженными синдромом родителями.

Ты признаешь, что твои родители никогда не делились с тобой безусловной, немотивируемой любовью; но теперь ты способна сама позаботиться о себе и дать себе такую любовь. Ты способна стать здоровым человеком.

БЕЛАЯ БАБОЧКА, МОЛИТВА

Возлюбленные Отец и Мать мои Небесные, Молю Вас, отпустите мне все грехи мои, что застили внутренний взор мой и затуманили мне понимание истины. Благодарю Вас за урок, который я получила. Молю Тебя, Господи, заполни черный провал в душе моей целительными лучами благодати Твоей.

Да расстанусь я с болью, да отпущу ее из сердца своего.

Да расстанусь я с обманутыми надеждами моими.

Да расстанусь с гневом моим и обидами моими.

Всем существом моим да приму всеисцеляющую любовь Твою, и да. станет она моею любовью.

Всем существом моим да приму бесконечное сострадание Твое, силой его да обрету я вновь истинную сущность и цельность мою.

Всем сердцем своим и всей душою своею принимаю Божественную Благодать Твою, сущую во благо мне.

Молю Тебя, Господи, исполни своей Божественной мудрости меня, да озарит мне душу свет любви и истины Твоей.

Да преобразуюсь я из жалкой гусеницы в прекрасную бабочку с белыми крыльями. Да полечу я по миру весело, славя красоту свою и свободный полет свой.

Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи. Благодарю Тебя, Господи.

ГЛАВА 10 Заткни великие отдушины

ЧТО ЗНАЧИТ МЕНЯТЬСЯ КАЮТАМИ НА «ТИТАНИКЕ»

Утром я проснулась в диком похмелье... в голове стучали барабаны всех филармонических и прочих оркестров мира, исполняя партию адских наковален. Я еле доползла до кухни, чтоб приготовить кофе, и вдруг увидела на обеденном столе визитную карточку. Господи, Боже мой! Чья она? Что тут происходило ночью? Ничего не помню. Да-да, кажется вчера я ходила на вечеринку и там нос к носу столкнулась с Эриком, своим бывшим, вокруг которого увивалась новая жена. От ревности у меня захватило дыхание. А потом мне попался этот красавчик, да, друг Эрика. Должно быть, это он привез меня домой. Провал в памяти! Никогда такого не было. У меня было чувство, что всю ночь я валялась под забором и теперь с ног до головы в грязи. Весь день мне не давала покоя мысль о том, что я занималась тут «этим» с тем парнем, а теперь ничегошеньки не помню.

Я не могла дождаться вечера, когда собиралась наша группа, мне не терпелось признаться, выложить им все. Когда все собрались, я первая подняла руку.

«Пожалуйста, не думайте, что я такая плохая... но... вчера вечером я была на вечеринке, и мне кажется, я вернулась домой с мужчиной, потому что на столе у меня лежала его карточка, но я ничего не помню... У меня провал в памяти».

Вся группа изо всех сил принялась меня успокаивать. С ними со всеми такое бывало раньше.

«Ты пила там?» - спросила Элизабет.

«Ну, м-м-м, я выпила бокал шампанского, покурила травки, но только разочек, потом там был обед, я чуть-чуть поела».

Вранье, все вранье. Ну давай, стисни зубы и выложи все, как было, как на духу. «Знаешь, на самом деле я не помню, сколько я выпила шампанского, и покурила два или, может, три раза, да и поела до отвала».

Но, казалось, Элизабет мои слова нисколько не шокировали. Зато меня - да, и даже очень.

С. И.

«Сьюзен, тебе приходило когда нибудь в голову, что ты находишься в перекрестной зависимости сразу от нескольких вещей?»

Я не отрывала взгляда от лица Сьюзен и при этих словах не могла не заметить, что по нему словно судорога прошла. Она тут же расплакалась, потом заговорила, торопясь облегчить душу.

«Да, всю жизнь меня мотало из стороны в сторону! Секс. Наркотики. Алкоголь. Обжорство. Мужчины. Стоило мне найти хоть что-нибудь мало-мальски соблазнительное, я тут же попадала в зависимость, всегда было так, сколько я себя помню».

Это была для нее великая минута, это был прорыв, и теперь она смело может сделать следующий шаг на пути к выздоровлению.

Э. М.

Теперь, когда он исчез из твоей жизни (тут неважно, кто кого бросил) и ты успешно «разошлась» с родителями, черный провал в твоей душе зашевелился и, похоже, собирается широко раскрыть свою пасть. Тебе предстоит пережить ошеломляющее ощущение внутренней пустоты. Тебя также может охватить чувство тревоги, неуверенности, потери душевного равновесия, одиночества, необъяснимого ужаса, страха за свою жизнь, потерянности. Самое время бежать куда-нибудь... спастись.

У тебя это уже было... то же чувство пустоты, от которого нужно поскорее бежать, куда-нибудь скрыться. Всю твою жизнь пустота в груди *была* с тобой, и от депрессии тебе помогали лишь твои пристрастия, твои пагубные привычки, включая «его» и прочее, как то: секс в неумеренных дозах и наркотики, рок-н-ролл и еда, работа, таблетки, беготня по магазинам, всякие бесполезные упражнения... продолжить список можешь сама. Ты прибегала ко всему этому по отдельности или сразу, это неважно. Все это – твои, старые как мир, великие отдушины. Чем в большей степени тобой овладевает синдром, тем большим количеством пристрастий обогащается твоя перекрестная зависимость. Мы называем это «синдромом смены каюты на „Титанике“».

Перекрестная зависимость говорит прежде всего о твоих нездоровых отношениях с самой собой; и здесь все тот же синдром. Благодаря такой зависимости ты как бы попадаешь в ловушку и становишься неспособной любить ни себя, ни кого-либо еще. В конце-кон-цов, такая зависимость завладевает тобой полностью, препятствует твоему выздоровлению, присваивает себе твое право любить себя тем, что держит тебя в рабской зависимости от саморазрушительных пристрастий, в том числе и от пагубной привычки причинять боль самой себе.

Выздоровление несет тебе только добро, твои же пагубные пристрастия – одно лишь зло. Единственный способ избавиться от черного провала в душе – заполнить его любовью, любовью к самой себе!

Выздороветь – значит научиться любить себя. Невозможно избавиться от синдрома, если ты привыкла к постоянной боли и уже не можешь без нее жить, если ты постоянно унижаешь свое тело, свой разум и душу. Невозможно отыскать себя, прийти в себя, если все твое время тратится на угождение своим слабостям. Как ни старайся, черный провал в душе не заполнить шоколадным тортом, бутылкой шампанского, сигаретой с марихуаной, новой вещью, новой парой туфель, и так далее. На этом пути можно прийти только к ненависти и отвращению к самому себе.

Невозможно избавиться от синдрома, не очистив все свои помыслы и поступки, не заткнув все свои великие отдушины, не перебив хребет своей привычке к постоянной боли. И другого пути не существует!

Господи, какое это было ужасное утро, когда я отправилась с матерью по магазинам поискать что-нибудь из одежды. Всю дорогу она не переставала охать: ей казалось, что я расплелась до безобразия. Ничто не могло оправдать меня в ее глазах. Как это так, четырнадцатый размер, когда должен быть десятый? Сущее наказание было под аккомпанемент ее причитаний примерять платья и видеть перед собой в зеркале толстую, безобразную, отвратительную бабу. О, как я себя ненавидела! Как бы мне хотелось сбросить с себя это ненавистное тело, как я сбрасывала платья! Пока длилась эта ужасная процедура, я вся взмокла. Потом, наконец, не выдержала и просто убежала; я была в ужасном состоянии. Из уличного автомата я позвонила Деннису и сказала, что сейчас приду. Когда я пришла, мы тут же занялись любовью. Потом я пошла домой, но мне было так одиноко, что я позвонила Дэвиду, который позвал меня к себе. Мы сразу же занялись сексом, и как только закончили, я ушла, все такая же неудовлетворенная. Тогда я позвонила Чарли из автомата на углу и зашла к нему. Мы выкурили по сигаретке, раздавили бутылку вина и полезли в постель. Из его дома я вышла поздно вечером и медленно побрела домой. В груди было странное чувство пустоты, которую ничто в мире не способно заполнить.

Цинтия

УЛОВКА 22

1. Всегда случается что-то такое, что заставляет тебя сознательно или бессознательно отпустить тормоза. То тебя настигает приступ ревности, то подруга выходит замуж или рождает. Или он не звонит. Или не звонит вообще никто. Или звонит, да не тот. Или кто-то делает тебе замечание. Или ты заработала лишний килограмм веса. Или опять потеряла бумажник. Или никак не сходит пятно на любимой блузке. Или волосы выглядят ужасно, что бы ты с ними ни делала. Или что-то происходит не так, как надо. Тебя это начинает доставать, преследовать, как навязчивая идея. Ты вдруг ощущаешь пустоту внутри, появляется депрессия, тебе становится как-то неуютно в этом мире, ты чувствуешь странное возбуждение, беспокойство, тебе кажется, что все от тебя отвернулось, тебе становится тревожно, ты чем-то расстроена... да, ты очень, очень чем-то расстроена. Снова просыпается внутренний голос и начинает молоть какую-то чушь: «Ты никогда не встретишь никого, никогда в жизни, всю свою оставшуюся жизнь ты проведешь одна, ты умрешь, и никого не будет рядом. Вот скоро суббота, а тебе некуда пойти вечером, тебя никто нигде не ждет. И вообще, он не позвонил тебе в ответ».

2. Ты не можешь взять себя в руки, ты не знаешь, что делать, как справиться, совладать с этим чувством.

3. Тебя начинает преследовать мысль: чем бы заменить, чем бы вытеснить это чувство. Ты представляешь себе бокал шампанского, шоколадные конфеты, своего самого искусного любовника, заначку марихуаны или тувельки, которые ты недавно видела в витрине магазина. Тебе надо, просто необходимо все это выпить, съесть, купить, поиметь. И тут ты теряешь всякий контроль над собой. Если то, что ты хочешь, у тебя под рукой, ты немедленно это «употребляешь». Если нет, ты делаешь все, чтобы заполучить желаемое.

4. Все, что бы ты ни делала в этом плане, ты делаешь чересчур, с запасом, с верхом: это

касается и курения, и выпивки, и еды, и секса, и покупок, и работы, и стараний отыскать, наконец, свою любовь, и кондитерской, в которой ты спасаешься, пытаешься найти облегчение, и наркотиков – причем ты можешь прибегать или к одному излюбленному средству, или ко всем сразу.

5. На минуту, на пятнадцать минут, на час, на день или на ночь ты как бы отключаешься, сознание твое не работает, чувства заблокированы, внутренний голос молчит, черная бездна в душе заполнена, ты теряешь над собой контроль, у тебя будто провал в памяти, ты ходишь, как оцепенелая – ты спасена.

6. Но за подъемом сразу же следует падение, только что ты была вверху – глядь, уже стремительно летишь вниз. Черная бездна в груди снова пуста. Внутренний голос опять принимается за свое: «Ну как ты только могла, ты же всего за три минуты заработала два кило лишнего веса, посмотри, какая ты толстая, ты и до этого была толстая, а что теперь, ты ничего не помнишь, ты напилась, как зюзя, ты накурилась до глюков, посмотри, на кого ты похожа, ну зачем ты все это накупила, разве ты можешь себе позволить это, ты плохая, плохая, плохая». И тебе становится еще хуже... ты сама себя заставляешь страдать.

7. Ты делаешь это снова и снова, и всякий раз тебе нужно все больше, чтоб заполнить черный провал в груди. Всякий раз ты пытаешься сделать так, чтобы чувствовать себя лучше, и всякий раз обнаруживаешь все больше причин ненавидеть себя.

Это парадокс. Уловка 22. Синдром смены каюты на «Титанике». Чем глубже тебя поразила болезнь, тем сильнее твоя ненависть к себе самой, неуверенность в себе, внутренняя боль... тем сильнее потребность куда-нибудь бежать, скрыться, избавиться от этой боли... заполнить черный провал хоть чем-нибудь... и чем больше у тебя вариантов и маршрутов бегства, тем глубже в тебя внедряется болезнь.

Все твои слабости, привычки, пристрастия, к которым ты попала в рабскую зависимость, направлены против тебя, разрушают твою личность, твой целостный организм, они заставляют тебя ощущать еще большую степень вины, боли, ты уже настолько растеряна, что не понимаешь, что к чему; и так происходит до тех пор, пока ты наконец не опускаешься на самое дно. Но ты не можешь себе позволить оставаться на «Титанике» и спастись только тем, что то и дело менять каюты. Надо бежать, надо бросаться в воду, надо плыть своим курсом! И другого пути нет!

ОНА ДОЛЖНА ЭТО ИМЕТЬ

Если и существует в мире что-то, к чему я ой как равнодушна, так это шампанское.

Мэрилин Монро

Есть один классический фильм под названием «Потерянный выходной». Там есть эпизод, когда герой-алкоголик сидит где-то в зале, кажется, в опере, но что происходит на сцене не видит: вместо этого перед его внутренним взором все время мелькает гардероб, где висит его пальто, и крупным планом карман этого пальто вместе с содержимым. Наконец он не выдерживает. В самый разгар действия он встает, по ногам зрителей пробирается на выход, как сумасшедший бежит в гардероб, хватается за пальто и достает из кармана – что бы вы думали? Бутылку! Оказывается, все это время ему не давала покоя мысль о том, что самое время выпить.

Ему во что бы то ни стало нужно это сделать, он просто не может этого не сделать. И тебе

нужно. И ты не можешь. О, для тебя это целая проблема! А кроме того есть еще одна: ну не съесть же всего одну конфету, надо слопать всю коробку. А потом еще одну. Надо прикончить всю бутылку, пить до самой отключки. И сколько раз перед твоим внутренним взором мелькала эта «бутылка в пальто» (что бы там это для тебя ни значило) пока наконец мысль о ней не завладела тобой настолько, что ты уже не могла думать ни о чем другом, ты шла на все, лишь бы заполучить «ее». Ты совершала целые путешествия по ночному городу, порой сопряженные с опасностью, ты попадала в самые странные места, сталкивалась с самыми немыслимыми в нормальной ситуации людьми, у которых можно «это» достать; ты носилась по городу в поисках ночных магазинов, где продают «это» (еда это или выпивка, неважно). Когда на следующий день ты вспоминаешь свои похождения, тебя покрывает холодным потом, тебя мучит совесть, если, конечно, ты помнишь, что происходило, хотя, может, тебе и повезло, и у тебя очередной провал памяти.

Что касается отношений Мэрилин с мужчинами, доктор Гринсон не мог не отметить все возрастающую неразборчивость своей пациентки. Она вынуждена была признаться ему, что в последние месяцы она занималась сексом с рабочим, ремонтирующим ее дом. Однажды она притащила к себе таксиста, который привез ее домой поздно ночью. Некий тайный агент прокуратуры Лос-Анджелеса, который расследовал совсем другое дело, сообщил, что во время вечеринки в Голливуде он случайно наткнулся на Мэрилин, занимавшейся сексом с каким-то мужчиной в темном коридоре.

Вот какова твоя жизнь – чуть что не так, и тебе непременно чего-то позарез хочется, ты идешь на все, чтобы заполучить это, и тебе всегда мало: ты проглатываешь шоколадное пирожное, потом еще одно, и еще, и еще, ты выпиваешь бокал шампанского, потом еще один, и еще, и еще, занимаешься сексом с человеком, который тебя не любит, работаешь до отупения, куришь, пока темно в глазах не сделается, любишь того, кто терпеть тебя не может, соришь деньгами до тех пор, пока тебе одна дорожка – в долговую яму. Ты понимаешь, что это плохо, ты мучаешься, но проходит время, и все начинается сначала.

А все потому, что ты не можешь остановиться: ну съесть одно пирожное – и баста, ну выпить стаканчик – и хватит, выкурить одну сигарету – и достаточно, ну попробовала разочек, ну назначила свидание, встретились, выпили кофе, поговорили – но нет, ты впадаешь при этом в такой раж, что всякая слабость становится у тебя идеей фикс; да, именно поэтому пагубные привычки властвуют над тобой и твоей жизнью, и все это – торжествующая, саморазрушительная поступь твоей болезни, и так у тебя каждый день... ведь твой девиз – все или ничего, никаких промежуточных вариантов.

Синдром означает то, что не ты владеешь своими привычками, а они тобой. Выздоровление – это, в частности, понимание, что ты должна порвать зависимость от своих привычек, чтобы снова обрести, вернуть себе власть над собственной жизнью и судьбой.

НУ НЕТ, РЕЧЬ ИДЕТ О КОМ УГОДНО, ТОЛЬКО НЕ ОБО МНЕ

Ну уж нет, перекрестная зависимость существует у кого угодно, только не у тебя. Ведь ты можешь в любое время сказать себе: «стоп!», верно? Ну да, бывало, целых несколько дней, и даже недель, ты не... (заполни пропуск, как считаешь нужным). По настоящему зависимый человек, алкоголик или, там, наркоман, не может без этого, ему это нужно постоянно. Такой зависимости у тебя, конечно же, не было и нет.

Вот тут и наступает момент истины. Тебе удалось успешно освободиться от болезненной зависимости от «него», от родителей; настало время непредвзято посмотреть на остальные сферы твоей жизни, которые тоже поражены всё тем же синдромом. Пока ты занята непрерывным перемещением из каюты в каюту на «Титанике», забудь о выздоровлении. Чтобы сделать следующий шаг на пути к нему, нужно открытым взором непредвзято посмотреть на свой образ жизни, разобраться, до какой степени ты привязана к своим привычкам, в какой степени они овладели твоей волей.

Выздоровление - это, скорее, не просто освобождение от зависимости, но прорыв позиции собственного «отказа», позиции, в которой ты отрицаешь сам факт своей перекрестной зависимости.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: УПРАЖНЕНИЕ № 1

ВЕЛИКИЕ ОТДУШИНЫ

Составь список своих отдушин. Если ты в чем-то сомневаешься, все равно запиши. На следующий день просмотри список еще раз и дополни, если что-то еще придет в голову.

Я попросила Сьюзен проделать еще одно задание, для того, чтобы она смогла убедиться в своей перекрестной зависимости, – составить список всех своих слабостей и дурных привычек.

Э. М.

Это был очень странный список. Я обнаружила, что с самого раннего детства для меня не существовало понятия умеренности ни в чем. Я была «всеголиком» по натуре. Чтобы не ощущать внутренней пустоты, чтобы хоть как-то наполнить свою жизнь, мне нужен был «он» или «это», причем с момента, когда я открывала глаза по утрам, до момента, когда закрывала их, ложась спать, иначе я не чувствовала уверенности в себе и ответственности ни за свою жизнь, ни за свои мысли, ни за свои поступки. Причем я всегда перегибала палку, мне было мало только «того» или только «этого». Одним из пунктов, например, была еда – я то голодала, то пускалась в кутежи, теряя и вновь приобретая при таком образе жизни десятки килограммов веса; что уж говорить о спиртном, о марихуане, о сексе. И для меня не было разницы между, скажем, шампанским «Дом Периньон», коробкой шоколадных пирожных, сигаретой с гавайской травкой и самым отчаянным сексом по ночам; я с легкостью могла заменить одно другим, мне было все равно, чем заполнять душевную пустоту.

С. И.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: УПРАЖНЕНИЕ № 2

НЕДЕЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ:

ОТ КУТЕЖЕЙ ДО ПОХМЕЛЬЯ

Попробуй описать свою жизнь в течение недели. Записывай все, чем ты занималась, с самого

утра и до позднего вечера, особенно – в чем перегибалась палка. Опиши все свои кутежи, попойки, покупки, сделки – все, все, что достойно внимания: что ты ешь, и как часто, и сколько; что ты пьешь – из алкоголя, конечно, – как часто и сколько; какие принимаешь лекарства, как предписанные врачом, так и без рецепта; когда ходишь по магазинам и что покупаешь; задерживаешься ли поздно на работе без обеда; кому звонишь и зачем (особенно мужчинам, конечно, чтоб опять получить от ворот поворот); как часто делаешь уборку, с кем встречаешься и кому назначаешь встречи; когда и с кем занимаешься сексом, когда и что куришь или нюхаешь. Обрати особое внимание на свое самочувствие до того, во время и после. Будь предельно откровенна. Где бы ты ни находилась, чем бы ни занималась, твой дневник должен быть с тобой. И не плутуй, обманешь только себя!

ПОСЛЕДНИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ И ПРЕПЯТСТВИЯ

Одно из серьезнейших препятствий на пути к избавлению от вредных привычек – стыд, который испытываешь, когда осознаешь, что у тебя, оказывается, «проблемы». Еще бы, нелегко признаться себе самой, что ты, скажем, алкоголик или наркоман, а тем более, что ты и то, и другое, да плюс еще что-нибудь третье. Ты ведь всегда считала, что такие люди – нехорошие люди. Кроме того, для тебя это еще одно доказательство того, что ты – нехороший человек, хотя ты сама, конечно же, станешь яростно отрицать это.

Но дело в том, что ты вовсе не «нехороший» человек; ты и твои привычки, ты и твоя зависимость – не одно и то же; есть ты и есть твоя зависимость. Ты не есть твой синдром; существуешь ты и существует в тебе твой синдром. В основе твоей зависимости лежит положительный импульс ~надежда, что ты сможешь избавиться от боли, причиняемой тебе болезнью, и найти облегчение и покой, и любовь. В сложившихся обстоятельствах ты делала для этого все, что было в твоих силах. Так что не будь несправедлива к себе. Пожалей себя и прости.

Существуют и другие препятствия, например, опасение, что без своей зависимости, без своих привычек ты превратишься в пустую скорлупу, воплощенный черный провал. Это страх перед любыми переменами в жизни, перед всем новым и неизведанным, страх не совладать с ситуацией. Тут сразу же просыпается и принимается вещать твой дурной внутренний голос: У тебя ничего не получится, тебе не справиться, ты ж неудачница; ты что, смеешься? – если не выкуришь хоть сигаретку, с тобой будет скучно всякому; не выпьешь – так кому тогда сможешь понравиться? да никто с тобой и говорить не станет, ты и двух слов связать не можешь без всего этого. Ведь у тебя внутри пусто, и всякий тут же это увидит». Пессимизм – последнее средство защиты, пессимизм, который ты растила в себе годами, который постоянно нашептывает тебе, что ты ни на что не способна, что ты неудачница, что ты – вечная жертва, что ничего у тебя не выйдет, так что нечего и пробовать. Ты привыкла быть жертвой. Ты сама поставила себя в ситуацию саморазрушения (а в такой ситуации нет ничего, кроме боли и страданий) и теперь пытаешься исправить ее, причиняя себе еще большую боль. Так действует, так проявляется твое больное «я». Ты пробуждаешь в себе все новые и новые источники страданий; сначала тебе надо избавиться от боли; потом, чтобы хоть как-то держаться на плаву, тебе нужны новые страдания, и чем дальше, тем больше. Ты привыкла к боли, ты уже не можешь без нее, ты попала к ней в зависимость. Это смертельный порочный круг самозащиты.

Выздоровление – это отказ от зависимости, от привычки к боли, это осознание того, что вся ответственность за эту боль лежит только на тебе, что существует иной образ жизни, вообще иная жизнь, жизнь без боли и ты вполне ее заслуживаешь.

Твоя жизнь в твоих руках, ты в состоянии отказаться от модели поведения, при которой ты

всегда жертва; ты способна одержать победу.

Выздоровление есть понимание: да, перекрестная зависимость не облегчает жизнь, но наполняет ее страданиями, она как бы подливает масла в пламя, которое сжигает тебя, заставляя ненавидеть себя еще больше; она удерживает тебя в состоянии болезни и укрепляет твой статус неудачницы. Но ты ведь способна ненависть к самой себе сменить на самоуважение и любовь, обращенную на себя! Только делать это надо СРАЗУ! Невозможно научиться любить себя и продолжать наносить себе новые раны, причинять себе еще большую боль.

Чтобы избавиться от синдрома и стать вполне здоровым человеком, ты должна отказаться от всех дурных привычек и порвать со своей зависимостью от боли.

И ЧТО ТЕПЕРЬ, УЧИТЕЛЬ? – СНАЧАЛА ЛОМКА, ПОТОМ БОЛЬШАЯ ЧИСТКА!

«Настало, Сьюзен, время большой чистки; во-первых, прекратить общение с мужчинами и секс на какое-то время, да и от остальных привычек в этом роде придется воздержаться».

«Ты что, с ума сошла? На какое время? Легко тебе говорить. Отказаться от мужчин, от вкусенького, секса, выпивки, травки! Ничего себе! Да что тогда вообще останется в жизни, ради чего стоит тогда жить?»

«И ты это называешь жизнью? День и ночь – сутки прочь, из одной ловушки в другую, это что, по-твоему, жизнь? Ты что, хочешь и дальше вредить себе? У тебя же в будущем сплошной мрак! В конце-концов, ты хочешь стать здоровой или нет?»

Это уже удар ниже пояса. Она права; она, конечно, права. Придется со всем этим завязать.

Из разговоров между С. И. и Э. М.

Если не соблюдать режима воздержания, умеренности, не вести трезвый, чистый образ жизни, не отказаться от всего «сладенького», выздоровления не будет. Другого пути здесь нет. И придется пройти этап, который нам всем известен как «ломка». Ломка!? Да, вот именно, ломка! Да зачем это нужно? Зачем вообще отказываться от своих маленьких слабостей? Неужели нельзя оставить хоть одну? Нельзя! Потому что не существует такого понятия, как полузависимость, частичная зависимость... она или есть, или ее нет. И раз уж начала, раз уж вступила на этот путь, иди до конца. Не получится, если станешь делать всего глоток виски и одну затяжку. А значит, вообще нельзя. И ты это знаешь.

Закуси удила! Другого пути нет – надо раз и навсегда отказаться от всего этого! Не должно быть никаких «если», «может быть», «чуть-чуть», «капельку» – только «да» или «нет». Будет нелегко, но ты сможешь. И ломки на этом пути не избежать.

Теперь главное в твоей жизни – выздоровление. На первом месте – *ты сама*. Ты одна, и никто больше, несешь ответственность за свое выздоровление. Твое будущее в твоих руках. У тебя достанет силы прекратить свой саморазрушительный образ жизни, перестать наносить себе все новые и новые раны. Чем меньше себе вредить, тем легче себя полюбить.

И это не отец говорит тебе «нет», «нельзя», «ты не должна делать этого» (чего именно, ты знаешь сама) и не мать, и не другой какой-нибудь человек, который для тебя авторитет, но которого можно не послушаться и поступить наоборот, просто из чувства противоречия.

Чтобы стать здоровой, тебе придется пройти через ломку. Не пройдешь - не выздоровеешь. И весь сказ.

Примечание: по большинству зависимостей ломка проходит не слишком тяжело, но есть исключения, требующие посторонней помощи и присмотра врача: тяжелая степень алкоголизма, любые лекарства или вещества, отказ от которых ведет за собой появление симптомов, говорящих об опасности.

ТЫ НЕ ОДНА В ЭТОМ МИРЕ! СНИМИ ТРУБКУ И ПОЗВОНИ КОМУ-НИБУДЬ

Вся страна находится в состоянии выздоровления. Любой из нас от чего-нибудь да избавляется, неважно от чего, и гордится этим. Настало время, если оно, конечно, осталось, завязать со всеми своими пороками; и делать это нужно в надежном месте и с надежными людьми.

Напиши заявление следующего содержания: «Я пребываю в перекрестной зависимости от... (перечисли все, что считаешь нужным) и должна пройти через ломку. Подпиши. А потом звони друзьям, товарищам по несчастью, активизируй весь круг своих знакомств, переговори с подругой, с которой у тебя договор о взаимопомощи.

Без посторонней помощи преодолеть зависимость невозможно! В одиночку здоровой не станешь!

КОМПАНИЯ, С КОТОРОЙ ТЫ ВОДИШЬСЯ

А теперь настало время произвести отбор среди друзей и знакомых и отделить, так сказать, ягнят от козлиц, то есть вычислить всех, кто не может поддержать тебя в твоей борьбе за выздоровление. Если твой друг или подруга пьет, или покуривает, и у него (у нее) другая пагубная привычка, с которой ты хочешь покончить в своей жизни раз и навсегда, - теперь не лучшее время, чтобы водить с ними компанию. Раз уж ты решила пройти через ломку, нелегко быть рядом с человеком, который продолжает заниматься тем, от чего ты решила отказаться. Старайся побольше быть рядом с людьми, которым близки, которым по душе твои усилия на пути к выздоровлению, которые желают тебе не болезни, а только здоровья.

Когда ты находишься среди людей, которые не осуждают тебя, а наоборот, уважают, которые воздерживаются от критики, которые не похожи на тех, что готовы всегда обвинять тебя за каждый пустяк, ты можешь с открытым сердцем слушать, учиться, ощущать поддержку, внимание, понимание и любовь, чувствовать, что тебя ценят, в частности, и за то, к чему ты теперь стремишься. Тебе нужно быть с теми, кто стремится к той же цели, кто способен разделить с тобой твои победы и неудачи, твои взлеты и падения.

Наибольшую опасность, однако, для тебя теперь представляют мужчины, особенно те, кого ты могла бы назвать «это он». Берегись! Никаких мужчин! Это приказ!

ОСТЕРЕГАЙСЯ МУЖЧИН!

Берегись мужчин. Они для тебя - серьезнейшая из опасностей - встречаться, назначать свидания, спать с ними, думать о них, потому что ты больна, и тебе непременно захочется в твоём состоянии ломки найти отдушину в лице кого-нибудь из них. Осторожней! Не то у тебя и в отношениях с «ним» тоже будет ломка. Почему? Да потому, что проблема здесь все та же:

достаточно и одного свидания, чтобы попасть в зависимость.

Мужчины твоего прошлого. Отныне всем твоим «бывшим», с которыми тебя связывала любовь, окрашенная все тем же синдромом, вход в твою жизнь категорически воспрещен. Вычеркни их из своего списка навсегда. Сделай все, чтобы не встречаться с ними и не звонить им, каждый из них без исключения и тогда был нехорош с тобой, а теперь станет еще хуже. Он нисколько не изменился, это ты меняешься, не встречаясь с ним.

Мужчины твоего настоящего. Возьми свою записную книжку с телефонами и внимательно перелистай. Выпиши из нее имя каждого мужчины и хорошенько подумай, стоит ли с ним встречаться. «Стоит» – для тебя значит, что он милый, добрый, скучноватый – словом, один из тех, которых ты всю свою жизнь старалась избегать. И все-таки, если, глядя на его имя, ты почувствуешь хотя бы слабый укол в сердце или хотя бы тень тревоги, либо станешь думать о том, что было бы неплохо как-нибудь встретиться с ним, заняться любовью, или еще что-нибудь в этом роде придет тебе в голову, можешь быть уверена, что это – еще один «он». Поставь крестик рядом с его именем. И постарайся сделать все, чтобы с ним не встречаться, не звонить, а уж тем более не назначать ему свиданий и не ложиться с ним в постель. Пусть это станет делом твоей чести, а еще лучше – положишься на помощь подруги, с которой у тебя договор.

Мужчины твоего будущего. Уж они-то будут тебе попадаться на каждом шагу! Теперь, когда тебе нельзя, они посыплются как горох. И если ты с кем-то познакомишься и чувствуешь, что тебя кидает в жар, знай, что это очередной «он». Поверь нам на слово. Конечно, при первой встрече ты еще не знаешь, что он за человек, но если тебя влечет к нему так, что кружится голова – он не для тебя, не жди от него ничего хорошего. «Правило большого пальца» гласит: не уверена – не встречайся. На какое-то время тебе нужно побыть с собой, только с собой, без всяких там «этих», от которых так сладостно пахнет мужчиной. Это крайне важно для выздоровления.

Всю свою жизнь ты была в зависимости от какого-нибудь из «них»; но дело в том, что ни с одним из «них» ты не избавишься от своего синдрома. Выздороветь – значит научиться быть собой, быть самостоятельной личностью, свободной от дурных привязанностей, свободной от боли, которую несет с собой связь с «ним».

ЛУЧШЕ ОЧИСТИТЬСЯ, ЧЕМ БЫТЬ ВЫБРОШЕННЫМ НА ПОМОЙКУ

Если уж ты твердо решила пройти через ломку, лучший способ не поскользнуться – выбросить к чертовой матери все, что может послужить тебе отдушиной. Решила бросить пить – очисти квартиру от спиртного, вылей все в раковину; садишься на диету – ни мороженого, ни пирожных, ни прочего в этом роде в доме быть не должно. (Если у тебя дети, освободи полку в холодильнике для себя, а туда, где лежит еда, предназначенная для них, повесь табличку: «Не тронь, это для детей»). Если ты покуливаешь травку – спусти все, что у тебя есть в унитаз. Всякие другие наркотики – туда же. Если любишь тратить деньги – порви кредитные карточки – тем самым заморозишь свои счета и посадишь себя на строго ограниченные ежедневные расходы. Если ты трудоголик, попроси начальника, чтоб он гнал тебя с работы, как только закончится рабочий день; с той же самой просьбой обратись к сотрудникам и коллегам и к секретарше.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ ТЩАТЕЛЬНО ВЫСТРАИВАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

Чтобы жизнь строилась вокруг одной задачи – выздоровления, начни с распорядка дня. Нужно сосредоточиться не на том, что ты не должна делать в течение дня, но наоборот, на том, что тебе предстоит сделать. С самого утра составь план на весь день. Постарайся предугадать возможные проблемы: время, когда тебе нечего делать, когда ты остаешься одна, время ланча, после работы, обеда и т. д. Определи для себя жесткие рамки. Составь список, в котором перечисли все, что должно быть для тебя под запретом, и постоянно заглядывай в него. Помни, что твои привычки обладают разрушительной силой. Не искушай себя. Избегай всего, что может вызвать у тебя чувство неловкости и неудобства. Избегай запутанных ситуаций, старайся относиться ко всему проще. Избегай соблазнов, таких, например, как приглашение в изысканный ресторан, когда ты на диете. Не ходи на встречи с друзьями, если знаешь, что их будет сопровождать выпивка, и что ты не уверена в своей способности ограничиться стаканом лимонада.

Позвони подруге, с которой у тебя договор о помощи, обсуди с ней свои планы на предстоящий день, попроси ее совета касательно возможных проблем, постарайся найти верный выход из них заранее. Тщательно продумай, как пережить наиболее опасное для тебя время дня. Если проблемой для тебя является обед, организуй все так, чтобы пообедать с подругой. Сходи туда, где собираются твои единомышленники. И чем чаще ты будешь с ними встречаться, тем лучше!

Чего бы это ни стоило, чего бы тебе ни приходилось для этого делать, твой день должен быть организован так, чтобы все работало для твоего выздоровления – и так день за днем.

Чтобы избавиться от зависимости, от дурных привычек, ты должна приложить не меньше энергии, чем ты тратила на поддержание их.

Именно так, и никак не иначе! От этого зависит твое выздоровление! От этого зависит твоя жизнь! Все это – для твоего же блага! И у тебя получится! Ты добьешься своего!

ЖЕЛАНИЯ

И тут, как гром с ясного неба, возникают желания и соблазны. Ты начинаешь грезить наяву о том, чтобы покурить травки, или о шоколадном торте с орехами, или о бокале шампанского, или о том шикарном парне, с которым ты познакомилась полгода назад и который так тебе и не позвонил. Что ты должна делать в подобной ситуации?

1. Признаться самой себе, что тебя одолевает соблазн. Напиши в своем дневнике: «Мне до смерти хочется того-то и того-то. Для меня это очень большой соблазн».
2. Задайся вопросом, что происходит, что спровоцировало твое состояние, когда это началось и с чего?
3. Подумай о том, что могло бы заменить для тебя предмет твоего вожделения и при этом не принесло никакого вреда. Будь постоянно настороже. У тебя заранее должен быть составлен список рекомендаций, что делать в таких ситуациях, и он должен быть всегда под рукой.
4. Немедленно позвони подруге, с которой у тебя договор, поговори, посоветуйся с ней, прежде, чем что-либо делать, попроси помочь, если тебе срочно нужна помощь. Сходи туда, где встречаются твои единомышленники. Прогуляйся пешком, сходи в спортивный зал позаниматься, сядь на велосипед и съезди куда-нибудь. Проведи сеанс медитации. Повтори «слова поддержки». Помолись. Напиши что-нибудь, почитай. Вздремни. Сделай массаж лица.

Сходи в маникюрный кабинет. Купи новую книгу. Возьми напрокат новую видеокассету. Еще раз позвони подруге. Еще раз сходи к друзьям, которые тебя поддерживают. Не сиди на месте, делай что-нибудь. Не забывай, какие опасности тебя подстерегают в выходные. Спланируй субботу и воскресенье особенно тщательно. Как можно больше встречайся с людьми. Ходи в кино, в церковь, к друзьям, в музей, в книжный магазин, в спортзал и т. д.

5. Обязательно отпразднуй свою победу. Купи себе что-нибудь за это. Запиши в дневник все, что касается твоих успехов на этом трудном этапе.

А ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Твое выздоровление подвигается вперед, и ты обнаруживаешь, что способна уже заранее видеть признаки и сигналы, которые говорят, что впереди тебя могут ждать неприятности. Тебе все легче и легче становится предвосхитить очередной приступ, распознать очередной соблазн. И теперь ты уже начинаешь понимать: неостанет сил бороться со своими порывами, зато достанет сил сделать выбор.

Например, ты сознаешь, что тебя сильно влечет к какому-нибудь мужчине, но из двух возможных вариантов – встречаться и ложиться с ним в постель или нет – ты выбираешь второй. Выздоровление – это трезвое понимание: да, я все еще способна увлечься мужчиной, который для меня представляет опасность, но это вовсе не означает, что я сразу кинусь ему на шею, потому что я сознательно могу выбирать – кидаться или не кидаться. Да, я могу испытывать сильнейшую тягу к алкоголю, травке или, скажем, шоколадному тарту, но я способна найти в себе силы не уступить соблазну. Ведь не обязательно тут же, сломя голову, бежать в магазин или еще куда, где можно достать предмет своего вожделения. Вместо этого можно позвонить подруге, рассказать ей обо всем, посмеяться, сходить к друзьям, пойти погулять и т. д.

Ты можешь чего-то хотеть, даже жаждать, даже с ума сходить от желания, но (и в этом «но» – вся суть) ты уже способна принять решение не делать этого, не поддаваться порыву, слабости.

У меня была температура, я чихала так, что, казалось, мозги вот-вот вылетят, нос красный, как редиска, от непрерывного сморкания, ломота во всем теле, но на танцы я все равно пошла... еще бы, ведь была суббота. Я побродила в толпе танцующих, поздоровалась со знакомыми, станцевала разок одна. А потом увидела его. Это был Ронни, газетчик. Я не была с ним знакома раньше, но слышала, как он разговаривает, и он мне тогда понравился. И тут я принялась таскаться за ним по залу, стараясь попасть ему на глаза. На какие только хитрости я не пускалась! Но он не замечал меня. Несколько раз меня приглашали танцевать, но я отказывалась. Мне было не до этих парней. Потом у меня отчаянно зачесалось в носу и я принялась чихать. Отчихавшись, я обнаружила, что потеряла Ронни из виду, и безумными глазами принялась шарить по залу – да где же это он, может, ушел домой или с кем танцует? И тут нос к носу столкнулась с одной своей подругой, ее звали Вики. Она тут же сообщила, что видок у меня не ахти, мол, почему это я не отлеживаюсь дома и не пью чай с медом. Я так и расхохоталась.

«Дома скучно, а тут есть чем заняться. Ты знаешь Ронни, этого газетчика?»

«Еще бы. Кто его не знает? Он тут клеится ко всем девчонкам подряд. Бабник просто жуть. Совершенная сволочь. Жена не выдержала и выгнала его – он просто не может не трахаться с другими. Даже и сам он считает, что она правильно сделала».

«Конечно, сволочь, иначе зачем мне тут гоняться за ним – от остальных мало толку».

«А тебе не поплохеет?»

Поплохеет в смысле простуды или в смысле «крыша поедет»? Что-то щелкнуло у меня в голове. И словно пелена с глаз упала. Словно кто-то снял с меня заклятие.

«Точно, поплохеет, и еще как. Не падай в обморок – пошел он к черту, я иду домой. Спасибо за помощь!»

Сначала мне самой было дико не по себе, а потом – ну просто фантастика! Никогда себя так здорово не чувствовала. Аи да простуда! Теперь я могу сказать «нет» любому подонку, да, я могу сказать ему «нет»!

С. И.

ПОБЕДА

Нормальный мой вес, когда я становилась на весы в кабинете врача, всегда был – без дураков – 57 килограммов. На девятый же месяц беременности вторым ребенком, он стал ровно 90, ни больше ни меньше. После того, как я родила мальчика, я весила 81 или 82, в зависимости от того, с чего начинала утро, выйдя из ванны. Привлекательная полноватость после первого ребенка прошла, я превратилась в толстую бабу.

Тогда я решила сбросить лишний вес. В жизни я уже успела перепробовать все мыслимые и немыслимые диеты, существующие на свете. На этот раз я решила просто попоститься. Но нужно было что-то решать и с другими моими пороками. А кроме обжорства, у меня была слабость к алкоголю, травке и таблеткам. Пришлось от всего этого тоже отказаться. В результате за восемь месяцев я ухитрилась потерять 25 килограммов. Но самое главное – я поняла, что мне нельзя больше пить, даже вина: стоит мне выпить хотя бы каплю, как я уже не могу с собой справиться, теряю контроль, начинаю много есть и снова нагоняю вес.

Прошел уже год, и я держу вес на прежнем уровне и ни разу даже не пригубила спиртного. Хожу на собрания анонимных алкоголиков и анонимных обжор. Теперь я позволяю себе есть все, кроме жирного.

Но, думаю, самое главное, что я сделала для себя в жизни – это то, что перестала и пытаться управлять собственной жизнью. Теперь мне нравится думать, что надо принимать жизнь такой, какая она есть, принимать в ней все: и хорошее, и плохое; теперь я отношусь к любому событию как к возможности расширить свой жизненный опыт. Раньше мне казалось, что мир пронесется мимо, а ты только успевай увертываться и защищаться. А теперь порой у меня в душе брезжит ощущение некоей вселенской гармонии. Более того, бывают минуты – удивительные минуты, – когда я люблю себя. Скажем, такое чувство, будто я какая-нибудь кинозвезда, или порой мне доставляет удовольствие думать, что я – прекрасная мать, которая любит своих детей и на все готова ради них. И до тех пор, пока я буду принадлежать себе, пока я буду оставаться собой, все будет само происходить так, как я хочу. И я понимаю, что именно так чувствуют все люди, у которых в жизни все хорошо.

Клиффетон

Как хорошо, как это удивительно – чувствовать, что ты, несмотря ни на что, не сдалась, что ты победила. Перед тобой маячило столько соблазнов, но ты удержалась, ты не поддавалась. А ведь всю свою жизнь ты привыкла отдаваться всякому своему порыву; теперь же тебя не покидает ощущение, что ты сделала наконец для себя что-то хорошее: устояла перед искушением. Запомни эту минуту. Пусть она станет твоей путеводной звездой, символом твоей великой победы. Ты отделила себя от своих пороков и слабостей. Они и ты отныне – не одно и то же. Синдром дрогнул под твоим напором. А если снова проснется и примется ворчать твой внутренний голос, тебе есть, что ему ответить: «Посмотри, чего я достигла. Я перестала делать вот это» (скажи, что именно). «Я отказалась от этого» (скажи, что именно, ты знаешь, что). В знак своей победы сделай себе какой-нибудь подарок. Поделись радостью с подругой, которая всегда тебе помогала. И продолжай в том же духе.

ПОРА УЧИТЬСЯ ХОДИТЬ БЕЗ КОСТЫЛЕЙ

Самое трудное – вставать по утрам с хорошим настроением и сознанием того, что так же хорошо тебе будет весь день.

Сэмми Дэвис-младший

Обычная жизнь изо дня в день, исполнение простых ежедневных обязанностей – для тебя это так ново, что ты молишь Бога: как-бы отсрочить это время, ведь ты еще к этому не готова. Наконец ты выходишь на передовую жизни, безоружная, незащищенная; и так скудна твоя амуниция, приобретенная за время борьбы за выздоровление; но ты высоко держишь голову, глаза твои широко раскрыты, ты спокойна и рассудительна – да, ты чиста, холодна и трезва. Пятница, вечер. Тебе звонят и приглашают на вечеринку. Ты вскрикиваешь. У тебя перехватывает дыхание: «Вечеринка... ведь там будет полно народу!» Одним из первых условий для твоего выздоровления было одиночество. И теперь ты ужасно напугана, но пытаешься сохранять твердость, скрыть свою растерянность и выглядеть как нельзя лучше; ты не перестаешь твердить себе: «Я красива, я уверена, со мной все будет о'кей». И вот ты являешься на вечеринку... Боже мой!... Тебе тут же, немедленно хочется повернуться и бежать отсюда подальше. В голове один голос перебивает другой: «Ты похожа на пугало, надо было надеть другое платье, у тебя глупый вид, все люди как люди, а ты...» Второй импульс – рвануть к бару и по-быстрому опрокинуть пару стаканчиков. В конце концов, все пьют, почему мне нельзя? И вдруг щелчок, и словно свет на мгновение меркнет в глазах, а потом – просветление: ведь всем остальным угрожает та же опасность, все так же напуганы, как и ты. И теперь ты стоишь перед выбором: достойно встретить эту опасность или позорно бежать от нее. И если ты справишься, тебя ждет особая награда. Впрочем, весьма возможно, тебе совсем не нужны ни эти люди, ни их одобрение; зато тебе позарез нужно собственное одобрение, сознание своего успеха, а это – лучшее, что может иметь человек.

И тут вдруг до тебя доходит, что ты выглядишь вовсе не глупо, а очень даже ничего себе. Что процесс выздоровления имеет бесконечное число возможностей. Что ты обладаешь, сознавая или нет, невероятной силы механизмом выживания, который дан тебе с рождения. Ты выстоишь, ты уцелеешь. В конце-концов, посмотри, от каких головокружительных шалостей ты уже отказалась; ты и сейчас продолжаешь вести этот бой!

Мэри Джейн

Ты серьезна, чиста, трезва, равнодушна ко всем соблазнам, ты вся такая правильная, ты больше не пьешь и сидишь на диете, и тебе становится смертельно скучно, тебе до чертиков надоела вся эта возня с так называемым «выздоровлением». От жизни нечего больше ждать: ни сумасшедших авантюр, ни лихих приключений ни днем, ни вечером, ни ночью; скукота, не о чем даже будет потом вспомнить. Прощай, веселая, беспечная жизнь; теперь ты становишься тяжелым бременем, тебя сменяет жалкое существование, которое нужно влачить. Вот так поначалу все это обычно ощущается. Ты настолько привыкла быть все время на взводе – неважно с помощью каких средств, – ты настолько привыкла постоянно убегать от самой себя, что правильный образ жизни, без подпорок и костылей, кажется тебе скучным, неудобным, напряженным и ну никак тебя не устраивает. Снова просыпается мерзопакостный внутренний голос: «Ну и что ты собираешься делать на этой вечеринке: все пьют, у всех в руках по стакану, а ты вся такая правильная, что вокруг тебя мухи дохнут; да ты, если не выпьешь или не покуришь, сама помрешь тут со скуки». О-о, берегись!

Конечно, ощущение странноватое: ни с того ни с сего стать вдруг правильной, лишиться всех удовольствий и не бежать от острых, ясных ощущений, а по-настоящему переживать их. Ты была инвалидом, а теперь учишься ходить без костылей; твои первые самостоятельные шаги – это как первые шаги ребенка. Так что держись подальше от всякого, кто может спровоцировать твое соскальзывание, а также старайся не попадать в ситуации, ведущие к тому же. Относись к себе бережно и с уважением. Чувствуешь, что не справишься – уходи. Не пытайся проверить себя, это тебе не какой-нибудь тест, тут дело серьезное. Ты не обязана никому ничего доказывать. Если раньше, когда ходила на костылях, ты постоянно кому-то что-то доказывала, то теперь, без них, у тебя, скорей всего, ничего не получится. Имей мужество признать это. «Ну не могу же я пойти на встречу с друзьями и не выпить с ними – все же будут пить!» «Как можно сидеть в кафе-мороженом и не есть мороженого?» Запомни, говоря себе «лучше не ходи», ты проявляешь не слабость и дурной характер, но силу и добрую волю. Если ты убираешь соблазн с глаз долой, легче устоять перед ним.

Если же соблазн настолько велик, что ты не можешь никак от него избавиться, немедленно звони подруге, звони всем, кто тебя поддерживает, договорись о встрече с ними, сходи в кино в конце-концов. Приложи все усилия, чтобы пойти по этому пути. Держись. Не уступай. И у тебя получится.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Повторяй в течение дня столько раз, сколько потребуется:

Я и мои слабости, мои пороки – не одно и то же. У меня достанет силы переменить свою жизнь. Я, и только я, ответственна за свою жизнь. Сегодня я себе нравлюсь.

ГЛАВА 11 Перестройка ума, души и тела

ОТОМСТИТЬ – ЗНАЧИТ ВЫЗДОРОВЕТЬ, И ЛУЧШЕГО НЕ ДАНО

Выздоровление – это путешествие в неизведанное, к заповедным территориям любви к самой себе, в страны, где царствует позитивное мышление и положительные переживания, где все события не обязательно заканчиваются кризисом, где постоянные сомнения в собственной самооценности сменяются уверенностью в себе, где поведение, направленное к разрушению, замещается созиданием.

Мэри Джейн

ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ЕСТЬ ШАНС

Пора отправляться дальше по дороге выздоровления, пора делать следующий шаг, вносить новые перемены в свою жизнь, и ты готова к этому, не так ли? Пришло время задавать вопросы, которые никогда не приходили тебе в голову, получать ответы, о которых ты и не мечтала, узнавать новые стороны жизни и самой себя, привыкать к иному образу мыслей, поведению, поступкам, новым способам делания вещей.

Пришло время учить новый язык... язык любви к самой себе.

Пришло время залечивать раны, перестраивать, исправлять, сажать и пожинать плоды, веселиться, наслаждаться жизнью, смеяться и быть счастливой. Пришла пора любить себя. Пришли хорошие времена.

Пришла пора брать на себя роль продюсера, режиссера, сценариста и исполнителя главной роли в своем собственном полнометражном фильме под названием «Отомстить – значит выздороветь, и лучшего не дано».

Пришла пора для коренной перестройки ума, души и тела.

НИЧЕГО ТАМ НЕ НАПИСАНО

В кинокартине «Лоуренс Аравийский» есть эпизод, когда во время песчаной бури в пустыне потерялся мальчик – погонщик верблюдов. Лоуренс (его играет Питер О'Тул) обнаруживает его исчезновение и спрашивает у спутников, куда он мог подеваться. Один из всадников пожимает плечами: «Значит, в книге судеб написано, что ему суждено умереть». Услышав эти слова, Лоуренс прищипривает верблюда и скрывается в вихрях песка. Проходит довольно много времени, и, наконец, он появляется снова: лицо обожжено солнцем, губы растрескались, но глаза сияют триумфом, а за спиной у него сидит потерявшийся мальчик. Помедлив немного, Лоуренс хрипит пересохшим от жажды голосом: «Ничего там не написано».

И о твоей жизни ничего нигде не написано. Нигде не написано, что ты обречена вечно быть жертвой, что навеки проклята, что ты – погибшее создание, что на всю жизнь ты обручена со своим синдромом, что ты никогда не будешь счастлива. Нигде не написано, что остаток своей жизни ты все так же будешь исполнять главную роль в трагедии собственного сочинения и в третьем акте умрешь, как умерла Мэрилин. Твои недостатки и слабости не имеют ничего общего ни с какой трагедией. Ты способна разорвать оковы своей болезни и начать все сначала. Но можешь написать новый сценарий своей жизни, потому что он нигде и никем не написан.

Что-то не в порядке было с твоим телом, умом и душой, что-то там не состыковывалось, не связывалось, но ты можешь начать с новой страницы, ты можешь перестроить и наладить и тело, и ум, и душу!

ПЕРЕСТРОЙКА УМА

БЛЮЗ ПОБРОДЯЖКИ

Итак, доброе утро, дорогая! Проснулась? Ты слышишь этот внутренний голос – он просыпается вместе с тобой каждое утро. Доброе утро, хотя вряд ли, конечно, для тебя доброе. Что, плохо

спала? Еще бы, заснула-то позднеенько, все думы не дают спать, все думы. А что тут думать – как ни крути, все плохо. Ты все так же одинока, никому не нужна. Так что и впредь забудь про хороший сон – никакие таблетки больше не помогут. Да и цены в аптеках кусаются. Ну, вставай, рохля. Посмотришь-ка в зеркало. Н-да, видок еще тот... А растолстела-то, растолстела, прости, Господи... Еще бы – лопаешь с утра до вечера макаронны с хлебом. Так что удивляться нечего. Ну-ка присмотришь – ага, еще несколько седых волосков. Стареешь, мать. Выдерни-ка их на всяких случай. Впрочем, можешь и не выдергивать, все равно никто и нигде тебя вечером не ждет. Лучше посмотри на часы: на работу-то опоздала! Так что можешь теперь и не суетиться. Нечего было переставлять будильник – знала ведь, знала, что опоздаешь. Вот тебе и «поплю еще минут пятнадцать». Так что и на работе дела у тебя швах. Дура ты, дура.

Ты – странное существо. В каком-то смысле тебя можно сравнить с мешком старьевщика, наполненным всяким хламом; это все обломки и остатки твоего синдрома. Душа у тебя – словно старый чердак, где поселился чужак с проигрывателем. Каждый день он с утра и до вечера ставит одни и те же запиленные пластинки, не давая тебе покоя ни на минутку, а там, хрипя и плавая, звучат обрывки твоих мыслей: ах, жизнь такая тяжелая, и люди все сволочи, а впереди – полный мрак, ах, я такая дура, никто меня не любит и никогда не полюбит. И это – вся твоя духовная пища; ты просто не знаешь иного – уже если с самого детства что-то болит, человек привыкает, он вырастает с убеждением, что это нормально, что так оно и должно быть.

Отвращение к самой себе, постоянно негативный настрой, как и постоянное жужжание все той же старой пластинки, – все это уже приняло форму условного рефлекса, все это – самоисполняющееся пророчество в твоей осложненной синдромом жизни. Ты шагаешь по жизни, как пьяный на автопилоте, вся твоя жизнь словно заранее записана на пленку, неважно, президент ты компании или уборщица. Ты просыпаешься, тут же включается старая запись, и ты вступаешь в новый день. Порой даже можно подумать, что ты и этот противный голос – одно и то же, что он поглотил твою истинную сущность, твою бессмертную душу... Ты уже просто не способна допустить, что в твоей жизни может быть что-то хорошее, – в искусстве виртуозно подставлять себя ударам, играть роль жертвы тебе нет равных; постоянно ощущать, как о тебя вытирают ноги стало твоей насущной потребностью. Пламень синдрома сжег тебя изнутри, ты больше ни на что не способна, как только петь все ту же старую песенку о том, какая ты дура и как все на свете плохо.

Но ведь в этом виновата только ты, ты и никто больше, ты и только ты! Ты сама, своими руками создаешь условия, где для тебя остается только одна позиция – позиция отверженной, ты сама – причина своей боли, ты сама вновь и вновь порождаешь свои химеры. Но ведь суть в том, что ты и ехидный голос в голове – не одно и то же! И ты можешь перерубить нити, связывающие тебя и негативные установки твоего мышления, изменить, перепрограммировать их на позитивные, очистить чердак твоего дома от хлама и выгнать непрошеного жильца; так пусть же настанут для тебя хорошие времена!

А сделать это можно только вырвавшись из плена позиции «отказа»; нужно признать, наконец, что причина твоей болезни кроется в тебе самой!

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»

«А КАК ЗВУЧИТ ХЛОПОК, КОГДА НЕТ ЛАДОНЕЙ?»

Проследи за тем, о чем в течение дня ты беседуешь сама с собой, о чем думаешь, прислушайся к своему внутреннему голосу. Раздели лист на две колонки: плюс и минус, позитивная

информация и негативная, и кратко записывай, что вещает тебе этот голос, как он к тебе обращается, что сообщает. Прислушайся также ко всему, что ты говоришь вслух, независимо от того, чем ты занимаешься, где находишься и с кем разговариваешь. И пусть тебя не шокирует, если колонка негативной информации будет заполнена, а колонка позитивной останется пустой. Таков материал, составляющий основу твоего общения с самой собой.

ДАЙ ИМЯ ЭТОМУ ГОЛОСУ

Однажды, когда я отдыхала на каникулах в Греции, в одиночестве валяясь на песке одного из самых красивых пляжей, где мне довелось побывать в своей жизни, до моего сознания стали доноситься странные ворчливые голоса; я вспомнила, что они постоянно звучали у меня в голове, просто раньше я не обращала на них внимания. От них я узнала, что я совершенная дура, потому что не знаю ни слова по-гречески и никак не могу запомнить, сколько драхм дают за доллар; что мне здесь вообще нечего делать, надо уезжать поскорей, потому что хорошей комнаты здесь все равно не найти, да и плохой тоже; что я наверняка обгорю на этом сумасшедшем солнце; что я так и буду одинокой и несчастной все эти две недели: тут не с кем даже поговорить; что с самого начала не стоило ехать в Грецию, только зря деньги потратила... и так далее и тому подобное. А потом вдруг до меня дошло, что вместе с собой, за тысячи миль от дома, я притащила весь этот груз,отягощающий мою голову и звучащий тысячами голосов. Это было странное ощущение. Мне казалось, что я – огромный Гулливер, который однажды утром проснулся и обнаружил, что попал в плен, что крохотные лилипуты привязали его к земле тысячами тончайших нитей... эти нити и есть голоса, звучащие в моей голове. Я поняла, что какая-нибудь одна негативная мысль – не беда; но беда в том, что у меня всегда их было больше, гораздо больше, чем одна, их были тысячи, и силы тысяч, пусть слабеньких ворчливых, мыслей было достаточно, чтобы связать меня по рукам и ногам, повязать всю мою жизнь крепкими узлами. «Лилипуты» – так я назвала эти мысли.

Оливия

Чтобы прийти к ясному пониманию того, что означает для тебя этот голос или голоса, нужно дать им имя. «Девчонки», например. Или «Микки Маус». Или «Голос судьбы». Или «Цып-цып-цып, мои цыплятки». Или «Мальчиш-Плохиш». И вот, когда ты назвала этот голос, начинай беседовать с ним, отвечать на его слова. Например, так: «А, это опять ты? Послушай, дай отдохнуть». – «Неплохо сказано, возьми с полочки пирожок горячий». – «Ну-ка проваливайте, знаю я все ваши фокусы». Таким образом можно научиться отключать их, заставить их умолкнуть.

Напоминание: Выздоровление – процесс, требующий активности. Придется учиться настраивать жизнь только на позитивные мысли и дела, иначе негативных установок из сознания не вытеснить. Это кропотливая, ежедневная работа. Так что не забывай: тут необходимо использовать весь арсенал средств, все, что способно тебя поддержать: друзья и знакомые, которые одобряют твои действия, слова поддержки, молитвы, упражнения по визуализации – словом, все, что работает. И никаких отговорок. Выздоровление не наступит сразу, на следующее утро; это процесс, который длится, пока ты работаешь над ним, пока ты, как ребенок, делаешь свои первые шаги, стараешься перепрограммировать свои установки, нейтрализовать голоса, звучащие в твоей голове и неспособные сказать тебе ничего хорошего.

Поначалу будет немножко странно, будто играешь какую-то роль, будто все не по-настоящему, понарошку. Но постепенно то, что прежде казалось таковым, станет настоящим, истинным;

нужно только найти в себе силы, восстать и свергнуть власть этих ненавистных «лилипутов». В твоей жизни должно быть все только положительное. Чем больше работаешь над этим, тем эффективней работает сам механизм твоей жизни.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ЭТА ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ БЕЛИЗНА БЫТИЯ

Цель этого упражнения – освободиться от хлама, засорившего твою психику, от мусора этих запиленных пластинок и записей, которые ты продолжаешь слушать, которые вяжут тебя по рукам и ногам, лишают тебя сил, препятствуют тому, чтоб тебе в голову приходили только радостные и свежие мысли.

В заранее подготовленном для подобных занятий месте зажги свечу и призови Минерву, богиню Мудрости: да благословит она твое исцеление. Прими горизонтальное положение, так чтобы тебе было удобно.

Представь, что ты находишься в своем Храме Любви и Исцеления. Ты видишь над собой голубое небо, по которому плывут легкие, пушистые белые облачка. Теперь представь, что ты возлегла на одном из этих мягких облаков. Вдохни в себя белоснежный пар, составляющий это облако, и выдохни черный дым. Представь и почувствуй, что белоснежное облако втягивается в тебя через макушку. По мере того, как оно постепенно заполняет твоё тело, мысленно нащупай, ощути то место, где свалены в кучу твои воспоминания, черные мысли, установки, убеждения, все эти старые записи, которые мучили тебя всю твою жизнь. Отдайся этим мыслям, этим воспоминаниям и установкам, прочувствуй их. Вбирай в себя белоснежный облачный пар, а с каждым выдохом выпускай черный дым. Пусть белоснежный пар рассеивается по всему твоему телу. Продолжай дышать им до тех пор, пока всем своим существом не ощутишь, что все твои черные мысли – лишь некие формы, которые в тебя впахивали с детства, что они не обладают реальностью, что они рассеются, как рассеивается черный дым.

Теперь внутренним взором окинь свое тело и постарайся почувствовать, где ощущается некое напряжение. Именно тело хранит в себе всякое неприятное воспоминание, всякую разбитую мечту, утраченную иллюзию, разочарование. Поблагодари его за то, что оно все помнит, что делится с тобой своими тайнами. Вдыхая в себя белоснежные облака, слушай, что говорит тебе тело; и пусть белоснежные облака окутают эти рассказы, вливая свою энергию в твои руки и плечи, в грудь и сердце, пусть наполнят все твоё тело, до самых кончиков пальцев, своей мощью и силой. И выдыхай, выдыхай, выдыхай из себя черный дым.

Прочувствуй как следует: все твоё тело наполняют белоснежные облака. А выдыхая, ты ощущаешь облегчение, освобождение. Представь, что у тебя есть брат – Ветер, это он гонит к тебе облака и отгоняет черный дым. Вот он обращается к тебе со словами: «Я брат твой, Ветер! Дай отгону от тебя все неприятности и огорчения, все черные воспоминания – эти черные клубы, омрачающие твою жизнь!» И когда почувствуешь, что готова, ответь ему: «Да!». Вдыхай как можно глубже, а выдыхая, выпусти воздух с мягким шипением. Представь себе, что брат твой Ветер гонит черные облака, выходящие из тебя, далеко в стратосферу и рассеивает их там: они больше не принесут тебе вреда.

Ты словно окутана со всех сторон облачно-белоснежным чувством облегчения, расслабленности; тебя охватило лучезарное ощущение беззаботности и свободы. Все твоё существо сияет ослепительной белизной.

И когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ДУМАЙ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ

Пессимизм – то же, что и уныние: один из самых тяжких грехов.

Сидни Брилл

Если ты поймала себя на том, что уныло говоришь сама себе или в голове у тебя мелькает такое, например: «Да-а, мой поезд уже ушел», «Нет, ничего у меня не выйдет», «Мне уже никогда не выкарабкаться», – немедленно постарайся вывернуть свои слова наизнанку: «У меня все получится», «Мой поезд еще не ушел», «Я еще ого-го!», «Ну конечно, я могу научиться!», «Уверена, что начальник прибавит мне жалование, я ведь вполне заслужила!» Весь фокус в том, чтобы успеть поймать себя и быстро переключить негативное на позитивное: да, я могу, могу, могу!

Чтобы осознать появление в твоих мыслях негативных образов и слов, чтобы сделать сознательное усилие, заменить негативное позитивным, всякий раз начинай с того, чтобы вслух произнести сначала формулу, содержащую негативную лексику, например:

«Смертельно хочется туда пойти». А потом: «Я всегда мечтала туда пойти». «Я была бы счастлива сходить туда». «Жду не дождусь, чтоб сходить туда».

Всегда подчеркивай позитивный аспект мысли, фразы и вычеркивай все негативное!

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ

Каждый день вечером не забывай записывать все хорошее, что с тобой случилось за день, всякую мелочь, которая могла дать тебе хоть мимолетное ощущение счастья, радости, удовлетворения. А в конце каждой недели перечитывай все свои записи. «Сегодня я устроила стирку». «Я улыбнулась продавцу в овощном, и он мне тоже улыбнулся». «Я написала хорошее письмо». «Посмотрела отличный фильм». «Хорошо прогулялась на свежем воздухе». «Нашла пенни». «Целых полчаса делала зарядку». «Купила себе цветы». «Удержалась и не позвонила ему». «Видела, как идет первый снег».

И продолжай думать только о хорошем! Продолжай мечтать о лучших временах. Иди вперед и не останавливайся.

НА ЛИЦЕ ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ УЛЫБКА

Чем чаще улыбаешься, тем дольше проживешь. А тренировка делает здесь просто чудеса. Всякий раз, как только почувствуешь внутреннее напряжение, тревогу, проделывай следующее упражнение. Это самый быстрый, эффективный и приятный способ расслабиться.

Сядь и устройся поудобней или прими горизонтальное положение, если позволяют условия. Закрой глаза. В течение минуты дыши глубоко и свободно. Улыбнись. Представь себе, что ты посылаешь эту улыбку всему своему телу с макушки до кончиков пальцев. Расслабься. Когда почувствуешь, что пришло время, открой глаза.

КТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕТ, ТОТ ДОБЬЕТСЯ

Кто хочет, тот добьется. Это твоя жизнь – и вся ответственность за нее лежит на тебе. И

внутренний голос, мешающий тебе жить, – это отнюдь не ты сама. И даже твой мозг – это всего лишь твой мозг, но не ты сама. Если ты чего-то по-настоящему захочешь, обязательно добьешься, потому что в книге судеб ничего не написано, потому что о твоём прошлом вещает только этот пресловутый внутренний голос, а ты можешь заткнуть ему рот, когда захочешь. Ни на минуту не переставай здраво относиться к своим негативным установкам, всегда отдавай себе в них отчет. Чем чаще ты будешь слышать сигнал тревоги, тем чаще тебе будет удаваться развернуть ситуацию в свою пользу, тем больше ты станешь верить в себя, улыбаться, тем чаще тебя будут посещать хорошие мысли, тем крепче станет твоя приверженность делу собственного выздоровления, верность самой себе, тем больше темных пятен сойдет с твоей души. Чем больше работы ты сделаешь сама, тем эффективней станет твоя жизнь. Свободная женщина сама созидает свою судьбу. Ты – хозяйка собственной жизни.

ПЕРЕСТРОЙКА ДУШИ

AMO MEUM ERGO SUM – ЛЮБЛЮ СЕБЯ – СЛЕДОВАТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮ

Вся твоя прежняя жизнь была отдана пустым, отчаянным, унылым поискам любви – но ты искала не там, где нужно. Такие чувства, как оптимизм, непосредственность, то, что французы зовут *joie de vivre* *, хорошее настроение, способность любить себя и окружающий мир, верить в себя – все это было изгнано из твоей жизни, все твои чувства были как бы заморожены, погребены в черном провале, разьевшем твою душу; вместо них там царствовал синдром черной магии, в основе которого – хроническая депрессия и ее вечный спутник – пессимизм. Мир вокруг тебя и внутри тебя становился все мрачнее, все холодней и унылей, постепенно съеживаясь до самых крохотных размеров. И если вся жизнь – игра, то ты исполняла в ней трагическую роль: жизнь твоя – это сплошная трагедия; ты совсем уже было потеряла себя; в твоей душе никто не мог найти для себя приюта; ты стала похожа на пустую мертвую раковину. Ты сама все это ощущала, ты была убеждена, что все в твоей жизни обстоит именно так, и это убеждение стало краеугольным камнем твоего существования. Никто и никогда тебя не полюбит, ничего хорошего тебя уже не ждет, и тебе не дожидаться своего счастья, потому что ты недостойна любви.

Но это убеждение не составляет твоей сущности и тебе совсем не обязательно верить во всю эту чепуху. Тебе вовсе не обязательно становиться второй Мэри-лин Монро. Ты можешь перепрограммировать эту систему мышления на позитивную, разорвать в клочки болезненный сценарий своей жизни, написанный под диктовку твоего синдрома, и сочинить новый, где все твои мечты должны непременно сбыться, где тебя ждет, наконец, счастье, где твоя жизнь наполнена любовью, где ты веришь в то, что на свете бывают чудеса, веришь в любовь, веришь в себя.

Перестройка души есть умение говорить себе: «Я люблю себя такой, какая я есть».

Перестройка души есть поиски того, что всегда было и есть внутри тебя, но только затерялось в глубинах черного провала; это обретение связи с универсумом.

Перестройка души есть поиски самой себя, обретение связи со своим внутренним «я», назови это как хочешь – любовью, высшей энергией, твоей душой, Высшим Духом, Богом.

Перестройка души есть мощный прорыв к обретению веры в то, что существует иной образ жизни, помимо жизни с синдромом.

Перестройка души есть понимание того, что ты не потерянный человек: просто случилось так,

что ясность твоего восприятия мира была затуманена системой убеждений, в основе которой лежит твой синдром; вся твоя жизнь, как ты ее чувствовала, понимала и способна была «проживать», проходила под знаком синдрома.

Перестройка души есть разоблачение твоих пораженных синдромом убеждений как ложных идолов, смена ориентации от пессимизма к оптимизму, перепрограммирование негативных установок на позитивные; пусть откроется ящик Пандоры, и все беды, как черные облака, рассеются; пусть в твою жизнь войдет надежда, и над головой твоей ярко засияет солнце!

Перестройка души есть вера в то, что ты способна наполнить черный провал в душе любовью, любовью к самой себе, с тем чтобы всем своим существом ощутить, что есть добро, что есть Бог.

Перестройка души есть отказ от подчинения любому негативному к себе отношению, и вместо этого – приятие любви к себе, сопровождаемое страстным желанием исцелиться.

Перестройка души есть ощущение солнца и радуги, радости и чуда в собственной жизни.

Перестройка души есть исполнение всех твоих мечтаний.

Это не есть нечто такое, что можно понять умом; это должно стать сутью и нервом твоей жизни.

ПРОЩАЙ СИНДРОМ, ДУША ОТКРЫТА БОГУ

Я и раньше всегда считала, что наша жизнь – не есть результат некоей колоссальной космической случайности, что в ней есть смысл, что все вещи каким-то образом между собой связаны, что они составляют некое единство, но, не знаю почему, я никак не могла поверить в Бога, как в некое существо или сущность, где-то там, за пределами понимания, как нечто такое, что я не могу увидеть собственными глазами. Тогда я решила научиться правильно молиться – так, на всякий случай; я подумала: если на самом деле существует нечто, я обязательно должна вступить с этой сущностью в связь! Обучение шло с трудом; зато оказалось, что это, пожалуй, самое интересное занятие в моей жизни, занятие, для которого требуется полная самоотдача. Вначале первое, что пришло в голову, – помолиться о том, чтобы у меня был загородный дом. Но потом я подумала: «Нет уж, сначала нужно помолиться, чтобы в мире люди перестали голодать, а уж потом о загородном доме». В результате всякой молитвы ты всегда узнаешь много нового о самом себе. Кроме того, волей-неволей приходится быть искренней и честной – ведь Бога не обманешь. Наступает момент, когда приходится отдавать бразды правления собственной жизнью кому-то другому, существу, которое неизмеримо выше тебя, подчиниться вечным законам универсума. Теперь во время молитвы я произношу примерно следующее: «Это для универсума, а это для меня». И я знаю: моя жизнь в надежных руках.

Салли

Существует много способов молиться, другими словами, вступать в контакт с универсумом:

Можно пойти в церковь или в храм, твоей ли конфессии, или какой иной, неважно. Можно заняться йогой. Или трансцендентальной медитацией. Если не знаешь, как правильно молиться, попроси совета у священника.

Постарайся как можно чаще бывать на природе; выбери красивое место, где можно удобно устроиться и, скажем, любоваться восходом или закатом солнца. Купи комнатное растение, поливай его каждый день, наблюдая, как распускаются его бутоны.

Если ты летишь куда-нибудь на самолете, посмотри в иллюминатор и представь, как ты кувыркаешься в облаках. Сходи в планетарий, посмотри в телескоп на звездное небо и вообрази, что ты затерялась между звезд.

Проведи день вместе с детьми. Стань на время сама ребенком. Пойди на берег моря и построй там замок из песка. Или поищи ракушек. Поиграй, поплещись в воде. Пойди на берег реки и поговори с ней, как с живым существом. Постарайся услышать ее голос. Пойди на берег озера. Понаблюдай, как ведут себя птицы. Представь, что ты сама птица и летаешь в небе, как они. Поднимись на гору. Вообрази себе хозяйку ее, заговори с ней, и послушай, что она тебе отвечает.

Сама выбери, что тебе по душе.

Моя душа умирала. Я пытался прибегнуть к помощи высших сил, каких-нибудь божеств, чего угодно – лишь бы можно было молиться, потому что это все-таки лучше, чем абсолютный мрак, та безнадежность, то одиночество и то чувство оставленности, то ощущение, что впереди ничего нет и не будет. Мне всегда казалось, что другим это удастся без особого труда.

Как-то вечером я смотрел по телевизору фильм «Небеса могут обождать». Там есть эпизод, когда один персонаж пытается убедить другого в том, что тот должен переселиться в тело некоего престарелого и богатого бизнесмена, в результате чего команда Лос-Анджелеса выиграет финальный кубок. На что его собеседник отвечает, что, мол, это невозможно. «Но ты не волнуйся, – продолжает он, – еще не все потеряно. У нас есть план. Да-да, у нас есть план, который устроит всех».

«План». А может, и для меня существует какой-нибудь план, некий Божий замысел? Может, вся моя боль и мое отчаяние – это необходимые составляющие Божьего промысла обо мне, моего жизненного пути? Я принялся каждый день молиться, чтобы Бог открыл свой замысел относительно меня. Но только когда я почувствовал, что готов, не думая, с закрытыми глазами следовать этому замыслу, куда бы он меня ни привел, мои взгляды на жизнь стали меняться; в том числе изменилось и мое отношение к Богу.

Теперь Бог для меня – это простое чувство, что обо мне есть кому позаботиться. И что бы со мной ни случилось, я знаю: все нормально. Величайшая ирония судьбы для меня заключается в том, что я понимаю: мои чувства суть точное отражение моей духовности. То, что для меня обладает наибольшей реальностью, то и является наиболее духовным. Я понял, что моя жизнь принадлежит не мне, но раз уж я здесь, я должен прожить ее как можно лучше.

Эд Батлер

Видение мира зависит от точки, с которой смотришь. Когда подходишь к пределу, когда совершаешь неожиданный поступок, вещи представляются совсем иными, открывается иная перспектива, иное восприятие мира. Ты – не крохотная принцесса, все царство которой умещается на ссохшейся горошине; раковина, в которой ты живешь, – это весь мир.

БЛИЗИТСЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ, НАСТУПАЮТ СВЕТЛЫЕ ВРЕМЕНА

Каждый новый день подтверждает мне, что между нами установилась связь, о Вы, Высшие Силы! Это Вы несете мне высочайший трепет животворящей силы и любви.

Теперь я уверена, что для нового познания жизни я стану прибегать лишь к тому, что несет добро и благо, так необходимые мне, как и всякому другому.

Сегодняшний день я проживу так, чтобы как можно полнее выразить свою сущность.

Я наполню свое сердце сияющим светом, несущим с собой красоту и радость, и глубочайшее наслаждение.

Приветствую тебя, светлая любовь; ты усилишь мою уверенность в том, что в моей жизни, в моем мире все прекрасно.

Теперь все только доброе встречается на моем пути, мой мир исполнен духовности и любви.

Благодарю Вас за то, что Вы явили мне все чудеса мироздания, обогатившие мое существо; благодарю Вас за то, что принесли мир и красоту в мою душу.

Благодарю Вас за синее небо над моей головой.

Благодарю Вас за звездные ночи, за бабочек на лугу, за теплые летние дожди.

Благодарю за то, что Вы даровали мне меня.

Благодарю за любовь.

Благодарю за то, что Вы любите меня.

Благодарю Вас.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: РОЖДЕНИЕ НОВОЙ ЗВЕЗДЫ

Это упражнение должно помочь тебе установить связь с универсумом.

Зажги свечу, посвящая обряд Венере, богине любви. Закрой глаза, расслабься. Сделай три долгих глубоких вдоха, и пусть расслабленность охватит каждую клетку твоего тела, и все напряжение дня покинет его. Тихо проскользни меж колонн в твой Храм Любви и Исцеления. Медленно вдыхая и выдыхая воздух, представь себе ясную теплую ночь, представь, что ты лежишь на мягком розовом облаке, опустившемся на Млечный путь. И прямо над твоей головой сияет Венера.

Представь, что ты вдыхаешь ее сияние, представь, что вдыхаешь ее любовь. Крохотные маленькие звездочки, сверкающие, как алмазы, струятся по небу и проникают тебе в голову, заполняя все твое существо. И с каждым выдохом пусть выходит из тебя во мрак ночи черный дым, мертвый воздух жалости и ненависти к себе. Вбирай в себя звездный свет; чувствуешь, как он струится по твоему телу, наполняя его любовью? Всем своим существом прими это сияние, наслаждайся мерцанием крохотных звездочек, ласкающих твое тело. Каждая клеточка твоего существа откликается на их дружелюбие, любовь и тепло. Ты полностью расслабилась, тебе ничто не угрожает.

По мере того, как звездный свет, проходя через макушку, наполняет твою голову тихим мерцанием, постарайся ощутить, как меж твоих бровей аккумулируется свет и энергия. И в том месте, где у тебя расположен третий глаз, вдруг засияет луч, сверкающий, как алмаз, открывая тебе путь к внутреннему видению. И звездный свет, озаряя и заполняя твою душу, учит тебя пониманию, в котором нет слов, ведет к осознанию Божественной Воли.

Ты чувствуешь, как звездный свет струится вниз, окружает твою голову, твои глаза, рот и подбородок, и шею. Вбирай в себя звездный свет, свет любви, и выдыхай черный дым. Представь, как этот свет окружает твои плечи, движется вниз по левой руке, к самым кончикам пальцев, и по правой руке. Звездный свет окружает твою талию и грудь, стекает вниз к бедрам и опускается далее по ногам, к самым кончикам пальцев. Вдыхай всю любовь, что несет с собой этот свет; выдыхай черный дым, исполненный ненависти и страха, гони прочь, прочь из твоего существа.

Звездный свет наполняет все твои члены, половые органы, органы пищеварения, гормональную систему, лимфатические железы, пульсирует вместе с твоей кровью; чего бы ни коснулся он – в этом месте каждая молекула вплоть до самого ядра трепещет от предвкушения исцеления, каждая клетка, на которую он упал, знает теперь, как стать непорочной и совершенной, каждую клетку окружает ореол звездного сияния.

Дыша этим светом любви, обрати свой внутренний взор к тем частям своего тела, которые особенно нуждаются в твоей любви. Ты вдыхаешь в себя свет звездной любви, а с выдохом улетает прочь все, что когда-то причиняло тебе боль, заставляло плакать, повергало в печаль, приводило к разочарованиям, становилось причиной того, что тебя в конце-концов отвергали. Пусть с каждым выдохом улетает прочь черный дым, а вместе с ним все твои больные воспоминания. Дыши, дыши полной грудью, наполняя легкие звездным светом, а вместе с ним здоровьем и любовью.

А теперь обрати свой внутренний взор к своему сердцу и вдохни в себя любовь Венеры. Сейчас в сердце твоем оседает звездопад – тысячи и тысячи крохотных звездочек любви. И с каждым выдохом уходит боль. Сосредоточь все свое внимание в области сердца и с каждым вдохом наполняй и наполняй его любовью, так, чтобы она переливалась через край в черную дыру, наполняя черный провал звездным светом, светом любви. Вдох – любовь, выдох – боль, туда – любовь, оттуда – боль.

Чувствуешь теперь, как ты прекрасна, как хорошо быть любимой? Ты – совершенна. Ты – непорочна. Нежнейшая любовь проливается в твое израненное сердце и, стекая через край, заполняет черный провал, лечит старые раны и рубцы, наполняя их любовью. Пусть исцелится, наконец, твое сердце. Пусть наполнится черный провал до краев звездной любовью. С каждым вдохом он становится меньше и мельче; с каждым выдохом уходит прочь ненависть к себе. Вдох – звездная любовь, выдох – черный дым, черные воспоминания.

И по мере того, как звездный свет наполняет твое сердце и все твое существо, и уровень его доходит до третьего глаза, ты все глубже начинаешь понимать, что ничего не пропало даром, что на твоём пути к любви, обращаемой на себя, каждый жизненный урок был ценен. Выдох – черный дым: пусть уходят прочь все, кто нес тебе страдание и страх, кто отвергал тебя, – прости им и не помни зла. Перемести теперь свое внимание в области глубочайшего осознания самой себя, в области сочувствия и любви к себе. Вдыхая звездный свет, обратись к Венере с просьбой, чтобы рассеяла она все твои черные мысли, прогнала их от тебя прочь; открой свою душу прощению: ведь кто простил, тот будет прощен. Дыши звездным светом, окинь внутренним взором все свое существо изнутри и снаружи; видишь, как наполнено оно любовью и светом исцеления, как сияет все твое тело жизненной силой и здоровьем.

И пусть теперь звездный свет струится через твою макушку обратно к Венере, к своему источнику, к звезде твоей любви. Вдыхая и выдыхая, чувствуешь ли вечную связь со своей звездой? Представь, что ты сидишь на ней, словно Маленький Принц на своей планете. Чувствуешь мерцание звездного света в себе? Эта звезда – ты. Ты – сама любовь. Твое сердце исполнено звездного сияния и любви; двойная спираль исцеления вечно струится вверх и вниз, связуя тебя с универсумом в вечном неизменном танце звезд. Благодарю тебя, Венера. Поистине, ты – воплощение любви.

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ПЕРЕСТРОЙКА ТЕЛА

До Мэрилин дошли сведения, что Фрэнк Синатру часто видели с одной потрясающе красивой южноафриканской танцовщицей, которой едва перевалило за двадцать... и которая прославилась лишь благодаря своим ногам. Мэрилин сообщила мне, что ее ноги считаются самыми красивыми во всем Голливуде. И вот Мэрилин, раньше никогда внимания не обращавшая на свои ноги, теперь только и делала что и так, и этак разглядывала их «О какие они у меня короткие, о какие толстые, – стонала она, и на лице ее было написано отвращение. – О как эти ноги ужасны!» Она принялась названивать всем знакомым, задавая один и тот же вопрос: «очень ли некрасивые» у нее ноги. Ноги ее были, разумеется, красивы, но разве для нее это имело значение? Ведь именно ноги да еще возраст – только это и могла противопоставить ей танцовщица. «И как только Фрэнки мог?» – повторяла Мэрилин в отчаянии.

Н-ДА, ТЕЛО-ТО У ТЕБЯ НИКУДА,

В МОТОРЕ ЧТО-ТО СТУЧИТ, —

ГОЛОВОЙ КАЧАЮТ ВРАЧИ

Ты готова поговорить о собственном теле? Готова услышать о нем всю правду, даже если правда эта оскорбит твои уши? Ну, садись, начнем, три-четыре...

Вдохни-ка поглубже. Погляди в зеркало, потряси головой, сделай рожу: «Н-да, выглядишь ты, скажем прямо, на букву... в общем, на нехорошую букву». Повтори это заклинание трижды.

Теперь внимательно посмотри на свои волосы и снова повтори три раза: «Н-да, и волосы твои куда...» Ну конечно, их надо постричь. Или сделать перманент. И кондиционер выбрать получше. Не волосы, а мышьяная шерсть. Да, тут, похоже, ничем уже не помочь. Может, плюнуть на все и надеть парик?

А теперь присмотрись повнимательней к своему лицу. Вот тебе еще присказка: «Ну и рожа, страшней атомной войны!» Повтори три раза. Видишь, глазки маленькие, нос длинный... А морщины! И кожа желтая. А еще этот прыщ – ведь он испортит тебе весь день, его за километр видать.

Теперь подбородок. Или у тебя их несколько? Ну-ка, посчитаем... Да-а, без пластической операции тут не обойтись. В общем, все нужно переделать, начиная со лба и заканчивая шеей. И про губы не забудь. Так что, копи денежки.

Теперь давай опустимся пониже. Ну-ка, еще три раза повторяй: «Таких грудей нет даже у

старых блядей». Или, наоборот, их вообще не видно? Тогда измени свое заклинание, чтоб соответствовало. Скажем, так: «Этакую грудь хорошо б слегка надуть». Мужчины не любят маленьких грудей, но и до пупа им тоже обычно не по вкусу. «Н-да, и груди твои – никуда». Три раза.

А теперь *piece de resistance* (основное блюдо – фр) – живот. И снова три раза: «Ну вот, разве можно носить такой толстый живот!» И тут уж, конечно, тебе ничто не поможет: от такого живота избавиться вряд ли возможно. Смотри, он выпирает, даже когда ты пытаешься его втянуть. Толстуха ты этакая. Малый дирижабль мягкой системы. Чтоб три дня ни крошки в рот не брала! И приготовься к операции, нужно вырезать весь этот жир. Слава Богу, хоть после такой операции шрамов почти не видно.

Теперь поговорим о ногах. И снова повторяй три раза: «О ноги, чем ниже, тем больше я вас ненавижу!» И будешь права: это не ноги, а тумбы. Тут никаких денег не хватит; менять нужно все: и эти толстые бедра, и икры, будто две бутылки, и заплывшие коленки. Да-а, можно сказать, тебе крупно с ними не повезло.

Ну и наконец несколько слов про руки, да и про ступни заодно. Повторяй опять: «Ненавижу, ненавижу, ненавижу – эти ногти на руках и на ногах!» *- три раза. А почему б тебе не отрастить их подлиннее? Ломаются? Плохо твое дело. А пальцы! Короткие, безобразные пальцы на толстых ладонках! И напоследок – снова три раза: «Боже, эти ступни меня с ума свели! Ни дать ни взять, какие-то корни, торчащие из-под земли».

Задержи дыхание. Не дыши. А теперь – три-четыре...

Какие маленькие, востренькие глазки!
И нос – как у ведьмы из страшной сказки!
И жутко кривятся тонкие губы,
И подбородок тяжелый и грубый.
И кожа моя пожелтела, увяла...
Мне плакать, и плакать, и плакать —
все мало!
А этот уродливый, толстый зад —
Не смотрели бы, право, глаза!

И весь день продолжай оскорблять свое тело в том же духе. Никаких поблажек, никаких послаблений, не давай себе отдыха ни минуты; либо не ешь ничего вообще, либо, наоборот, объедайся, забудь про овощи и фрукты, побольше жареного, бифштексов и масла, побольше холестерина; никаких упражнений или же, напротив, умори себя упражнениями, никаких перерывов, или, скажем, сядь и сиди в одной и той же позе целый день; пусть тебя снедает тревога, пусть тебя тошнит от разочарования в жизни, накроет волной стресса; выпей пять-шесть чашек крепкого кофе – и никак не меньше, чтоб на душе стало еще тревожней и тяжелей; глотай таблетки, утопи свою печень в алкоголе, убивай серые мозговые клетки всякой дрянью, какая попадется под руку, пошли свое тело ко всем чертям, пусть разваливается на части; злись на себя и на весь белый свет, гоняй себя, пока не свалишься; услышишь предупредительный звоночек – не обращай внимания, наплюй на врачей, не пытайся даже проверить, что с тобой и в каком состоянии твой организм. Вдохни, задержи дыхание, подпрыгни три раза: «У тебя ничего не выйдет, ты от этого никогда не избавишься, ты завязла по самые уши, и тебе не выбраться». И не забывай непременно каждый час трижды повторять такие слова: «О как я ненавижу свое тело! Может, это и неплохая штукавина, но жить в нем я бы врагу не пожелала!» Продолжай свое грязное дело, не останавливайся. Унизить – значит потерять.

ГЛАЗА ОЧЕВИДЦА

У тебя искаженное представление о собственном теле, это представление ничего общего не имеет с действительностью, т. е. на самом деле ты выглядишь вовсе не так, как тебе кажется. Вот ты смотришь в зеркало – если у тебя, конечно, хватает мужества туда смотреть, – и видишь только недостатки, только несовершенства, только изъяны, настоящие или мнимые. В голове у тебя крутится и крутится одна и та же пластинка, которая хриплым голосом поет тебе лишь о том, как ты безобразна, какая ты толстуха; о том, как было бы здорово, если б ты была не такой, если б можно было как-нибудь переменить внешность. Ведь вся жизнь твоя не удалась лишь оттого, что ты безобразна, что ты, скажем, слишком толстая. Вот если бы только сбросить этот вес, похудеть, о как прекрасна тогда была бы жизнь – ты уверена в этом! Когда ты смотришь в зеркало, то видишь образ, с детства прочно засевший у тебя в голове: ты некрасива, твоё тело безобразно. Одна и та же мысль не дает тебе покоя: о как было бы здорово, если б это была не ты.

Ты всегда ходишь как бы по краю пропасти. Как-то так всегда получается, что каждый год ты неделями валяешься с дикой простудой, – а все потому, что подсознательно всегда к ней готова; ты знаешь: если кому и суждено простудиться, так это будешь непременно ты. У тебя все болезни хронические: боль в спине, всевозможные аллергии, мигрени, астма – и все это можно смело назвать психосоматическими заболеваниями. И, как мы уже говорили раньше, весьма вероятно, ты страдаешь заболеваниями половых органов.

Тебе всегда было наплевать на свое тело, ты всегда пренебрегала им, унижала его, ненавидела – и после этого удивляешься, почему у тебя вдруг пошатнулось здоровье, почему ты постоянно чувствуешь какое-то недомогание, почему ты вообще никогда не чувствовала себя хорошо физически. О своей стиральной машине ты заботаешься больше, чем о собственном теле.

Твои отношения с телом тоже поражены все тем же синдромом.

Каждый день ты гоняешь одну и ту же пластинку, а к вечеру тебе неизменно становится жаль себя; но ведь все твои разочарования напрямую связаны с дурным обращением с собственным телом, с дурным представлением о нем. Ты ему не понравилась именно потому, что слишком толста (или худа), что у тебя слишком большая грудь (или слишком маленькая), что у тебя широкие (или слишком узкие) бедра. Тело для тебя – вечный козел отпущения: во всех неудачах виновато только оно.

Но ведь другого тела у тебя нет и не будет!

И только ты, и никто другой, унижаешь и оскорбляешь его.

А на самом деле вовсе не тело нехорошо для тебя, а наоборот, ты нехороша для собственного тела. И твоё тело вовсе не заслуживает от тебя такого обращения.

Перестройка тела означает коренной поворот в мыслях и чувствах по отношению к нему, отказ от собственных саморазрушительных установок, от негативного взгляда на собственное тело. Перестройка тела означает перепрограммирование, замену старых песен, которые крутятся в твоём сознании и поют только о том, что все плохо, на новые, оптимистические песни, создающие положительный образ твоего тела и зовущие тебя к здоровой жизни в нем и вместе с ним.

Да-да, ты можешь научиться любить свое тело, научиться думать, что прекрасней обиталища для твоей души не найти во всем свете.

Ты можешь как следует постараться, и твое тело станет для тебя другом и помощником в жизни.

Перестройка тела начинается с обретения формы, с упражнений, с ежедневно повторяемых слов поддержки, занятий визуализацией, с неустанных попыток научиться заботиться о нем, вместо того чтобы всячески унижать его.

Перестройка тела означает обретение умения любить каждый квадратный его сантиметр, каждую клеточку.

А сделать это невозможно, не сдав свою позицию «отказа», не признав, что ты к своему телу относишься отвратительно, – только тогда ты сможешь отказаться от собственных, пораженных синдромом, установок, Перепрограммировать их на положительные.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»: НЕДЕЛЯ ИЗ ЖИЗНИ ТВОЕГО ТЕЛА

В течение недели проследи за жизнью собственного тела. Сюда входит еда, питье, ежедневные занятия. Отведи место в своем дневнике для следующих разделов и тщательно заполняй их каждый день.

Еда: Что ты сегодня ела? Перечисли все до мельчайшей подробности, включая бутерброды. Не переела ли? Соблюдала ли диету? Или же съела нормальную порцию? Ела ли ты быстро, второпях? Или медленно?

Питье: Что ты сегодня пила? Записывай все, включая воду, кофе, алкоголь – в общем, любые жидкости.

Физические упражнения: Когда ты делала упражнения? Какие и какова их продолжительность? Есть ли у тебя какая-нибудь система упражнений? Придерживаешься ли ты ее?

Сон: Во сколько ты обычно ложишься спать? Чувствовала ли себя перед сном усталой? Как спала? Во сколько встала? Чувствовала ли себя отдохнувшей? Сколько часов тебе требуется, чтобы выспаться? Сколько часов в сутки, в среднем, ты обычно спишь?

Недомогание: записывай все, что почувствуешь – где болит или покалывает, или, может, тебя начинает знобить, или нелады с желудком, поясницей, вплоть до зубной боли.

Ответы на эти вопросы позволят тебе ясно увидеть, как ты обращаешься с собственным телом, какие неприятности ему причиняешь, как о нем заботишься, унижаешь ли ты свое тело. Суть здесь такова: если у тебя есть телесные недомогания, если чувствуешь себя не очень хорошо, значит плохо заботишься о своем теле. Твое тело не принадлежит никому другому, только тебе – ты живешь в нем. И только ты, никто другой, пренебрегаешь заботой о нем, унижаешь его. Кроме того, подумай: тебе дано только одно тело, другого у тебя не будет. Перестройка тела означает принятие на себя ответственности за него. Перестройка тела означает освоение науки доброты по отношению к собственному телу, умение ценить его, восхищаться им, заботиться о нем – то есть, любить его.

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»:

ИСТОРИЯ ТВОЕГО ТЕЛА, ЧТО ЕСТЬ ЧТО,

СОБЫТИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ И МНИМЫЕ

Составь список всех болезней, недомоганий, случаев госпитализации, всех операций, всех аллергий, которыми ты страдала с детства. Разбей лист на шесть колонок с такими заголовками: «Год», «Болезнь», «Описание болезни», «Продолжительность болезни», «Примечания» (события в твоей жизни, когда это случилось; повторялась ли болезнь еще раз и т. п.).

Какими бы ни были ответы на эти вопросы, они рисуют перед тобой картину физической жизни твоего тела, пораженного синдромом с самого детства. Внимательно посмотри на любую из болезней, которыми ты болела и увидишь, какова связь между этим заболеванием и событиями твоей жизни в то время. Отчего ты заболела? Каковы были подспудные причины заболевания? Явился ли причиной «он»? Его отношение к тебе? Испытывала ли ты чувство униженности, а потом – глубокой депрессии? Или другое подобное расстройство спровоцировало твою болезнь? Пытайся отвечать на эти и другие возможные вопросы до тех пор, пока не найдешь связь... а связь непременно есть. Твое тело получило страшное потрясение – причем на сознательном уровне, благодаря пережитому унижению, и на бессознательном – благодаря твоей неспособности любить себя. На все эти переживания оно ответило немедленной реакцией. Должна же была куда-то направиться эта отрицательная энергия твоих переживаний, чувств, убеждений, установок, реакций. И она направилась прямехонько в твое тело, и благополучно осела там. Появление различных психосоматических синдромов – вот ответ твоего тела, его послание тебе, сигнал тревоги, который говорит о том, что твое тело устало, что оно сыто по горло, что тебе настоятельно необходимо остановиться, наконец, и своим сознательным и ответственным отношением к происходящему, своей любовью к себе повернуть развитие событий – болезней – вспять.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ТЕЛО – ТВОЙ БЛИЗКИЙ И ВЕРНЫЙ ДРУГ

Это упражнение призвано помочь тебе переменить негативное представление о собственном теле на позитивное.

Зажги свечу и обратись к Мировой душе с просьбой благословить этот акт. Закрой глаза, расслабься. Трижды глубоко вздохни, как бы вдыхая в себя ощущение расслабленности и выдыхая все дневные заботы и трудности. Не упуская из внимания свое дыхание, проскользни мимо колонн твоего Храма Любви и Исцеления. Когда почувствуешь, что ты готова, спустись вниз по тропинке к зеленому лугу.

Летний день прекрасен, ты ощущаешь аромат цветов на лугу. Видишь какой-то дом вдалеке? Иди к нему и, подходя все ближе, постарайся заметить каждую его подробность. Подойди к двери дома, открой ее и войди. Осмотрись кругом. Обрати внимание на подробности обстановки дома: занавески, столы, картины на стенах. Переходя из комнаты в комнату, найди закрытую дверь с овальной табличкой, на которой написано твое имя.

Открой дверь и войди. Все стены этой комнаты уставлены и увешаны зеркалами. В углу висят часы с циферблатом, делениями которого вся твоя жизнь разбита на годы. Обрати внимание на то, что ты чувствуешь, когда смотришь на себя в зеркало. Сосредоточься на несколько секунд, чтобы ясно осознать свои мысли и чувства.

Ты увидишь и огромный видеомагнитофон, а перед ним – приготовленное для тебя удобное кресло. Сверху на магнитофоне лежит кассета; поставь ее и нажми на кнопку. Сядь в кресло; расслабься. Гаснет освещение, а на большом экране высвечивается название. Это *Твоя Жизнь*.

Стрелка часов указывает на год твоего рождения. Вот ты видишь себя ребенком. Посмотри на свое прекрасное маленькое тельце, на свои ножки и ручки, на свои крохотные пальчики. Остайся на какое-то время с этим чудесным крохотным существом.

Стрелки передвинулись и теперь показывают время, когда тебе пять. Запись на кассете быстро перемоталась, и теперь на экране тебе пять лет; ты играешь. Остайся на некоторое время с этим ребенком, поиграй с ним. Какие чувства у тебя вызывает вид этого тельца, которому от роду пять лет? Как оно выглядит? Какие чувства у тебя вызывают мысли о себе? Почувствуй себя пятилетним ребенком.

И снова стрелки часов передвинулись, и теперь тебе десять. И снова с большой скоростью промелькнули кадры записи. Ты видишь себя на экране, ты играешь, тебе уже десять лет. Понаблюдай за собой. Как ты ощущаешь свое тело? Как оно выглядит? Почувствуй себя десятилетней. Каковы твои ощущения?

Стрелки продолжают свое движение по кругу; теперь тебе пятнадцать. Промелькнули кадры записи еще за пять лет. Ты видишь себя подростком. Понаблюдай за собой. Как выглядит твое тело? Какие чувства у тебя вызывает? В хорошем ли оно состоянии? Что ты ощущаешь, когда смотришь на него? Ощуди себя пятнадцатилетней.

Теперь часы отмечают время, когда тебе исполнилось двадцать два. Промелькнули кадры записи. Ты видишь себя молодой женщиной. Как выглядит твое тело?

Какие чувства вызывает? Счастлива ли ты, обладая этим телом? В хорошем ли оно состоянии? Почувствуй себя двадцатидвухлетней. Каковы твои ощущения?

Стрелки часов передвинулись вновь; теперь они показывают настоящее время. Вновь промелькнули кадры записи. Ты видишь себя словно в зеркале, ты видишь себя такой, какова ты теперь. Как выглядит твое тело? Какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на то, что с тобой происходит, когда ты смотришь на себя в зеркало. Осмотри себя со всех сторон. Что ты ощущаешь, глядя на себя? Нравится ли тебе твое тело?

С каждым вдохом пусть входит в тебя целительный розовый свет любви, а с каждым выдохом – черный дым, а вместе с ним – ненависть к себе. Продолжай глубоко дышать.

Посмотри, на полу рядом с тобой лежат очки с розовыми стеклами в форме сердечка. Надень их. Это правдивые очки, они позволят тебе увидеть себя в свете любви. Когда ты смотришь через них, ты способна видеть себя только так, как ты выглядишь на самом деле, видеть, что ты такое есть в действительности.

Нажми на кнопку и перемотай обратно запись твоей жизни, запись жизни твоего тела.

Посмотри на себя, когда ты еще ребенок. Видишь, как ты хороша. Скажи этому ребенку: «Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Я люблю в тебе каждую клеточку. Такая, какая ты есть, ты – само совершенство». Вдохни в себя розовый свет и выдохни все темное и мрачное, что накопилось в душе.

Перемотай запись на то время, когда тебе пять. Посмотри, какая ты была в пятилетнем возрасте. Видишь, какой это был очаровательный ребенок. Вспомни: чего только ты ни проделывала, чего ни вытворяла с собственным телом. Смотри, как ты играешь, смеешься, как ты удивительно рисуешь, как весело танцуешь. Полюби это дитя. Обними его, возьми на руки, поцелуй. Скажи этой девочке: «Я люблю тебя». Вдохни розовый свет любви и выдохни черный дым черных мыслей.

Перемотай запись на время, когда тебе десять. Посмотри на себя: вот тебе десять лет. Видишь, как ты выросла. Видишь, как много всяких штук можно сотворить со своим телом. Представь себе, что ты занимаешься любимым спортом: бегом или плаванием, или катанием на коньках, танцами или верховой ездой. Вспомни и подумай о тех удивительных вещах, которые ты успела узнать в свои десять лет. Полюби эту девочку. Скажи ей, как ты ею гордишься. Обними и поцелуй ее. Пусть она побудет немного в твоих объятиях. Вдохни в себя розовый свет любви и выдохни черный дым своих черных мыслей, тяжелых чувств.

Перемотай запись на время, когда тебе пятнадцать. Посмотри на себя: вот тебе пятнадцать лет. Видишь, как ты развилась, как изменилось твое тело, какой ты стала высокой, какой ты стала взрослой. Представь себе, что ты занимаешься любимым спортом. Как быстро ты бегаешь, как грациозно плаваешь, как хорошо танцуешь, как высоко умеешь прыгать, какой сильный у тебя удар по мячу, как быстро ты скользишь на коньках, как ловко управляешься с лыжами! Ты можешь, ты должна восхищаться своими достоинствами, своими достижениями. Полюби этого подростка. Скажи ей, как ты гордишься ею. Обними и поцелуй ее. Вдохни розовый свет любви и выдохни черный дым своих черных мыслей.

Перемотай запись на время, когда тебе двадцать два. Посмотри на себя: тебе двадцать два года, ты уже молодая женщина. Видишь, какая ты сильная, какая способная, как подчиняется тебе твое послушное тело, как приятно тебе владеть им. Представь себе, как ты танцуешь, гуляешь, делаешь свои любимые упражнения. Вспомни и подумай, сколько разнообразных вещей ты способна сделать, как ты красива. Полюби эту юную женщину. Скажи ей о том, как она повзрослела и похорошела; скажи ей, что выглядит она просто потрясающе. Скажи, что любишь ее и знаешь: она не способна на дурное. Обними ее. Вдохни розовый свет любви, выдохни черный дым черных мыслей, тяжелых чувств.

Теперь перемотай запись на настоящее. Посмотри на себя, такую, какая ты теперь, через розовые очки. Вдохни в себя розовый свет любви и выдохни черный дым своих черных мыслей. Позволь себе увидеть все то хорошее, что есть в твоём теле. Поздравь себя с тем, что у тебя такое чудесное тело. Оно хорошо тебе служит, оно всегда было готово прийти тебе на помощь. Видишь, как ты идешь по жизни, с высоко поднятой головой, и тело свое ты любишь не меньше, чем самое себя. Скажи себе, что ты любишь себя такой, какая ты есть. Скажи себе, что ты сильна, привлекательна и талантлива. Попроси у себя прощения за то, что ты столь долго ненавидела собственное тело. Скажи себе, что твое тело прекрасно, что это здоровое тело, что ты чувствуешь себя в нем защищенной, что ты станешь заботиться о нем, холить и лелеять его. Ты знаешь это наверняка, и никто не сможет отнять у тебя этой святой веры. Обними себя. Скажи себе, что ты любишь, любишь себя. Вдохни розовый свет любви, это сама любовь; выдохни черный дым всех своих черных дум, всех своих тяжелых чувств, какие были у тебя по отношению к телу.

И когда почувствуешь, что пора, погаси экран и открой глаза.

СТОП, ХВАТИТ ГОВОРИТЬ ПЛОХО О ТЕЛЕ

Обращай пристальное внимание на все, что ты говоришь самой себе о собственном теле, – не ослабляй этого внимания ни на минуту с момента, когда ты встала с постели, и до момента, когда ты засыпаешь. Как только до твоего сознания дойдет, что ты думаешь о своем теле плохо, что ты недовольна им, постарайся немедленно остановить эти мысли и чувства, говоря себе: «Стоп, хватит говорить о теле плохо». И если твои друзья или подруги услышат от тебя что-либо подобное, пусть и они имеют право сказать тебе в любой момент: «Стоп, хватит говорить плохо о теле».

БЕЖАТЬ ИЗ КЛЕТКИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Девяносто пять процентов фотомоделей в своих интервью, если только разговор заходил об их теле, всегда находили в нем какой-нибудь изъян.

Западногерманская актриса Марианн Сагебрехт, сыгравшая главные роли в таких фильмах, как «Сладкий бэби», «Багдадское кафе» и «Розали идет по магазинам», стала кинозвездой вопреки тому, что по американским стандартам она была слегка полновата. В интервью газете «Нью-Йорк тайме», говоря о причинах своего успеха, она, в частности, сказала: «Мне кажется, людям нравится видеть, что я счастлива быть тем, что я есть, быть такой, какова я есть. Ну да, я – женщина полная... но люди же видят, как хорошо мне ощущать себя полной дамой. Такая уж я уродилась, такая уж я есть. То, что я называю «я», имеет такую вот форму, и с этим ничего не поделаешь, она дана мне с рождения. Мои предки – крестьяне, я сильная женщина, у меня крепкое здоровье, и мне нравится моя полнота... Вес для меня не проблема. Это как бы мой герб, открытый всему миру. В Америке говорят: чтобы быть привлекательной, нужно быть худой и стройной, но это вовсе не так. В каждую эпоху – свои представления о женском идеале... и мне кажется, скоро настанет время, когда полные женщины не будут стыдиться своей полноты».

В этом смысле нет никакой разницы между худой Шер и полной Марианн Сагебрехт – обе спокойно смотрят в зеркало, и им нравится то, что они там видят.

У обеих вполне положительное представление о самих себе. Обе нравятся самим себе, обеим нравится то, что они из себя представляют.

А вот между тобой и твоей способностью любить себя стеной встал рассудок. Как бы ты тщательно ни следила за своим телом, как бы ни пыталась сделать его еще привлекательней, ничто не поможет, если в голове у тебя крутится одна и та же пластинка, поющая о том, что тело твое состоит из сплошных изъянов, которые нужно постоянно скрывать. Делай с ним все, что угодно: садись на диету, выполняй упражнения, худей, становись физически крепче и сильней, тренированной, гибче, растягивайся, наращивай мышцы – все, что придет тебе в голову, но если ты не любишь своего тела, тебе любые перемены будут не впрок, ты их просто не заметишь: сухощавая, стройная, с великолепным телом, ты смотришь в зеркало и видишь там все ту же уродливую толстуху, какой видела себя всегда. Кто эта полная дама? Ну конечно, это ты, и всегда будешь ты, если не станешь любить свое тело, неважно, полное оно, или как у Венеры Милосской. Перестройка тела, на самом деле, есть перестройка своего отношения к нему, овладение умением любить его. И если ты по-настоящему хочешь этого, ты этого достигнешь.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ! СКАЖИ ДА ВСЮ ПРАВДУ ДОЛОЖИ

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ: «Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ТЕЛО»

Раз в день становись перед большим зеркалом, чтоб видеть себя в полный рост, и вслух повторяй следующие слова:

Я красива ~-как внешне, так и внутренне.

Мне нравится это тело таким, какое оно есть, я хочу заботиться о нем и любить его.

С этим телом у меня нет никаких проблем и противоречий.

В этом теле я чувствую себя в безопасности.

Я благодарна судьбе, наделившей меня таким здоровым телом, и обязуюсь делать все, что от меня зависит, для поддержания его.

Я люблю свое тело. Оно прекрасно в том виде, в каком оно существует.

У меня с лихвой хватит энергии посвятить себя служению этому телу, этому разуму и этой душе на благо их.

ПОЛЧАСИКА В ДЕНЬ – ЗАБУДЕШЬ ПРО МИГРЕНЬ

Существует множество данных в поддержку идея о том, что тренированные люди страдают от сердечно-сосудистых заболеваний гораздо реже, чем нетренированные, и данных этих становится все больше. С людьми тренированными гораздо реже случаются сердечные приступы, реже скачет давление, они спокойней, у них нет проблем с поддержанием нормального веса, у них все в порядке с уровнем холестерина. Кроме того, быть в хорошей спортивной или физической форме – значит избежать риска заболеть раком. И наоборот. Люди, ведущие в основном сидячий образ жизни, подвергают себя большему риску сердечно-сосудистых заболеваний. Но даже не это главное: само качество жизни у физически тренированных людей гораздо выше.

Чтобы достичь достаточного уровня физической формы, необходимы три вещи: усилие, настойчивость и планомерность. А кроме того – понимание приоритетов.

Данные проведенных исследований говорят о том, что продолжительность занятий физкультурой должна быть от 30 до 45 минут в день с периодичностью 3-4 раза в неделю, а интенсивность такова, чтобы частота пульса составляла 60-85 % максимальной частоты, в зависимости от возраста и веса, причем, приступая к тренировкам, необходимо проконсультироваться с врачом.

Даже самый минимальный уровень тренированности приносит организму громадную пользу, а чтобы достичь его, вовсе не нужно поднимать штангу или покорять Эверест. К занятиям физкультурой не следует относиться легкомысленно. Если вы до сих пор вели в основном сидячий образ жизни, обязательно посоветуйтесь с врачом, который поможет вам составить подходящий комплекс упражнений.

Доктор Стивен Ламм

Вообще говоря, занятия физкультурой – это один из самых лучших способов научиться любить свое тело. Если ты подраспустилась, если твое тело утратило всякие формы, если тебе и в голову никогда не приходила мысль о том, что неплохо бы хоть раз в день помахать руками, поприседать, чтобы чувствовать себя в форме, то теперь самое время переменить свою точку зрения на распорядок дня. Новейшие исследования, проведенные Американской медицинской ассоциацией, говорят о том, что даже ежедневная получасовая прогулка пешком значительно увеличивает продолжительность жизни. И вовсе не нужно для этого брать призы на Олимпийских играх – просто каждый день ходи пешком. Вот ведь что поразительно! И это верно: полчаса пешком в день – забудешь даже про мигрень. А тем более физкультура – она просто делает чудеса: значительно улучшает самочувствие, снимает депрессию, ставит заслон стрессам, вызывает естественный подъем духа.

ТАК ЧТО ЗАЙМЕМСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

В тот день на берегу было так жарко, что я стянула с себя футболку, в которую могло бы влезть еще пять таких, как я, и бросилась в воду. Когда я вылезла, мой брат произнес: «Ну и видок у тебя. С тобой явно что-то не в порядке. Посмотри-ка на свои ноги – не ноги, а студень какой-то».

Я заплакала и заковыляла прочь. Дома я разделась догола и, продолжая плакать, подошла к зеркалу. Когда наконец я немного успокоилась, слезы перестали застилать мне глаза, я взглянула на себя и сказала: «Черт подери, я снова буду в порядке, я снова начну заниматься, я не какая-нибудь тряпка, я смогу, у меня хватит сил. Обещаю, что через год я вновь буду стоять перед этим зеркалом, смотреть на свое тело и улыбаться».

На следующий день я составила план. Прежде всего мне нужна подходящая система упражнений; но самое главное, это должна быть такая система, которая зацепила бы меня за живое. Я-то себя знала: в прошлом я уже успела сменить четыре оздоровительных клуба – ну что может быть скучней, чем бегать, высунув язык вверх-вниз по лестнице, тем более, что мне ни разу не удавалось добежать до верха. Нет, это должно быть нечто такое, что мне понравится, т. е. не ходьба и не бег, и не эти глупые прыж-ки, как на занятиях аэробикой.

Я достала из чулана свой старый велосипед, отремонтировала, накачала шины, купила новую багажную сумку и замок. Я внимательно изучила список бассейнов, чтобы выбрать самый чистый, самый дешевый и поближе к дому. Я нашла такой: он был неподалеку и стоил всего пятьдесят долларов в месяц. Пять долларов за сеанс – это меня вполне устраивало. Кроме того, я решила заняться тай-ши – такой комбинацией йоги, балета, боевых искусств и медитации. Однажды я уже пробовала и знала, что эта система сжигает больше калорий, чем бег, и здорово улучшает самочувствие. И вот я стала претворять свой план в жизнь: четыре раза в неделю по полчаса плескалась в бассейне, два раза в неделю по часу занималась тай-ши плюс каждый день честно отработывала все, чему меня научили в зале, перед зеркалом; кроме того, в любую погоду не менее получаса в день я гоняла на велосипеде по городу, предварительно придумав для себя какое-нибудь дело.

Поначалу особых результатов я не замечала. Но прошло некоторое время, и я увидела и почувствовала: изменения есть, да и самочувствие тоже стало меняться. И постепенно, мало-помалу я втянулась в занятия так, что уже просто не могу без этого. Теперь, если я по каким-то причинам забуду про упражнения, это сразу скажется на самочувствии. И я поняла, почему эти бегуны так любят бегать: ни с чем не может сравниться удивительное чувство подъема, сосредоточенности и силы во всем организме, которое ты при этом испытываешь.

На днях я шла по улице и вдруг услышала, как кто-то удивленно присвистнул: «Вот это ножки!» Я оглянулась и увидела рабочего на стройке, который восхищенно смотрел на меня. «Спасибо», – ответила я, улыбаясь.

С. И.

С чего начать? Во-первых, дай себе зарок, что будешь неукоснительно выполнять упражнения в течение какого-нибудь срока, скажем, в течение полутора месяцев. Во-вторых, делай только то, что тебе нравится, иначе ничего не получится. Если тебе, к примеру, нравится ходить пешком, ходи пешком, но не менее, чем полчаса в день. Не любишь ходить пешком – выбери

что-нибудь другое.

Как заниматься:

Запишись в гимнастический зал и ходи на тренировки, стараясь не очень пропускать, научись управляться с тренажером, начни бегать, делай зарядку по утрам.

Купи велосипед и катайся по полчаса каждый день. Причем старайся кататься для удовольствия или с какой-нибудь целью: по делам езжай не на такси или автобусе, а на велосипеде.

Запишись в оздоровительный клуб с бассейном. Можно также заняться водным балетом или синхронным плаванием.

Запишись в группу тай-ши, йоги или какого-нибудь боевого искусства. Подобные занятия сжигают больше калорий, чем какие-либо другие и помогают привести в единство тело, ум и душу. Играй в футбол или любую другую игру с мячом.

Запишись в танцевальную группу и ходи на репетиции.

Запишись в секцию верховой езды.

Купи себе коньки на зиму и ролики на лето.

Бегай. Старайся делать это для удовольствия, пробегай сколько можешь: километр, два, пять – а нравится, так и все двадцать.

Запишись на теннисный корт.

Запишись на аэробику.

Тренируйся с гантелями. Постепенно сама станешь замечать, что тело твое становится сильным и красивым.

Пусть физические тренировки станут обязательной частью твоего дневного распорядка, главным его пунктом, вокруг них должны выстраиваться все основные занятия, а не наоборот. Дай себе торжественное обещание: раз в день, что бы ни случилось, ты должна тренироваться.

Составь расписание на следующие шесть недель. Каждый день в час тридцать – полчаса прогулки пешком, по понедельникам, средам и пятницам полчаса – велосипед и т. д. – и как бы глубоко ни пришлось перестраивать жизнь, придержишься этого расписания. Через шесть недель обрати внимание на то, как ты себя чувствуешь. Нет сомнения, гораздо лучше! Опыт говорит о том, что шести недель вполне достаточно, чтобы втянуться в это дело на всю оставшуюся жизнь.

Если любишь свое тело, жить в нем – сплошное удовольствие и радость. Результаты не заставят себя ждать: ты познаешь, что такое хорошее самочувствие, ты с радостью станешь смотреть на себя и на свое тело в зеркало, ты узнаешь счастье ощущать свое здоровое тело. Ты почувствуешь прилив энергии и уверенность в себе; ты станешь сама себе нравиться, наконец.

ЦЕЛОЕ – СТОИТ, РАЗДЕЛЕННОЕ – ПАДАЕТ

Это твой разум, твоя душа, твое тело, это твоя жизнь. Ты можешь вернуть себе силы, взять на

себя ответственность и власть над своей жизнью и стать здоровой. Ты и пресловутый ехидный внутренний голос – не одно и то же, ты и система негативных взглядов на себя и на жизнь, ненависть к собственному телу – не одно и то же, ты и твоя болезнь – не одно и то же.

Выздоровление означает обретение единства, цельности всего твоего существа, не разделенного на ум, душу и тело. Ты – единая, неразделенная сущность. И ты можешь быть такой! Целое – твердо стоит на ногах, разделенное – падает.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: БРАК С СОБОЙ

Это упражнение призвано интегрировать, объединить в вечном, неразделимом браке твои тело, ум и Душу.

Возможно, тебе захочется как-то по-особому подготовиться к этому обряду: принять душ или ванну, надеть чистые белые одежды. Неплохо также купить белый цветок или целый букет и поставить его в красивую вазу.

Зажги свечу и вызови дух Венеры, богини Любви; да благословит она этот обряд. Закрой глаза, расслабься, дыши глубоко, как бы вдыхая в себя благодать и покой и выдыхая все трудности и неприятности прошедшего дня. Вдыхай прозрачный, как хрусталь, свет и выдыхай такой же прозрачный, как хрусталь, свет. Когда почувствуешь, что пора, пройди меж колонн своего Храма Любви и Исцеления и войди внутрь. День прекрасен, и Храм четким силуэтом рисуется на фоне голубого неба. Видишь, он украшен прекрасными белыми цветами и хрусталем; всюду горят свечи. Белые орхидеи, тюльпаны и множество других цветов гирляндами свисают повсюду, а хрустальные вазы и другие драгоценные украшения разбрасывают вокруг радужные блики.

Ты видишь себя в подвенечном платье. Осмотри его внимательно. Обрати также внимание и на свой свадебный букет. Дыши сияющим вокруг тебя, прозрачным, как хрусталь, светом. Опустив пальцы левой руки на глаза и на лоб и, вдыхая прозрачно-хрустальный свет, почувствуй, как в точке третьего, внутреннего глаза накапливается энергия; она омывает его и как бы снимает с него пелену. Благослови свое внутреннее видение, свою интуицию. Вдыхай прозрачно-хрустальный свет, приложи свою правую руку к сердцу. Чувствуешь, как через голову, прямо в сердце истекает энергия? Чувствуешь, как в сердце твое изливается жар любви, несущий тебе исцеление.

Вдыхая прозрачно-хрустальный свет и держа правую руку на сердце, перемести левую руку на холм Венеры. Дыша этим светом, благослови очищение своей сексуальности, своей женственности. Почувствуй тесную связь между нею и твоим сердцем. Люби свою женственную сущность, всей душой боготвори ее, люби свое чрево и боготвори его. Дыша прозрачно-хрустальным светом, почувствуй, как поток его энергии соединяет твой внутренний глаз с сердцем, твою душу – с твоей женственностью в единое кольцо, обручальное кольцо сияющего света. Ощути свою целостность.

Когда почувствуешь, что пора, попроси доверенное лицо, властью своей любви к тебе как бы посвященное для свершения свадебного обряда, прийти в твой Храм; пусть придет и свершит его. Обрати внимание на то, как он или она одеты. Можешь также пригласить гостей, друзей или родственников, чтоб они были рядом, когда ты произносишь брачные обеты. Обрати внимание, во что они одеты. Всем сердцем почувствуй, что они любят тебя. Полной грудью вдыхай кристально-прозрачный свет. Когда поймешь, что готова, подойди к украшенному цветами алтарю, стань перед ним и обратись к жрице обряда со словами о том, что ты готова

принять брачные обеты. И она станет читать их для тебя.

«Берешь ли ты, – тут она произносит твое имя, – свое тело, свой разум и свою душу, как единую и неразделенную сущность, дабы стала она на все времена, покуда длятся дни твои, покуда не иссякает любовь твоя, спутником твоим и наставником, источником божественного вдохновения и бесценным другом? Станешь ли ты ценить и лелеять, почитать и любить себя, как единое целое, во имя здоровья твоего, во имя лучшей жизни?»

Когда почувствуешь, что готова, отвечай вслух: «Да»!

«Повторяй за мной: Я люблю себя, поэтому существую. Властью, которой ты наделила меня, я утверждаю, что я едина, что мое тело, разум и дух – единое целое. Я – есть любовь. Я благословляю свое единство, свою целостность и нераздельность, я благословляю себя как личность».

Вдыхая и выдыхая кристально-прозрачный свет, повтори трижды: «Мы есть одно».

Дыша таким образом, всем существом прочувствуй обручальное кольцо кристально-прозрачного света, что соединяет твой внутренний глаз разума и сердце, твой дух и твою женственность в единый замкнутый круг бесконечной любви.

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ГЛАВА 12 Любовь к себе как должное

МОМЕНТ ИСТИНЫ!

Одна мудрая женщина как-то сказала, указывая мне на грудь: «Подумай вот о чем: там ведь больше никого нет!» Я долго ломала голову, что бы значили эти слова, и наконец до меня дошло. Моя жизнь – в моих руках. Вся ответственность за нее лежит только на мне. Все, что в ней происходит – есть отражение моего внутреннего бытия, и что бы ни происходило – это еще одна, очередная возможность для роста.

Лили

Вот он, момент истины. Победить или проиграть. Добиться успеха или потерпеть поражение. Переменить свою жизнь и себя или оставить все как есть. Никто, кроме тебя, не может сказать «да» или «нет». Все, что существует – это ты. Выбирать – тебе. Только ты можешь принять решение начать новую жизнь, перевернуть новую страницу. Ты можешь принять решение и победить, добиться успеха, повернуться к миру открытым лицом, в корне изменить свою жизнь, выздороветь, в конце-концов. И ты способна сделать это, только принимать решение нужно каждый день, изо дня в день прилагать усилия и строго следовать определенным правилам.

ТОЛЬКО НЕ РИСКОВАТЬ

Выздоровление предполагает соблюдение правил техники безопасности; ты как бы очерчиваешь вокруг себя, подобно Хоме Бруту, круг, чтобы не дать злым силам проникнуть за его пределы и овладеть тобой, – внутри него тебе ничто не может угрожать. Другими словами, ты должна избегать всякого риска, должна научиться распознавать все, что выходит за рамки допустимого и допускать в свою жизнь только то, что, по твоим ощущениям, хорошо для тебя, что несет тебе только благо.

Как этому научиться? Начни с осознания того, что тебе неизвестно различие между поведением здорового человека и поведением, несущим с собой саморазрушительные силы; пойми и признай все твои поступки, все твои особенности, мысли с раннего утра и до позднего вечера несут на себе печать синдрома; все твоё существо в корне поражено этой болезнью, так что тебе или не жить, или переменить всю свою жизнь до основания.

Ты не сможешь сделать это в одиночку. Тебе потребуется помощь близкой подруги, тебе потребуется помощь всех друзей, которые желают твоего выздоровления. Это учеба, а ты прекрасно знаешь, что невозможно учиться в одиночку без помощи учителей и определенных правил.

Этот процесс очень похож на то, как если бы ты снова оказалась в школе. Так много материала, так много предметов, так много практических занятий, контрольных и домашних заданий. Тебя ждут и плохие дни, с двойками, и радостные, когда ты выполняешь задания на отлично. Кое-что тебе будет нравиться, кое-что – и не очень, кое с чем ты будешь справляться играючи, а иногда придется и попотеть. В любой учебе всегда так. Как, впрочем, и в жизни. Будут дни, окрыленные чувством победы и триумфа, будут и такие, когда тебе захочется забыть и никогда больше не слышать само слово «выздоровление»; тебе захочется послать все к черту и вернуться к прежнему. Но поскольку ты выбрала этот путь, и все свои силы кладешь, чтобы не свернуть с него, каждый день делаешь свои маленькие шажки, словно ребенок, который только учится ходить, поистине, ты достойна своей награды.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: РОЖДЕНИЕ ЛЮБВИ

И теперь, когда ты вступила в брак, когда ты сама с собой представляешь единое целое, когда твоё тело, разум и дух неразделимы, настало время зачать и дать жизнь своему новому «я», пришло время рожать. Этому и посвящено следующее упражнение по визуализации.

Зажги свечу и вызови дух Венеры, богини Любви: да благословит она это рождение. Закрой глаза, расслабься, дыши глубоко, вбирая в себя мир и покой и выдыхая все тяготы и заботы прошедшего дня. Когда почувствуешь, что пора, отправляйся в свой Храм Любви и Исцеления. Дыши полной грудью, вдыхая и выдыхая сияющий золотом солнечный свет.

Видишь, как прекрасен этот день?! Выйди из Храма, найди тропинку и спускайся вниз, прямо к изогнутому берегу голубой лагуны. В нее низвергается водопад, белоснежный от пены, подобный свадебной фате невесты. Вдохнув в очередной раз солнечный свет, шагни вперед и стань под струю водопада. И с каждым выдохом отпускай на волю всякую мысль, в которой нет любви. Водопад омывает и очищает тебя. И, выйдя из его струй, ты чувствуешь, что все члены твоего тела, все органы, все до единого, наполнились новой силой и свежестью.

Вдохни солнечный свет. Пусть тепло солнца обсушит тебя. Теперь ложись на мягкое белоснежное ложе возле самой кромки воды. Грейсь под ласковыми лучами солнца, представь себе, что ты беременна, ты беременна новыми возможностями. Вдыхая солнечный свет, думай о том, как ты любишь себя, размышляй обо всем хорошем, на что ты способна в этой жизни. Выдыхай чистый прозрачный свет. Пусть входят в тебя только приятные мысли о том, какой ты способный человек, как ты сильна, как мудра, сколько в тебе творческой энергии. Почувствуй, как в твоём чреве зарождается ребенок. Вдыхая в себя золотистый солнечный свет, окутай этого ребенка своей любовью.

Представь, как ребенок во чреве твоём растет. Всем своим существом вбирая в себя солнечный свет и любовь, представь, как растет твой живот. Выдыхая из себя все темное, что еще могло

остаться в тебе, что могло встретиться тебе на твоём пути, поблагодари свой разум и попроси, – пусть все темное в твоей жизни уходит прочь, покидает тебя навсегда. Выдыхай из себя чистый прозрачный свет.

Вдыхая золотистый свет, представь, что уже прошло девять месяцев. Спроси себя, готова ли ты родить этого ребенка. Попроси Венеру любовью своей благословить это рождение. Когда почувствуешь, что пора, сделай глубочайший вдох, соскользни со своего белоснежного ложа в ласковые воды лагуны, ласковые воды любви. Еще один глубокий вдох – и ребенок рожден. Ты ощущаешь глубокую радость. Ты лежишь на спине, и твой ребенок подплывает к тебе. Ты протягиваешь руку, обнимаешь его со словами: «Я люблю тебя» – и даришь ему свой первый поцелуй.

Ребенок открывает глаза, улыбается, смеется: «И я тебя тоже люблю», – лепечет он в ответ.

Обрати внимание на то, как выглядит твой ребенок. Скажи ему, что ты – его мать. Скажи, что ты любишь его и будешь любить, что бы ни случилось, ты всегда будешь любить его, просто так, просто за то, что он есть. Скажи ему, что он прекрасен таков, каков он есть. Вдыхая золотистый солнечный свет, почувствуй, как крепко связывает вас любовь.

Теперь настало время перерезать пуповину. Когда ты почувствуешь, что пора, попроси Айрис, богиню Радуги – пусть поможет тебе в этом; видишь, она выходит из водопада, и в руках у нее алмазные ножницы и два кусочка радужного пластыря. Возьми у нее алмазные ножницы и, вдыхая золотистый солнечный свет, перережь пуповину. И Айрис наложит целительный радужный пластырь тебе и твоему ребенку на те места, где была перерезана пуповина. Теперь оба вы свободны и можете идти радужным путем жизни, любви и красоты.

Вдыхая солнечный свет, ты видишь, как твой ребенок плывет вместе с тобой по морю любви. Теперь вы всегда будете вместе. Теперь вы всегда будете любить друг друга. Ребенок родился. И ты родилась вновь. Примите оба наши поздравления!

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ТЫ И ТВОЙ ДОМ

Ты теперь – молодая мать, и тебе нужно научиться заботиться о себе и о своем ребенке, принимать все меры, чтобы с вами ничего не случилось, чтобы вам ничто не угрожало, независимо от того, где вы находитесь, с кем, как идет твоя жизнь, словом, чтобы ты могла строить свою жизнь на основе только положительного, чтобы ты начала наслаждаться собственной жизнью и даже – да-да, не удивляйся – веселиться. Но при этом ни в коем случае не пересекать границы враждебной территории, ни в чем не переборщить, держаться во всем золотой середины, никому не позволять вторгаться туда, где ты чувствуешь себя в безопасности, изо всех сил защищать свой дом; другими словами, быть твердой во всем, что касается тебя и твоего ребенка.

Ты начинаешь с чистого листа. Настало время писать новый сценарий своей жизни, в основе которого лежит любовь, обращенная на себя, забота о себе и самоуважение. Теперь в ней должно быть только то, что несет тебе добро, что поднимает градус твоего самоощущения, что дает тебе ощущение счастья. Ты нашла себя, нашла свой дом. Он всегда будет с тобой, в тебе, и у тебя достанет сил защитить его от врагов.

ПРАВИЛО НОМЕР 1: ТЫ САМА ПО СЕБЕ – И НИКАКИХ МУЖЧИН

В этот период даже и не думай о том, чтобы встречаться, назначать свидания, флиртовать, заводить интрижки, выходить замуж за кого бы то ни было, будь он даже заморским принцем. Самое главное для тебя сейчас – оставаться только с собой, стать кошкой, которая гуляет сама по себе.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

1. Я должна любить себя такой, какая я есть.
2. Я буду ежедневно заботиться о своем здоровье: телесном, умственном и душевном; и так день за днем, день за днем.
3. Я буду впускать в свою жизнь только добро и любовь. Из всех чувств на первом месте у меня будет чувство добра и любви, чувство, что я любима.
4. Я буду принадлежать только себе, жизнь моя будет подчиняться только мной поставленным задачам, только моим желаниям и нуждам.
5. Я стану заботиться о себе; я стану воспитывать себя.
6. Я буду полагаться только на себя, доверять только себе, слушать только себя.
7. Я буду защищать себя от всяческого вреда, обиды, неприязни, боли, от всего негативного, от всего и всех, что и кто несет мне угрозу.
8. Я буду всегда открыта переменам, всему новому в моем образе жизни и поступках.
9. Я всегда буду уважать себя, свои мнения, свои убеждения, идеалы и ценности.
10. Свою жизнь я устрою так, что в ней будут только веселье, радость и смех.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

1. Если ты попала в такую ситуацию, когда не знаешь, что делать, спроси у себя: «А как бы здоровый человек поступил на моем месте?» Чувствуешь ли ты, что поступаешь правильно? Чувствуешь ли ты, что это ничем тебе не угрожает? Что этот поступок может принести тебе: добро или зло? Не вышибает ли тебя из седла даже мысль обо всем этом? Не предаешь ли ты себя, не впускаешь ли в свою жизнь зло и несправедливость? Не похоже ли это на бегство? Кому это выгодно?
2. Внимательно присмотришься к своему телу, спроси его, как оно себя чувствует. Не болит ли желудок? Не тошнит ли тебя? Не дрожат ли у тебя колени, и не сосет ли под ложечкой? Не трясет ли тебя, не страшно ли тебе? Не нервничаешь ли ты, не впадаешь ли в панику? Что говорит тебе обо всем этом твое тело? Если ответ тебе неизвестен, звони подруге.
3. Если тебе кажется, что ответ тебе известен, но ты не совсем уверена, немедленно звони подруге и задай ей такой вопрос: «Как бы на моем месте поступил человек здоровый?» И обсуди с ней свою проблему во всех подробностях.
4. Если и она не знает, как решить ее, призови на помощь всех, кто тебя поддерживает в твоих попытках избавиться от синдрома. Советуйся со всеми, с кем можешь, пока тебе не станет ясно, как ты должна поступить в твоей ситуации.

5. Если и здесь ничего не получается, никто не может дать тебе дельного совета, не делай глупостей, отложи решение на потом, не торопись, решение придет, и ты со спокойной совестью сделаешь все так, как надо.

6. У тебя есть право сказать «нет» всему, что может нести тебе угрозу.

7. У тебя есть право стоять на своем, если ты нутром чувствуешь, что права, или даже если просто не знаешь, как разрешить свою проблему.

Выздоровливать – значит постоянно помнить, что на первом месте всегда ты и только ты.

Выздоровливать – значит говорить «нет» всему, что несет в себе угрозу.

Выздоровливать – значит говорить «нет» всему, что кажется подозрительным.

Всегда задавай себе эти вопросы: «А как бы тут поступил человек здоровый?», «Нет ли тут какой-либо угрозы?»

«Хорошо это или плохо?» – настанет день, и тебе не нужно будет задавать этот вопрос, ответ будет тебе известен заранее.

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ

На листе бумаги нарисуй большой круг. Этот круг – волшебный. Внутри него запиши все свои желания; все, что бы ты хотела иметь и чем заниматься; какого опыта, по-твоему, тебе не хватает в жизни; все, что могло бы украсить и обогатить твою жизнь; все, что доставило бы тебе радость, счастье, веселье. Круг этот представляет собой новые границы позволенного для тебя. Это твой мир, это твое пространство. Все, что находится внутри круга, для тебя не представляет никакой опасности; все это ты можешь смело включить в свой опыт. Все остальное представляет для тебя угрозу, все это не для тебя, выходит за границы позволенного. И у тебя есть право исключить это из своей жизни.

ДОМ

Вот небольшое упражнение, которое необходимо проделать, когда ты ощущаешь сильную опасность. Исполнять его можно в любом месте и в любое время.

Сядь на ковер, скрестив ноги, или на стул; устройся поудобней; проверь свою одежду – она не должна стеснять движений.

Представь, что прямо над твоей головой светит солнце. Представь, что через ноздри ты вдыхаешь прозрачный и чистый солнечный свет. Вдыхай медленно и глубоко, пусть твои легкие наполнятся кислородом до предела. И выдыхая также через ноздри, втяни живот как можно глубже. Представь, что с каждым вдохом ты все глубже пускаешь корни в землю. Твои корни пробивают пол, погружаются в почву и проникают в самые недра Матери-Земли. Вдыхай солнечный свет, наполняй им легкие и через свои корни выдыхай его в недра земли.

Чувствуешь, как тесно ты связана с землей? Ощути, как бьется твое сердце, и представь, что ты настраиваешь его в унисон с биением сердца Земли. Ты прочно укоренилась в земле. Вдыхай чистый прозрачный свет, ощущая, как он движется по твоему позвоночнику. И при каждом выдохе пусть энергия солнца стекает в землю. Почувствуй, как свет расслабляет все твое

существо, наполняет собой твое тело, твой разум и твою душу глубоким покоем и любовью. Тебе уютно и тепло в твоём теле.

Поддержи себя следующими словами: «Я неотделима от земли, я с ней – одно. Я выросла в ней. Я у себя дома». Почувствуй, как сильна, спокойна и сосредоточенна ты теперь.

Когда ощутишь, что пора, открой глаза.

ЧУВСТВА

ЧУВСТВОВАТЬ, гл., 1. Ощущать любым другим образом, кроме слуха, вкуса, зрения или обоняния; напр., чувствовать голод. 2. Сознать (себя) в качестве существа, обладающего особым состоянием ума или тела.

ЧУВСТВО, сущ., 1. Ощущение, возникающее или вызываемое без посредства зрения, слуха, вкуса или обоняния; 2. Способность переживать сочувствие, нежность, любовь и тому подобное.

Я чувствую

Ты чувствуешь

Он (она) чувствует

Мы чувствуем

Вы чувствуете

Они чувствуют

Вот так, и это очевидно, спрягается глагол «чувствовать». Ощущать же какое-то чувство бывает не так очевидно, особенно если это доброе чувство. Твои чувства долго были заморожены, погребены глубоко в черном провале твоей души, и теперь настало время извлечь их наружу и разморозить. Вначале осознание собственных чувств обещает быть нелегким делом. Но со временем это придет само. Нужно только постараться ежедневно выполнять упражнения, которые мы приводим ниже, и ты в конце-концов «придешь в чувство» – обретешь способность сознательно относиться к тому, что ты чувствуешь. А для того, чтобы пробуждать в себе как можно больше добрых чувств, в равной степени важно научиться понимать, что такое чувства недобрые, негативные, и вовремя от них избавляться.

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА

Существует множество самых разнообразных чувств, причем непростых, в которых одновременно присутствует и черное и белое, и позитивное, и негативное. И в этом нет ничего необычного. Наоборот, это именно то, что всегда ожидает нас в нашей жизни. Ни одно переживание не бывает либо сплошь черным, либо сплошь белым. Все наши чувства состоят из полутонов и представляют собой сложную картину. Выздороветь – значит научиться с наибольшей полнотой переживать все свои чувства, и чем больше в них радости, тем лучше.

В день свадьбы, этот счастливейший для нее день, невесту переполняет огромное чувство любви к своему будущему мужу, великая радость при мысли, что она выходит замуж, но в то же самое время, перед свадебной церемонией ее охватывает и глубокая печаль о том, что

закончился определенный период в ее жизни, а также и страх, и чувство неуверенности перед неведомым будущим. Все невесты в день свадьбы плачут – а ведь это для них счастливейшее событие.

Чем больше своих чувств ты извлечешь наружу, тем больше будешь в состоянии переживать добрые чувства и тем уже станет черный провал в твоей душе.

УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ЧУВСТВОВАТЬ

Если тебя охватило какое-то чувство, неважно какое, не отгоняй его, пусть оно живет в тебе, отдайся ему. Если же ты услышишь, как подает голос и сообщает тебе свое по этому поводу мнение твой пресловутый внутренний голос, затыкай ему рот, не раздумывая.

Если тебя охватило несколько различных чувств одновременно, не пытайся их редактировать: это направо, а это налево. Оставь все, как есть.

Если не можешь определить свое чувство, если оно погребено в глубинах твоего существа, но ты уверена, что оно есть, сделай одно или два, а может, и все эти упражнения – пока чувство не отыщется и не вырвется наружу.

Прислушивайся к своему телу. Оно всегда подскажет тебе, что за чувство ты испытываешь.

УПРАЖНЕНИЕ: УМЕЙ ЧУВСТВОВАТЬ ХОРОШЕЕ, ПЛОХОЕ И ОТВРАТИТЕЛЬНОЕ

Это упражнение поможет тебе научиться отличать добрые чувства от дурных.

Сядь на стул или ляг на пол. Устройся поудобнее и закрой глаза. Пусть с каждым вдохом в тебя входит энергия и живительная сила, и с каждым выдохом уходит напряжение и усталость. Сосредоточься на дыхании.

Сделав глубокий вдох, сожми кулаки и пальцы ног, напряги мышцы рук, ног, ягодиц – все мышцы своего тела. Почувствуй напряжение во всем теле и удерживай его как можно дольше. Постарайся глубоко прочувствовать ощущения твоего тела в этом состоянии. Всем своим существом отдайся ощущению напряжения. Теперь ты понимаешь, что это такое. Потом резко расслабься, пусть оно исчезнет, как исчезает короткий звук.

А теперь постарайся вспомнить и живо представить себе случай из твоей жизни, когда ты была наедине с маленьким ребенком, которого ты очень любила, или с любимым животным. Пусть перед твоим внутренним взором ясно предстанет картина твоего общения с этим существом, пусть чувство чистой любви наполнит твое сердце. Сделай глубокий вдох – вдох, в котором сосредоточена вся твоя любовь. Почувствуй, как это просто – открыть свое сердце и впустить в него любовь. Всем своим сердцем почувствуй, как сильно ты любишь это существо. Сохрани эту картину в своем сердце. Сохрани это чувство. Почувствуй его во всей его бесконечности. Вот что такое любовь. Сделай вздох облегчения. Ты любишь. Ты знаешь, что это за чувство.

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ЗВЕЗДНАЯ ВАННА

Цель этого упражнения – оттаять и отогреть твое сердце. Как можно догадаться по заголовку, делать его нужно в ванне. Подготовь помещение, в данном случае ванную комнату, для

события особой важности. Еще бы, суперзвезда, которая заслуживает всяческого поклонения и восхищения, собирается принимать ванну! И эта суперзвезда – ты! Так что постарайся, подготовь свою ванную как следует. Сделай так, чтобы все сверкало. Возьми красивую вазу, поставь в нее цветы. Повесь чистое полотенце, а лучше два, чтобы было чем вытираться после процедуры. Выключи телефон. Постарайся устроить все так, чтобы ничто не нарушало твой покой. Наполни ванну и раствори в ней благовоние, которое больше тебе по вкусу. Поставь какую-нибудь музыку, Моцарта, Генделя или Баха, т. е. что-нибудь возвышенное и вместе с тем изящное и спокойное – что-нибудь из твоего любимого.

Зажги свечу и посвети этот обряд Венере, богине Любви и Красоты. Выключи электричество, и пусть единственным источником света станет теперь для тебя только свеча. Опустись в ванну. Закрой глаза. Расслабься.

Вдохни розоватый свет и выдохни изумрудно-зеленый – цвета твоего сердца. Пусть вода облечет твое тело своей целительной пеленой. Представь себе свое сердце: оно замерзло, оно, как кусок льда, оно потеряло всякую связь с твоим телом, разумом и душой. А теперь с каждым вдохом ты ощущаешь, как оно начинает оттаивать. Вдыхай в себя энергию любви и выдыхай ядовитое чувство страха; ты всегда ощущала его в душе, с самого детства; вдыхай в себя энергию любви и выдыхай разъедающую силу вражды и ненависти к себе. С каждым вдохом тает лед в твоём сердце, его остается все меньше и меньше. Вот он начинает трескаться и откалываться кусками. Вдохни как можно глубже, вдохни в себя ощущение безопасности, теплоты и любви, похожей на розовое облако, почувствуй, как эта любовь клубится вокруг твоего сердца. Все плохое уходит, тает, исчезает с каждым твоим выдохом, с каждым выбросом изумрудного света. Теперь ты чувствуешь, что сердце твое свободно ото льда. Как прекрасно теперь твое сердце, сильное и до краев наполненное любовью к тебе самой. Я люблю тебя, – слышишь ты. Я люблю тебя, чудесней тебя нет никого на свете.

Погрузись в ванну с головой, побудь некоторое время под водой, а вынырнув, представь, что ты родилась вновь, подобно Венере, рожденной из пены морской, обнаженной и прекрасной. Эта Венера – ты, это ты – богиня любви и красоты, новая звезда.

Когда почувствуешь, что пора, выйди из ванны и насухо вытрись чистым полотенцем. Посмотри на себя в зеркало, улыбнись и скажи: «Как легко, как приятно ощущать и выражать свои эмоции. Я прекрасна. Я люблю себя. Я – новая звезда».

УПРАЖНЕНИЕ НА УМЕНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ: СКАЗКА НА НОЧЬ

Это упражнение должно помочь тебе каждый день держать под контролем и живо осознавать все свои чувства, как добрые, так и злые. Это позволит тебе научиться немедленно избавляться от любого чувства, которое может расстроить тебя, и наоборот, получать удовольствие, наслаждаться чувствами добрыми, т. е. теми, которые ты прежде просто игнорировала.

Лежа в постели перед тем, как уснуть, закрой глаза; дыхание твое должно быть медленным и глубоким. С каждым вдохом пусть разливается по всему твоему существу чувство покоя, и с каждым выдохом пусть уходят все тяготы дня. Пусть длится это состояние до тех пор, пока не успокоится и не замолчит этот неугомонный внутренний голос. Мысленным взором окинь все свое тело, начиная с головы; попроси его, пусть сообщит тебе, не удерживает ли оно в себе какого-либо неприятного, недоброго чувства, которое могло бы расстроить тебя? Нет ли где в нем напряжения? Нет ли какой боли? Найдешь место, где что-то не так, что-то нехорошо, – задержишься на нем. Пусть это чувство расскажет тебе о себе. Надели его голосом. Пусть расскажет, что оно такое. Выслушай эту сказку на ночь без тени осуждения – наоборот, с

сочувствием и с готовностью оказать поддержку. У тебя есть право на это чувство, каким бы оно ни было. Оно принадлежит только тебе. Представь, что ты обнимаешь его. Задайся вопросом, что требуется от тебя, чтобы отпустить его на волю. Слушай свое тело, оно скажет тебе, что нужно сделать. Если неугомонный внутренний голос снова начнет ехидничать, поблагодари и заткни его так, например: «Неплохая мысль, но мысль – не чувство».

Теперь обрати все свое внимание на сердце. Вдыхая ощущение покоя и выдыхая все, что связано с тяготами дня, положи ладони туда, где бьется твое сердце. Обратись к нему и спроси, как оно себя чувствует. Ощущало ли оно радость сегодня, заставляли ли его трепетать добрые чувства? Сделав глубокий вдох, вспомни минуты в течение дня, когда тебе было хорошо, когда чувство счастья вызывало у тебя улыбку или смех. Во всех подробностях вспомни, что ты тогда делала, чем занималась, где была, что говорила.

Удержи это чувство внутри себя. А теперь вздохни с облегчением и выдохни его. Поблагодари свое сердце за помощь – это оно помогает тебе чувствовать.

Когда появится уверенность, что все закончено, открой глаза.

ТОЛЬКО ТЫ

Когда Сьюзен пришла на собрание группы и рассказала эту историю, я поняла, что она проделала огромный путь и теперь ей значительно лучше.

Э. М.

Однажды воскресным днем я сидела в заднем дворике своего дома. Был конец августа, погода стояла чудесная, в воздухе чувствовалось приближение осени. Я сидела и наблюдала, как мой сосед ковыряется в земле, – цветы в его садике были просто очаровательны, особенно фуксии; огненно-алые, ярко оранжевые, золотистые, словно отблески солнца, они пылали на ветках кустов застывшим многоцветным водопадом. Может, взять краски и зарисовать эту красоту? Или лучше сесть на велосипед и прокатиться куда-нибудь? Или позвонить кому-нибудь и договориться на партию в теннис? Или сходить поплавать в бассейн? Но постой, разве меня ничто не беспокоит? Ведь меня всегда что-то беспокоило! Меня встревожила сама мысль о том, что я что-то забыла; забыла именно то, о чем я беспокоилась. И тут я рассмеялась. Какая же я глупая. Ну о чем мне беспокоиться? Ведь все хорошо. Впервые в жизни мне приятно находиться в обществе самой себя. В прежней жизни я так привыкла к тому, что вся жизнь – это сплошные скачки адреналина в крови, что само отсутствие тревоги, само состояние полного покоя вызывало в душе моей чувство тревоги. Покой меня просто утомлял. «Ну-ка, ляг отдохни; похоже, ты победила». Настало время, как говорил доктор Панглосс, растить свой собственный сад.

С. И.

Впервые в жизни по своему собственному выбору ты предоставлена самой себе. Не о ком больше думать, не для кого суетиться, нечем заполнять свое время, кроме себя самой. Ощущение может показаться довольно странным для тебя: тебе как-то неуютно, ты как бы теряешь внутреннее равновесие, тебя что-то беспокоит, возникает ощущение тревоги, страха, ты напугана тем, что все отрицательные чувства, с которыми ты за всю свою жизнь успела свыкнуться, куда-то исчезли. Тебя даже может охватить паника. Ну да, настало время, когда ты станешь чувствовать себя хорошо, но до тебя все еще не доходит, что твое состояние есть

состояние отсутствия тревоги, отсутствия стрессов. Тебе даже, возможно, станет скучно. Но потом придет время, когда ты станешь любоваться радугой или голубым просветом чистого неба между облаков, когда ты сможешь быть счастлива просто так, без причины. Произошли необратимые перемены, и теперь ты способна в один день испытывать гаммы самых разнообразных чувств. Так что пусть тебя ничто не беспокоит. Твое состояние естественно. Ты должна привыкнуть к нему.

ВЫСОКИЕ МИНУТЫ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Ты обрела свободу! Ты свободна! Ты сама – олицетворение Свободы. Впервые в жизни ты можешь делать все, что захочешь, не думая и не беспокоясь о «нем». Это время сплошных праздников для тебя, когда ты можешь всю предаваться удовольствиям, баловать себя, потакать всем своим желаниям. Это время наслаждаться собой, веселиться и не думать ни о чем. Весь свой досуг и энергию ты можешь теперь посвящать узнаванию самой себя, знакомству с собой, и тебя здесь ждет множество открытий. И ты должна в полной мере воспользоваться этой возможностью, чтобы узнать себя поближе. Каждый день ты будешь как бы назначать самой себе свидание, спрашивать себя, куда бы ты хотела пойти, чем бы ты хотела заняться.

Приглашение в кино. Пригласи сама себя в кино. Ты получишь немало удовольствия, решая, куда пойти и что посмотреть.

Приглашение пообедать. Ты бы не хотела сходить пообедать? Куда бы ты хотела пойти? Или устроить обед дома? Что бы ты хотела приготовить? Может, ты хочешь приготовить тунца по новому рецепту? На какое время назначить обед? Накрой стол, как будто ожидаешь дорогого гостя; этим гостем станешь ты сама! Всегда хорошим тоном считалось принести с собой что-нибудь для хозяйки, например, букет цветов. И не забудь похвалить великолепно приготовленную еду, мастерство повара.

Книга – лучший подарок. Пойди в книжный мага-зин, как следует поройся на полках и купи себе книгу, о которой давно мечтала.

Приглашение на вечеринку. Тебя пригласили на вечеринку. Прими приглашение и в свою очередь пригласи себя. Выбери – для себя – лучшее платье, при-веди в порядок ногти, посмотришь в зеркало, поздравь себя с тем, что выглядишь ты просто великолепно, и отправляйся.

Обед вдвоем. Пригласи на обед подругу. Постарай-ся угодить ей. Спроси, что бы она хотела на обед, и приготовь, а вдобавок приготовь ей какой-нибудь сюр-приз.

День здоровья. Устрой для себя день здоровья и кра-соты. Сделай массаж, позанимайся в спортзале, сходи в парную или в сауну; сделай массаж лица с глиной или женьшенем, а потом ромашковый компресс, вы-мой голову лечебным шампунем сделай маникюр и пе-дикюр. Словом, побалуй себя.

БОЛЬШАЯ ПЕРЕТРЯСКА

А теперь пора устроить большую перетряску твоих будней. Зачем? Затем, что твой образ жизни убивает тебя. А раз это был *твой* образ жизни, тебе и менять его. Начать нужно с составления реального распо-рядка дня. Такого, которого можно придерживаться, но нарушая его. Такого, который позволит тебе никогда не опаздывать, исполнять все, что задумано, избегать стрессов,

беспокойства, тревоги, чувства страха, расстройств, ощущения внутреннего хаоса. Такого, который резко снизит ритм и напряженность твоей жизни.

1. Заранее, накануне вечером или утром, перед тем, как выйти из дома, обсуди с подругой все, что тебе предстоит на этот день совершить. Если не получается, купи блокнот или перекидной календарь. В твой распорядок дня должно входить все, что ты намерена делать, с того мгновения, когда звонит будильник и ты вскакиваешь с постели, до той минуты, когда ты ложишься спать.

2. Выдели в расписании полчаса для всяких случайностей и непредвиденных обстоятельств. Если что-нибудь идет не так, тут уж ничего не поделаешь, пусть идет, как идет. Но избегай плотного распорядка, тогда избежишь опозданий и цейтнотов.

3. Планируй свой день вокруг самых главных и неотложных дел. Например, центром твоего распорядка может стать физкультурная тренировка или нечто такое, что ты непременно должна сделать в этот день, кровь из носу. Это может быть все, что угодно: визит к врачу, оплата счетов, уборка и т. д.

4. Ты должна твердо решить, когда тебе нужно встать, чтобы успеть сделать все, что запланировала, а кроме того, не опоздать на работу, причем старайся добираться туда не торопясь, чтоб тебя не мучил страх опоздания. Продумай, сколько у тебя уйдет времени на дорогу, как ты думаешь добираться, во сколько ты должна выйти, чтобы прийти на десять минут раньше; именно на десять минут раньше!

5. Реши, что ты собираешься делать в обеденный перерыв. Сделай так, чтобы ты смогла за этот час, или сколько там длится твой обед, совершенно отключиться от работы. Хватит ли времени, чтобы проделать какие-нибудь упражнения? Или купить что-то для дома? С кем ты будешь обедать? Хватит ли у тебя на все это времени? У тебя не должно быть чувства, будто ты куда-то опаздываешь, что через пять минут тебе нужно срываться с места и бежать. А может, найти уголок поукромнее, сесть и почитать что-нибудь?

6. Продумай также и конец рабочего дня: во-первых, когда тебе уходить с работы. Не бери на себя никаких поручений, если есть хоть малейший риск, что не справишься. Если ты что-то не закончила, ничего страшного, закончишь на следующий день: бросай все и уходи домой. Если начальник настаивает, чтобы ты осталась, требуй сверхурочные. Если ты сама – начальник, то никаких оправданий быть не может: бросай все и уходи. Утро вечера мудреней.

7. Продумай, чем станешь заниматься после работы. Посвятишь полчаса – час на физические упражнения? Или захочешь с кем-нибудь встретиться, посидеть в кафе или в ресторане? Во сколько? Где именно? Хватит ли у тебя времени, чтобы не опоздать? Или, может, сначала заскочишь домой? Что будешь делать потом? Сходишь в кино? Или почувствуешь, что устала и отправишься домой? Тщательно продумай все это.

8. Сколько времени тебе нужно, чтобы выспаться? Когда нужно лечь, чтобы выспаться как следует?

И никуда не торопись - проживешь дольше!

У МЕНЯ ЕСТЬ МЕЧТА

Когда люди спрашивали меня, в каком я училась колледже, я тут же теряла дар речи и принималась лепетать: «Ну, я училась в нескольких...» – и замолкала, заставляя их думать,

что хоть один-то я все-таки закончила. У меня была прекрасная работа, я зарабатывала кучу денег, но у меня была тайна, которую я тщательно от всех скрывала. Я ухитрилась так и не закончить ни один из колледжей, в которых училась. На работе это никого не волновало, но у меня было такое чувство, что я всех обманываю. После того, как я порвала с Эдом, я поняла, что никогда ничего не делала для себя, никогда ни о чем не мечтала для себя, что всю жизнь обманывала и себя тоже. Вот даже и колледж не закончила. И я решила продолжить учебу и получить диплом. Днем я работала, а вечером ходила на лекции. Я потратила на это три года, но все-таки добилась своего. И день, когда я получила диплом, стал самым счастливым днем в моей жизни!

Терри

В кинофильме «Секретарша» у героини, которую, кстати, играет Мелани Гриффит, есть мечта, есть цель в жизни. Она сама хочет стать начальницей собственного офиса, иметь собственную секретаршу, заниматься важными делами и носить дорогие платья. Но самое главное, она убеждена, что сможет осуществить свою мечту, сможет добиться цели. И что бы она ни делала, все посвящено достижению этой цели: ни единым словом, мыслью или действием она не предала своей мечты, которая в конце-концов стала реальностью.

А ты всю свою жизнь играла главную роль в мыльной опере, больше похожей на ночной кошмар. Теперь настало время употребить свой талант – а у тебя большой талант – и сыграть главную роль в фильме, написанном не по чужому, а по твоему собственному сценарию, в финале которого ты достигнешь-таки цели, поставленной тобой самой. (Речь, конечно, не идет о том, чтобы снова привязаться, как собачка, к очередному мужчине и отбить его у жены.)

Составь список всего, о чем ты когда-нибудь мечтала, чего желала, о чем грезила наяву, чего бы хотела добиться, чего желала еще с детства; вноси в список все, пускай тебе это кажется безумным или до смешного глупым; все, о чем ты мечтала и всегда боялась осуществить, не осмеливалась даже подступить. Закрой глаза и представь предмет своей мечты. Например, возьмем хоть тот же офис: представь себя хозяйкой в нем, представь его интерьер: где что стоит и какого цвета стены. Или, скажем, представь, что ты получила высшую награду за сценарий; ты видишь себя на экране телевизора, видишь, как тебе вручают «Оскара», как ты обращаешься к собравшимся со словами: «Я бы хотела поблагодарить...»; или что тебе присуждают звание доктора наук, и ты видишь, как тебе вручают диплом; один за другим на трибуну выходят выступающие, поздравляют тебя, говорят о твоём неограниченном вкладе в науку, и на всю страну произносят твоё имя; или ты устраиваешь свою первую персональную выставку, и её освещают пресса и телевидение, все восхищаются твоими работами, и со всех сторон ты получаешь предложения об их продаже.

Итак, как бы ни были на первый взгляд смешны, безумны, странны и несбыточны твои мечты, все-таки составь этот список. А если заговорит твой внутренний голос и начнет над тобой хихикать, заткни его немедленно. И продолжай мечтать. И когда-нибудь твои мечты непременно сбудутся!

МАНЬЯНА

В качестве второго имени тебе бы очень подошло красивое испанское имя «Маньяна». В переводе на русский оно означает «завтра». Твой девиз: «Отложи все на завтра!» И действительно, зачем делать сегодня, когда можно сделать и завтра. Но дело все в том, что «завтра» никогда не приходит, а если и приходит, то слишком поздно. Ты все откладываешь и

откладываешь, а когда наконец решаешься переделать все то, с чем и Геракл бы не справился, получаешь еще один гигантский выброс адреналина.

Смысл выздоровления в том, чтобы все делать вовремя. Не откладывай на завтра! Делай сейчас!

ТЕБЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ ДЕЛАТЬ ЭТО, НО ТАК И НЕ УДАЛОСЬ

Составь список того, что тебе всегда хотелось делать, но так до сих пор и не удалось: играть на каком-нибудь инструменте, писать картины, шить, ходить на яхте под парусом, заниматься подводным плаванием, собирать марки или коллекционировать плакаты, стать архитектором или дизайнером, изучать французский или историю искусств, или астрономию, или выращивать у себя в саду розы.

И если ты действительно хочешь этим заняться, начинай сразу! Выбери то, что тебе больше всего по вкусу, только что-нибудь одно, и приступай немедленно. И если ты на самом деле хочешь этого, у тебя прекрасно получится.

ТЕБЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ СЪЕЗДИТЬ ТУДА, НО ТАК И НЕ УДАЛОСЬ

Составь список мест, где ты всегда мечтала побывать, но так за всю жизнь и не побывала: смотайся весной в Париж на выходные; возьми маршрут на байдарке по каким-нибудь северным речкам; купи билет на фотосафари в Кению; поезжай в горный Алтай полазить по горам и поесть дикого меда, словом, придумай что-нибудь. И немедленно начинай копить деньги!

ТЕБЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ ЭТО, НО ТАК РУКИ И НЕ ДОШЛИ

Составь список книг, которые ты всю жизнь мечтала прочитать, да все было недосуг, включая все те, о которых ты хвасталась, что читала, а на самом деле нет. Пойди в книжный магазин или в библиотеку, принеси домой одну из этих книг и начинай читать.

ТЕБЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ ИЗУЧИТЬ ЭТО, ДА ВСЕ КАК-ТО НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ

Составь список всевозможных курсов, которые тебе всегда хотелось бы закончить, предметов, которые всегда хотелось бы изучить: печатание на машинке, греческий или итальянский, кулинарное искусство, кройка и шитье. Запишись на курсы и ходи!

ВПОЛНЕ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА

В недавнем прошлом все свое внимание ты посвящала заботе о «нем», а на себя и свои дела совсем махнула рукой. В «его» жизни все казалось тебе совершенным, и он получал от тебя все, что ему требовалось: ведь именно в этом заключалась твоя жизненная миссия, твое призвание. Ты была его служанкой, камердинером, кухаркой, девочкой на побегушках, секретаршей, нянькой и т. д. А тем временем твой собственный дом видел мокрую тряпку в твоих руках только тогда, когда «он» намеревался осчастливить его своим визитом, и кучи грязного белья месяцами ждали стирки, счета валялись неоплаченными, холодильник стоял пустым, бумаги *были* не разобраны, и вся жизнь твоя распадалась на куски. Точно такую же философию непротivления и попустительства ты исповедовала и по отношению к своему

здоровью, поскольку совсем перестала ухаживать за своим телом.

«О нет, только не это! Чтобы я занималась стиркой? Я? Сама на себя стирала? Или делала уборку в доме? Зачем? С какой стати? Готовить для себя – вот еще глупости! Два часа возиться на кухне, а потом двадцать минут – и ничего нет, одна грязная посуда! Показаться зубному? Вот еще! Терпеть не могу, когда сверлят. Сходить к врачу? Скажешь тоже! Ты что, с катушек съехал? Нет, ну конечно, я обязательно схожу, я все сделаю, но только не сейчас. Через пару дней. В субботу, или нет, в воскресенье».

Так вот, выкинь ты из головы этот образ женщины, у которой на лице написано, что она героиня мелодрамы с дурным концом. Настало время для женщины современной, женщины, которая знает, чего она хочет, и всегда добивается своего. И это касается всего, в том числе и стирки, и мытья посуды. Никто не говорит тебе, что ты должна получать бешеное удовольствие от домашней работы и вдобавок постоянно поддерживать себя в форме. Получать удовольствие? Ни в коем случае! Но зато чувствовать себя лучше – вот ключ, вот для чего это все нужно. Когда дом у тебя убран, когда в туалете и в ванной все у тебя сверкает, когда ты знаешь, что все счета оплачены, когда врач сказал, что у тебя все в порядке, тогда и самочувствие у тебя улучшается, тогда и жить хочется, и на мир смотришь веселее. А все это напрямую связано с твоим здоровьем. Ты можешь даже ворчать про себя, что, мол у тебя столько работы, что ты с утра до вечера трудишься, как мышка, но запомни это, ни с чем не сравнимое чувство, когда знаешь, что у тебя в доме все в порядке, когда знаешь, что все в порядке и в твоей жизни.

ПОМЫТЬ ПОЛ – ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ЖИЗНЬ

Составь список всех дел, которые тебе предстоит обязательно сделать:

Стирка. Разбери все грязное белье, нижнее туда, простыни сюда. Все, что не отстирывается или нельзя стирать, отнеси в химчистку.

Счета. Приведи их в порядок, то, что не оплачено, немедленно оплати. Заодно приведи в порядок учет своих доходов и расходов.

Шкафы. Их давно стоило как следует перебрать и освободиться от ненужного хлама. Не жалея ничего. Вот это платье на тебя не налезает и никогда уже не налезет, и ты это прекрасно знаешь. А штаны такого покроя носили в шестидесятые. Разбери все на кучи. Это можно отдать нищим возле церкви, а это еще пригодится твоей сестре или подруге.

Аптечка. Наведи там порядок, порви и выброси все старые рецепты (ты давным-давно забыла, что означают эти каракули на них), ржавые лезвия и почти до конца использованный фен столетней давности; тем более, ты давно уже носишь другую прическу.

Квартира. Наведи в ней порядок, включая самые укромные уголки. Чтоб ни пылинки! Пол, ковры, окна... кстати, когда в последний раз ты мыла окна? Может, и обои нужно наклеить новые. Да и лампочку в коридоре заменить не мешает.

Кухня. Кухня – это вообще особый разговор. Надо, чтобы там всегда все блестело. А кроме того, закупи продуктов, какие нравятся, чтобы завтрак у тебя был, как завтрак, а не чашка растворимого кофе с коркой хлеба. Чтоб и молочко было, и сок, и сладкая булочка.

Зубные и прочие врачи и т. д. Как раз именно то, что вызывает у тебя наибольший страх, о чем ты боишься и думать, вечно откладываешь на когда-нибудь потом, и нужно сделать в

первую очередь. Если тебя что-то беспокоит, если тебя преследует постоянная тревога о том, что у тебя что-то не в порядке, это беспокойство, эта тревога только ухудшат положение. Не откладывай, делай это немедленно. А если ты уж очень сильно боишься, возьми с собой близкую подругу.

И У МАЛЕНЬКОГО ПРИНЦА РОЗА БЫЛА С ШИПАМИ

Маленький принц из одноименной сказки Антуана де Сент-Экзюпери оставил свою планету и отправился искать счастья только потому, что его роза, его прекрасная роза была вся усеяна шипами. После долгих странствий по всей вселенной он возвращается на свою планету, потому что понимает: пускай его роза – не единственная в мире (а она-то как раз неоднократно твердила ему об этом), пускай она тщеславна, и у нее шипы, да и вообще она – отнюдь не верш совершенства, он все равно продолжает ее любить вопреки всем ее недостаткам... а может, и благодаря им. Он стал очень мудрым Маленьким принцем, теперь он способен наслаждаться тем, что у него есть, теперь он не беспокоится о недостатках предмета, которому он отдал свою любовь.

В нашем мире ничто не совершенно. Совершенства в нем сколько ни ищи, не найдешь. А твои суждения всегда основывались на неких представлениях об идеале, о совершенной любви, например, то есть на иллюзиях. И вся штука-то в том, что, поскольку совершенства в мире не существует, ставить на совершенство, значит проиграть. Это ловушка. Выздоровление, избавление от синдрома означает, что ты должна забыть и не употреблять больше никогда слово «совершенство», поскорее выскочить из поезда, который везет тебя в мир фантазий, изгнать демонов перфекционизма из своей жизни и понять и принять, наконец, простую истину о том, что нет розы без шипов.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШЕК ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Всему должны быть пределы. Прежде чем начинать какое-нибудь дело, определись, сколько времени ты собираешься уделить ему в течение дня. А как настало время – немедленно заканчивай, прекращай, и пусть тебя не соблазняет мысль, что, мол, еще чуть-чуть – и ты доведешь дело до совершенства. Оставь все как есть. Пришло время? Бросай все к чертям собачьим.

У каждого есть право на ошибку. Так что и ты уж позволь себе порой ошибаться. И если ошиблась, тут же отпусти себе этот грех. «Нет в мире совершенства, и я – не совершенна. Но я стараюсь, я делаю все, что могу», – пусть эти слова тебя успокоят.

Попробуй сделать то, что раньше плохо получалось. Попробуй. Рискни заговорить на улице с каким-нибудь французом, зная, что у тебя в запасе не больше пятнадцати французских слов, попробуй озадачить его своим произношением, глядя прямо ему в лицо. Попроси кого-нибудь поиграть с тобой в теннис, объясни, что ты никогда раньше не играла и хочешь хоть чуть-чуть научиться. В общем, придумай что-нибудь в этом роде.

Умерь свои ожидания. Ни от кого и ни от чего не жди совершенства. Меньше будет разочарований. Фантазия наша безгранична, мы способны такого себе на-придумывать и о человеке, и о местах, где мы ни разу не бывали, что при малейшем несовпадении с реальностью все наши фантазии немедленно рушатся и мы тут же меняем точку зрения на противоположную.

В КРАСНОМ ИЛИ В ЖЕЛТОМ?

Знай: когда ты принимаешь какое-либо решение, жизни твоей ничего не грозит. Более того, если даже ты принимаешь неверное решение, ничего страшного в твоей жизни не произойдет. Никто там наверху не сидит и не наблюдает за твоими мучениями, «в чем пойти», и не ставит тебе плюсики и минусы. А поскольку в этом мире ничто не совершенно и никто не совершенен, значит, и от тебя никто особенно не ждет совершенства. Так и не надо лезть из кожи вон, чтобы выбрать наилучшее, безупречное решение, потому что такого просто не бывает. Кто сказал, что красное платье лучше желтого? Кто сказал, что шоколадное мороженое лучше или хуже ванильного? Конечно, в шоколадном больше калорий, но зато оно вкусней. Так что бери какое хочешь. От твоего решения мир не перевернется.

ТАКТИКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Если ты выбираешь одно из двух, и обе вещи кажутся тебе обладающими равными достоинствами и недостатками, задай себе следующий вопрос: а что в них хорошего лично для меня?

Если же ответ будет: и то, и другое в равной степени для меня хорошо – тогда подбрось монетку. В противном случае выбирай, конечно, то, что для тебя, лично для тебя, лучше. А если ни то ни другое не несет для тебя никакой пользы, вообще отвернись и забудь.

Но если ты уже приняла решение, откат назад невозможен, вреден для здоровья. Ешь свое ванильное и ходи в красном, главное, поменьше думай об этом.

ПОДБАДРИВАЮЩИЕ БЕСЕДЫ

В течение дня не забывай подбадривать себя время от времени. Конечно же, ты справишься, конечно, у тебя все получится! Давай, не робей (назови себя по имени), ты сможешь! Я уверена, что у тебя все будет о'кей!

Я ВЕРЮ В ТЕБЯ

В одном известном мюзикле главный герой прошел путь от простого посыльного до члена совета директоров компании – и все благодаря тому, что прочитал одну книжку: она называлась «Как преуспеть в бизнесе». Так вот, бреясь по утрам перед зеркалом, он всегда улыбался сам себе и напевал: «О как я верю в тебя... верю, верю в тебя». Такой у него был ежедневный ритуал.

Так вот, и ты заведи себе такой ритуал: каждое утро глядись в зеркало, улыбайся и повторяй себе не менее трех из следующих формул поддержки:

Я верю в себя.

Я лучше всех.

Эй вы, небо, снимите шляпу, я иду!

Сегодня случится нечто удивительное, а я, кстати, вполне это заслужила.

Меня ничто теперь не остановит.

Кто-то там, наверху, любит меня.

Я заслужила счастье.

Я вполне достойна любви, такая, какая есть.

Я люблю себя такой, какая я есть, и не нуждаюсь в образце для подражания.

У меня есть право быть счастливой.

Победа будет за мной.

КАК ПРИНИМАТЬ КОМПЛИМЕНТ

- Слушай, ты выглядишь просто потрясающе! Какое красивое платье!

- Красивое? Да ему уже, наверное, лет сто! Я уже и не помню, когда мне его подарили. Видишь пятно? Никак не отстирывается. Я бы ни за что не надела его сегодня, если б знала, что встречу кого-нибудь из знакомых. – Вот так или примерно так отвечает на комплимент человек, пораженный синдромом.

А вот диалог двух здоровых людей:

- Слушай, ты выглядишь просто потрясающе! Какое красивое платье!

- Спасибо. Мне оно тоже очень нравится.

КАК ВОСПРИНИМАТЬ КРИТИКУ

- Слушай, ты сегодня ужасно выглядишь. Где ты откопала это платье? Ты в нем кажешься такой толстой...

- Правда? Ну вот, вечер испорчен. И зачем только я его надела... я наверно, и вправду поправилась килограмма на два и сама не заметила... Надо скорей бежать домой переодеться... Мне оно самой никогда не нравилось... – Так или примерно так воспринимает критику человек, пораженный синдромом. А вот диалог двух здоровых людей:

- Слушай, что-то ты сегодня выглядишь не очень. Где ты откопала это платье? Ты в нем такая толстая...

- Спасибо. Ценю твой комплимент. Но знаешь, мне как-то всегда нравилось это платье... мне в нем уютно.

СЧАСТЛИВЫЕ МИНУТЫ

Не меньше часа в день посвящай удовольствиям и веселью всякого рода. Позволяй себе в это время делать только то, что *ты* хочешь, только то, что *тебе* приятно, от чего *тебе* становится хорошо, от чего у *тебя* возникает ощущение счастья. Говори себе только все хорошее, не забудь сказать комплимент или даже пару в течение этого часа. Постарайся провести его весело. Постепенно увеличь это время до двух часов, потом до трех, а потом у тебя так будет проходить весь день.

КАК ИДЕТ МОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ? ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как идет мое выздоровление? Как узнать, все ли я делаю правильно? К чему именно мне нужно стремиться? И что на это может указывать?

Вначале тебя ошеломит все новое, что тебе откроется о себе самой, ошеломит сама мысль, что тебе предстоит столько работы, столько всего сделать заново, изменить, а ты столько всего не знаешь, о стольких вещах понятия не имеешь, не представляешь, с какого конца взяться и куда тащить. Это нормальное чувство. Ты хочешь знать, как у тебя все идет, все ли получается? Кроме тебя самой никто не даст ответ. Лучше ли ты себя теперь чувствуешь? Стала ли счастливее? Способна ли жить настоящим моментом, не очень-то задумываясь о прошлом и будущем? Итак, как твои дела? Ты сама должна знать.

Долго ли обычно длится выздоровление?

Всю свою жизнь от любого своего поступка ты ждала немедленного результата и была глуха к той простой мысли, что терпение есть одна из самых достойнейших добродетелей. А это действительно так, никуда от этого не денешься. И на твой вопрос нет однозначного ответа. Выздоровление – это процесс. И наверняка не будет так, что вот ты проснулась наутро – и уже здорова, никакого синдрома и в помине нет. В процессе работы ты постепенно станешь замечать в своей жизни сначала минуты, потом часы, потом целые дни, когда ты будешь чувствовать себя просто великолепно, словно в твоей мрачной жизни вдруг солнышко выглянуло из-за туч и согрело тебя своими лучами. И мало-помалу, солнце станет светить даже, когда идет дождь, и ты станешь наслаждаться зрелищем радуги.

ДОРОГАЯ МИСС СВОБОДА

И вот теперь, когда ты на свободе, когда ты освободилась от своего ярма, от подавляющего гнета твоего синдрома, пора напомнить тебе о твоих фундаментальных правах.

Ты носишь звание человека по праву рождения, и ты рождена быть свободной и счастливой. У тебя есть право на спокойную жизнь, право на удовольствие и радость. У тебя есть право любить и быть любимой.

Основным из твоих прав человека является право наслаждаться своей жизнью, получать удовольствие от того, что ты – это ты, и любить себя таковой.

Отбрось все тревоги, будь счастлива. Веселись. Наслаждайся, оставаясь самой собой. Сделай свою жизнь непрерывным праздником.

Искренне твои Э. М. и С. И.

Р. С. Если какое-нибудь дело вызывает у тебя скуку, не делай его. Если делать все-таки надо, делай так, чтобы было весело!

Лили

ГЛАВА 13 Любить себя у любить его, любить себя

(вот этот Федот именно тот)

«НАЙТИ И УДЕРЖАТЬ»

Ну вот, какое-то время ты была предоставлена самой себе, ты успела привыкнуть к такому состоянию, тебе хорошо с самой собой, тебе нравится такая жизнь. Но в твоей голове все чаще и чаще мелькает мысль: «А как насчет того, чтобы завести себе кого-нибудь? Когда-то ведь надо это сделать, не век же вековать в одиночестве. Но встречу ли я именно того, кто мне нужен? И как я узнаю, что это именно он? И смогу ли я справиться, удержать себя в руках, не потерять голову?»

Единственным ответом на все эти вопросы будет «да»: да, ты сможешь полюбить порядочного человека, именно того, кто тебе нужен, ты сможешь завязать с ним нормальные отношения, поскольку у тебя есть то, что ты ценой стольких усилий наконец обрела; а ты обрела главное: самое себя, собственное «я».

А вот процесс обретения нового мужчины начнется тогда, когда ты сама обрешь цельность, когда ты ощутишь себя цельным и независимым существом, когда для ощущения полноты жизни и своего существования тебе не понадобится никто другой, когда отпадет потребность шарить в толпе жадными глазами, ища кого-то, кто может заполнить собой твою жизнь.

Процесс обретения нового мужчины в своей жизни, человека, которого ты полюбишь просто так, ни за что, просто потому, что он есть, полюбишь со всеми его достоинствами и недостатками – этот процесс начнется тогда, когда ты станешь любить себя такой, какая ты есть, со всеми твоими достоинствами и недостатками.

Процесс обретения нового мужчины, человека, которого ты полюбишь, и чью любовь сможешь принять, начнется тогда, когда ты обрешь себя.

Нашел – держи свою удачу. А потерявший – плачет.

ЗАБУДЬ ПРО ВСЕ, ЧТО ТЫ ДО СИХ ПОР ЗНАЛА О ЛЮБВИ И СЕКСЕ

Все, что ты до сих пор знала и считала истиной о мужчинах, сексе, свиданиях, замужестве, любви – чепуха. Тебе нужно писать сценарий своей жизни с чистой страницы, а все те старые записи порвать и выбросить, они насквозь заражены синдромом: все твои реакции, установки, ожидания, модели поведения – все, все без исключения. За любовь ты принимала нечто совсем другое, а именно: власть над другим человеком, желание переделать его по своим понятиям, заботу о нем; состояние беспокойства, тревоги, одержимости, страдание ты принимала за влюбленность. Теперь ты должна научиться видеть, в чем тут разница. Тебе нужно со смирением принять мысль о том, что в любой ситуации, в которой принимает участие партнер, вызвавший в твоей душе любовное переживание, первая же твоя реакция будет продиктована твоим синдромом, и дальнейшие твои действия будут совершаться на син-дромном автопилоте.

Но вспомни вопрос, который ты должна задавать себе всегда, особенно в первое время: «А что бы на моем месте сделал человек здоровый?» За ним должны, естественно, следовать еще два не менее важных вопроса: «Каково мне после этого будет, хорошо или плохо? Что мне это принесет, пользу или вред?»

Начинается новый долгий этап учебы... важной частью которого станет стремление забыть все, что ты знала раньше. И для этого тебе понадобится помощь всех твоих друзей, всех, кто желает тебе добра и выздоровления.

Первое, что нужно сделать, – написать добрачный контракт о том, что ты берешь на себя

полную ответственность за то, что твоя следующая любовная связь с мужчиной будет свободна от вируса твоего синдрома.

ДОБРАЧНЫЙ КОНТРАКТ

Я, нижеподписавшаяся... (твое полное имя), в здравом уме и трезвой памяти, перед тем как вступить в любую новую любовную связь с мужчиной, от своего имени заключаю следующий контракт.

Этот контракт налагает на меня определенные обязательства, независимо от того, с кем бы я ни была, как бы долго ни продолжались мои отношения и чем бы они ни закончились, независимо от того, просто ли я встречаюсь, нахожусь ли в связи, живу ли с кем, помолвлена или замужем.

УСЛОВИЯ КОНТРАКТА:

Если мужчина ведет себя так, что мне от этого становится плохо, если он вызывает во мне серьезное расстройство, я признаю и подтверждаю, что подобные действия с его стороны – суть угроза моему благополучию, и я прерываю с таким человеком всякие отношения.

Если мужчина ведет себя так, что у меня возникает чувство потери равновесия, ощущение, что почва уходит у меня из-под ног; если я начинаю сознавать в себе чувство одержимости навязчивой идеей, причем такой силы, что возникает угроза моему выздоровлению, моему «я», моей личности, я прерываю с ним всякие отношения.

Если мужчина вызывает во мне чувство неприязни к самой себе, если я ему не нравлюсь такой, какая я есть, если он не позволяет мне быть самой собой и я начинаю сознавать, что соскальзываю обратно в состояние синдрома, я прерываю с ним всякие отношения.

Если мужчина постоянно заставляет меня ревновать, если поведение его безответственно и непредсказуемо, если он не держит своего слова, ведет себя непорядочно, если он способен только брать и не способен давать, я прерываю с ним всякие отношения.

Если мужчина способен лишь приносить мне одни обиды, лишь использовать меня в сексуальном, в финансовом или духовном смысле, либо в любых иных смыслах, если он отказывается покончить с таким ко мне отношением, отказывается даже обсуждать эту проблему, я прерываю с ним всякие отношения.

Если я обнаруживаю, что человек, с которым я встречаюсь, как бы закрыт для меня в духовном смысле, если он ведет себя со мной так, будто находится на недосягаемой для меня высоте, если он всячески третирует меня, я прерываю с ним всякие отношения.

Кроме того, я...(твое полное имя), даю обязательство, что никоим образом не стану поддерживать с таким человеком отношения, независимо от того, как сильно меня к нему влечет, каким пылким он мне ни представляется, и какими жгучими ни казались бы мне искры его страсти, если мне с ним плохо, если эти отношения несут угрозу моей личности, угрозу потерять себя, если они приводят меня в расстройство, вызывают во мне прежние отрицательные ощущения или любым другим образом препятствуют моему выздоровлению и моей любви к самой себе.

_____ число и подпись

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВНАЯ СВЯЗЬ? УРАВНЕНИЕ ЛЮБВИ

Иметь с человеком связь, значит, установить с ним отношения на основе взаимной симпатии.

Любовные отношения – это жизненно важное единение между партнерами. Эта связь предполагает эквивалентный вклад обеих сторон, когда каждая сторона в равной степени дарит любовь и принимает любовь партнера. Это означает, что любишь безотносительно, кто твой избранник, любишь его таким, каков он есть, любишь его просто за то, что он есть; и он испытывает к тебе соответствующее чувство.

Нормальная любовная связь предполагает прежде всего любовь и уважение к себе, открытость и преданность человека, который всей душой любит тебя, твою открытость его безусловной любви, а также твою безусловную любовь к нему.

ТОТ ИЛИ НЕ ТОТ?

Следующая мысль может показаться шокирующей, но «правило большого пальца», определяющее, *тот* это или *не тот*, в корне противоречит всему, во что ты всегда верила:

Если тебя влечет к нему с первой минуты вашего знакомства – это *не тот*.

Если тебе кажется, что он пылок, как Ромео, что от него так и пышет жаром любви – это *не тот*.

Если с первой же минуты вашего знакомства в ушах у тебя колокола начинают исполнять гимн Гименею – это *не тот*.

Если с первой минуты вашего знакомства тебе хочется залезть с ним в постель и заняться сексом – это *не тот*.

Если одного взгляда на него достаточно, чтобы тебя бросило в жар, – это не тот.

Если ты чувствуешь, что мысль о нем не дает тебе покоя, что ты становишься как одержимая, если с первой минуты вашего знакомства ты чувствуешь, что теряешь себя, что готова ради него отказаться от всего, – он абсолютно, на сто процентов, *не тот*.

Если за ним нужно бегать, если в голове у тебя сами собой возникают хитроумные планы насчет того, как заполучить его, – это *не тот*.

Если тебе кажется, что он довольно мил, но кровь не вскипает у тебя в жилах, тогда это – потенциальный *тот*.

Если он тебе нравится, но ты особенно не стремишься встречаться с ним снова, потому что не чувствуешь пламени страсти в крови, потому что при виде него тебя не бросает в жар, ты не теряешь голову, – это потенциальный *тот*.

Если чувствуешь, что он мог бы быть хорошим и верным другом, – это потенциальный «тот».

Если чувствуешь, что нравишься ему, что он тебя понимает, что вы с ним, в некотором роде, родственные души, если замечаешь, что он начинает предпринимать какие-то шаги, чтобы добиться твоей благосклонности, и это заставляет тебя волноваться, – верный знак, что это, возможно, *тот*.

Увы, это истина; печальная – но истина; ужасная – но истина; ошеломляющая истина, страшная истина. Она может тебя рассердить, вывести из себя, ты можешь завопить, что это все не так, что этого не может быть, – тем не менее истина остается истиной. Всю свою жизнь ты сама выбирала «не того» и всякий раз обжигалась, а все потому, что всю свою жизнь верила в физику и химию: если мужчина вертит тобой как хочет, значит это любовь; если тебя, как железо к магниту, тянет к мужчине, который тебя унижает, значит он дан тебе судьбой и ты должна любить его до гроба. Но пора признать, что не все в мире работает по законам физики или химии. Так что, если он вертит тобой как хочет и один взгляд его вызывает химическую реакцию в твоей крови, – это точно не тот. Если же наоборот – он вполне может оказаться тот.

ПРАКТИКА ДЕЛАЕТ ЧУДЕСА

С самого начала, как ты позволяешь себе завести мужчину, все твои прежние суждения летят ко всем чертям, все твои инстинкты начинают давать сбои. Ты делаешь множество ошибок. Но пусть тебя не мучат угрызения, не кори себя за это. Ты ведь только учишься. Со временем станет легче. Ведь ты не должна выходить замуж за первого встречного, что бы там между вами ни было. Все это – лишь процесс тренировки. Ты работаешь над собой, над тем, чтоб научиться не терять больше себя; ты на практике отработываешь линию поведения в отношениях с человеком, который способен предоставить тебе возможность оставаться самой собой, который ценит тебя такой, какая ты есть.

У нормальных мужчин всегда есть чувство ответственности, их поведение предсказуемо, они постоянны, на них можно положиться, они внимательны, заботливы, преданны. Ты не станешь сходить с ума по нормальному мужчине, потому что он всегда рядом и всегда готов предложить свою помощь, и ты это знаешь; если он говорит, что позвонит в семь, то он и звонит в семь, а не в десять; на него всегда можно положиться, он всегда поддержит тебя в трудную минуту.

Домашнее задание. Практикуйся говорить «да» только тем мужчинам, которых мы называем «тот», назначать свидание только им, заводить связь только с ними. А когда вы вместе, старайся всегда оставаться собой. Помни, что с ним ты должна себя чувствовать так же хорошо, как и наедине с собой, и старайся не терять этого ощущения. Старайся ценить его самого и его отношение к тебе, старайся получать удовольствие от того, что он ценит тебя. Старайся сделать так, чтобы он тебе понравился, а сознание того, что ты ему тоже нравишься, пусть доставляет тебе удовольствие. Другими словами, старайся заводить отношения на позитивной основе, так, чтобы ты могла свободно дарить свое чувство и так же свободно и благодарно принимать чувство другого.

Старайся говорить «нет» всякому, кого мы называем «не тот»; старайся не заводить с ним никаких отношений. Для тебя это небезопасно. Ты не сможешь защитить свое «я», сохранить себя. Здесь действует закон «или – или».

Если ты теряешь голову и начинаешь делать глупости – это верный знак, что человек, ради которого это делается, – не тот. Если ты замечаешь, что тебя постоянно преследует одна и та же мысль, ты становишься одержимой ею, если ты страдаешь, если постоянно ждешь его звонка, если у тебя тревожно на душе, все валится из рук – словом, ты испытываешь все те же прежние ощущения, о которых давно и не вспоминала, – немедленно принимай меры! Этот человек вреден для тебя. И не раздумывай, рви с ним всякие отношения. Ты просто не можешь себе позволить такую роскошь еще раз – быть вместе с подобным человеком, – слишком много труда ты вложила в то, чтобы вновь обрести себя; потерять все сразу – и ради кого?

ПРИМЕРЫ ВОЗМОЖНЫХ СЦЕНАРИЕВ

Сценарий № 1. Ты встретила с человеком, и в груди у тебя запылал пожар. Тело начинает посылать сигналы тревоги: под ложечкой сосет, тебя всю трясет, адреналин в крови скачет, ты чувствуешь, что теряешь равновесие, ты взволнована, тебя охватывает беспокойство, паника. Разум шлет тебе свои сигналы тревоги: ты непрерывно думаешь только о нем, образ его не выходит у тебя из головы. Душа посылает свои сигналы тревоги: ты теряешь ощущение благополучия, чувство собранности, целостности, адекватной связи с окружающим миром, ощущение своего места в нем. Словом, к тебе возвращаются все знакомые симптомы, ты уже не чувствуешь себя как личность, да и что там говорить, тебе просто плохо.

К тебе вопиет все твоё существо: и тело, и разум, и душа. Слышишь, как они зывают? СОС! СОС! СОС! На помощь! На помощь! На помощь! Враг! Враг! Враг! Они умоляют тебя, они вопят, что ты не справишься со своим чувством, – и ведь ты действительно не справишься с ним. Если все твоё существо – твоё тело, твой разум, твоё душа – буквально трепещет, можешь быть положительно, абсолютно, безоговорочно уверена: от «этого» не жди ничего хорошего. Если все твоё существо съезжает с катушек, если ты теряешь равновесие, сходишь со своей точки, значит, тут что-то не так, значит, он не для тебя, значит, он тебе не по зубам, значит, он для тебя слишком опасен.

И что ты должна делать? Как бы ни был он похож на сказочного принца, изумителен, красив, привлекателен, обаятелен, соблазнителен, богат, знаменит, талантлив, образован, каким бы атлетическим сложением ни щеголял, тебе нужно немедленно бежать от него. Ты что, смеешься? Пожалей своё тело, свой разум, пожалей свою душу и скорей беги, а в дальнейшем держись от него подальше. Чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Потому что потом будет трудней, он проглотит тебя и косточек не оставит – и никаких «но». Исключений тут не бывает. Считай, что это приказ.

Сценарий № 2. Ты познакомишься с мужчиной. Он довольно мил. Ты с удовольствием с ним поболтала о том, о сем. Человек оказался интересный, похоже, и ты ему понравилась. Но что толку, что он тебе нравится, ну пусть даже чуть-чуть и влечет к нему: в груди-то ведь не то что пожар – ни искорки. Ты не теряешь голову, пульс нормальный, когда ты с ним – ты отдыхаешь, с ним ты остаешься собой, с ним ты принадлежишь самой себе. Твой организм в норме, душа не уходит в пятки, голова не идет кругом. Тебе с ним приятно, или хорошо, или нормально, или средне. Что делать? Дай ему шанс. Если станешь в уме отмечать все его недостатки, мол, цвет носков тебе не по вкусу, и т. д. – немедленно подави в себе этот импульс. Если он спросит, дай ему визитку или телефон. Если попросит о встрече, не отказывай.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ: ДЕРЖИСЬ СВОИХ ПРАВИЛ

И не торопись, вообще не торопись с отказами.

Если кто-то вызовет твоё недовольство, рассердит, и ты захочешь послать его к черту, прогнать, имей в виду: дело тут не в нем, а в тебе – прогнать всегда успеешь. Потерпи, прикуси язычок и посмотри, что будет дальше. Для тебя как почетного члена клуба Граучо Маркса, «правило большого пальца» гласит: чем сильнее твоё искушение послать его подальше, тем, возможно, он более подходящая для тебя пара.

Ничего не делай такого, что могло бы вызвать у тебя неприятные ощущения, даже если он настаивает на этом. Например, не ложись с ним в постель.

Забудь о том, что ты чего-то ждешь, живи настоящей минутой.

Поспрашивай его, разузнай поближе, кто он и что он, чем занимается, чем интересуется. И не забывай, ты вырабатываешь в себе привычку быть милой с теми, кто мил с тобой. Обрати внимание, какие именно чувства он в тебе вызывает.

Если это хорошие чувства, если тебе понравилось то, что ты о нем узнала, каков он есть на самом деле, а не каким кажется, и он снова тебя о чем-нибудь попросит, ответь «да».

НЕ СУДИ О КНИГЕ ПО ЕЕ ОБЛОЖКЕ

ЗРИ В КОРЕНЬ

Чтобы узнать, что он такое, лучше всего просто поговорить с ним, а не полагаться на свои суждения, основанные на том, как он выглядит, какая у него прическа и во что он одевается. Чтобы построить здание, сначала роют землю под фундамент. И копать предстоит именно тебе. Кроме того, невозможно узнать всего за один разговор, за одно свидание, поэтому ~не спеши. Смысл всех твоих с ним разговоров сводится к тому, чтобы прояснить твой взгляд, чтобы узнать его подноготную, заглянуть в его душу, узнать, что он такое, кто он на самом деле, каковы его вкусы, способен ли он к нормальным отношениям с женщиной, способен ли давать, дарить, стоит ли тебе и дальше тратить на него время, независимо от того, нравятся или нет тебе его зеленые глаза, шикарная рубашка или новая машина. Ведь раньше ты всегда без оглядки дарила свое сердце людям, которые не способны давать ничего взамен, не способны быть благодарными, так что цель твоих с ним разговоров – выяснить, не угрожает ли тебе что-либо, если тебе захочется подарить сердце именно ему. А теперь познакомься с примерным списком вопросов, которые ты должна ему задать, чтобы узнать все, что для тебя жизненно необходимо.

ДОСТУПНОСТЬ

Доступен ли он для тебя? В смысле, женат ли, есть ли у него подружка, женщина, словом, понятно, о чем речь.

Ищет ли он серьезных отношений, или просто у него в семье нелады, он разводится, или поссорился с подружкой и решил пуститься во все тяжкие?

Если у него никого нет, то почему?

Как у него складывалось с женщинами? Что он говорит о своих прежних связях, прежней жене, подруге и т. д.? Нравится ли ему жить одному или наоборот, он хотел бы жить с кем-нибудь?

ЗДОРОВЬЕ

Как у него со спиртным или наркотиками? Пил ли он раньше, продолжает ли пить теперь? Если да, то лечился ли, или лечится теперь?

Есть ли у него проблемы со здоровьем, связанные с сексуальной жизнью? Поддерживает ли он здоровье физическими упражнениями?

Чем он болеет, если, конечно, болеет; серьезно ли?

РАБОТА И МАТЕРИАЛЬНАЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ

Не менее важно знать, сколько он зарабатывает, не жадный ли он, не скупой ли, способен ли он содержать сам себя, не ждет ли он от тебя того же, или, чего доброго, хочет пожить на твой счет?

Что у него с работой? Работает ли он где-нибудь постоянно или летает с места на место? Есть ли у него сейчас работа? Может ли он заплатить хотя бы за твою – не говоря уже о своей – выпивку? Не читается ли в глазах его желание, чтоб ты заплатила за себя сама? Не хотел бы он вообще рассчитываться за все пополам, до последней копейки? А может, он хочет, чтоб за него платила ты?

МЫСЛИ, УБЕЖДЕНИЯ, ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Нравится ли он сам себе? Доволен ли он своей жизнью, счастлив ли? Способен ли он открывать для себя новое, воспринимать новые идеи? Позитивный ли у него образ мышления, оптимист ли он?

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Чем он интересуется? Каковы его увлечения? Как он проводит свободное время? Любит ли читать? Путешествовать?

ДУХОВНЫЙ МИР

Каков его духовный мир? Интересует ли его то, что связано с нашей духовной жизнью? Во что он верит? Верит ли он в Высшие силы, в Бога?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Если он занят только собой, если он способен часами сидеть, уткнувшись в телевизор, если он в конечном счете скуп, если у него нет намерений завязать серьезные отношения, если он сильно пьет, если он не пропускает ни одной юбки, если у него явно присутствуют признаки того же синдрома – немедленно от ворот поворот: тебе здесь ловить нечего. И чем скорей ты дашь ему отставку, тем лучше для тебя, тем легче ты справишься.

Если у вас во многом совпадают интересы, если он производит впечатление человека надежного, солидного, если он добр, щедр, положителен, похоже, что счастлив и вполне доволен своей жизнью, если видно, что он не прочь завязать серьезные отношения, если прежние связи его ничем не напоминают авантюрный роман, тогда вперед, дорога открыта.

Кто бы он ни был, кем бы он ни был, он таков, каков есть, и ты его не переделаешь, и вообще, это не твое дело. Если тебе понравилось то, что ты о нем узнала, и с тобой ничего страшного не случилось, если ты чувствуешь себя так же хорошо, как и раньше, до знакомства с ним, смело можешь назначать ему свидание.

ПРОСТО ВСТРЕЧАЙСЯ, УЗНАЙ ЕГО ПОБЛИЖЕ

Просто встречайся, и ничего больше. Вы не собираетесь пожениться, вы просто встречаетесь.

И тебе нужно как следует убедиться в том, что ваши отношения тебе ничем не угрожают, что в твоём чувстве к нему для тебя самой нет никакой опасности. И ты не станешь заниматься с ним любовью до тех пор, пока не почувствуешь, – пора, ты готова к этому. Таков у тебя должен быть порядок. Ты не должна беспокоиться, нравишься ли ему; куда важнее понять, нравится ли он тебе. Достаточно ли он хорош для тебя? Тот ли он, кто тебе нужен? Особенно обрати внимание на такие вещи:

КАК ОН ГОВОРИТ

Говорит ли он все время только о себе? Внимателен ли он, или, похоже, тебя как бы и не замечает? Помнит ли он, что ты ему сказала, возвращается ли он к интересующему тебя предмету? Задаёт ли тебе вопросы? Какие? Интересуешь ли ты его как личность? Раздражает ли его, если он видит, что у тебя есть собственное мнение? Любит ли он спорить? Если ты говоришь о себе, не переводит ли он разговор на собственную персону?

МАНЕРА ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

Предсказуемо ли его поведение? Держит ли он обещания: если говорит, что позвонит в пятницу в пять вечера, звонит ли только во вторник в пять вечера? Не замечаешь ли ты, что пребываешь в постоянной тревоге, ожидая его звонка: позвонит-не позвонит, потому что он уже раз дал повод и не позвонил, как обещал. Это опасный признак. Это сигнал тревоги. Это предупреждение. Он проявил безответственность, он был небрежен с тобой, ему, похоже, нельзя доверять – словом, явные признаки, что это – «не тот». Если он сделает это ещё раз, неважно под каким предлогом, и тебе станет плохо, беги от него подальше, это наверняка «не тот».

СЕКС

Пытался ли он затащить тебя в постель? Если ты сопротивлялась, как он реагировал? Делал ли неприятные для тебя намеки или предположения? Или прямо смеялся тебе в лицо? Не вел ли он себя недостойно? Не угрожал ли он, мол, если ты не отдашься, то больше его не увидишь? Не ощущала ли ты некоторой неловкости, говоря ему «нет»? Не пытался ли он намекнуть, что ты не права при этом, и не ощущала ли ты себя и в самом деле неправой?

Если он тащил тебя в постель чуть ли не силой, а ты сопротивлялась, и он вел себя при этом далеко не по-джентльменски, так, что тебе было больно от того, что ты ему отказываешь, знай, что дорога к нему для тебя закрыта. Порядочный человек всегда подождёт, когда ты сама скажешь ему «да». А эти господа не имеют привычки спрашивать, хочешь ли ты, можно ли тебе, готова ли ты. Для них один закон: я хочу.

КОНЕЦ СВИДАНИЯ

Как он себя ведёт при расставании? Планирует ли следующую встречу? Обещает ли позвонить? Точно? Как ты себя чувствуешь при расставании: обласканной, с приятным ощущением, что тебя понимают, что признают твою значимость? Ощуцаешь ли ты себя уверенно?

На этом этапе речь идёт только о приятельских, дружеских отношениях между вами. Если обнаруживается, что вы можете быть друзьями, если тебе приятно было бы иметь такого друга – это добрый знак. Если с ним не скучно, если с ним интересно заниматься чем-нибудь вместе,

если вам просто хорошо вместе: сидеть, разговаривать, молчать, – и при этом каждый остается самим собой – если ты ему доверяешь, если тебе не противно быть с ним – это добрый знак.

ЧТО НУЖНО ГОВОРИТЬ ЕМУ О СЕБЕ

Если он спрашивает тебя о твоём прошлом, нет никакой необходимости так сразу и выкладывать: «Знаешь, раньше я была сексоголичкой и переспала с сотней парней». Вовсе не нужно также с места в карьер рассказывать, что вот ты теперь каждое свое действие, каждый поступок обсуждаешь с подругами, потому что не уверена, что поступаешь правильно. Обо всем этом лучше помолчать до тех пор, пока не узнаешь его получше и не почувствуешь, что тебе ничего не угрожает, что ему можно доверять.

Если он спрашивает, почему ты никогда не была замужем (если ты действительно никогда не была замужем), скажи, что еще не встретила мужчину, в которого бы не только была влюблена, но и с которым тебе было бы по-настоящему хорошо. Ведь это действительно так.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Вы нравитесь друг другу, ваши теплые дружеские отношения подают много надежд. Когда же можно лечь с ним в постель, ничего не опасаясь? После скольких свиданий? Не разрушит ли это вашу дружбу? Не поставит ли это точку в ваших отношениях? Что тут можно посоветовать?

Самое главное, если он позволит тебе принять решение, значит, все в порядке, нужно, чтобы ты сама выбрала время, удобное для тебя, не для него. И без всякого давления с его стороны.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО СЕКСА

Не ложись с ним в постель, если не уверена, что он тебе нравится, а ты нравишься ему, что близость с ним ничем тебе не угрожает.

Не ложись с ним в постель до тех пор, пока не почувствуешь, что можно, что ты уже готова. Если же он вынуждает тебя заняться с ним любовью, лучше от этого воздержаться.

Ты должна знать, что после этого ваши отношения изменятся, вы станете ближе друг к другу.

Не жди, что в первый раз у вас все получится просто великолепно. Не жди, что у тебя все будет пылать внутри, как пылало когда-то с партнером, который тебя унижал, третировал и вообще был весь из себя крутой. С первого раза так не бывает. Хорошие сексуальные отношения требуют времени и практики. Подлинная близость приходит не сразу.

Забудь про свои прежние трюки и штучки в постели – для этих отношений они не годятся. Если прежде тебя брали чуть ли не силой, просто трахали, если прежде в постели твоя роль была доставлять удовольствие, ничего не получая взамен, то теперь знай: любовь – это взаимность, которая необходима и в постели.

ОШИБОЧНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Он прошел все твои тесты, говорил правильно, был внимателен, не смотрел на тебя с недосягаемых для тебя высот, звонил тебе даже раньше обещанного времени, был терпелив,

ждал и не торопил тебя, и вот ты легла с ним в постель, а потом случилось самое страшное: он больше не позвонил. Что же произошло? Что ты сделала не так? Что теперь делать? Только не звони ему. И не казни себя, ни в коем случае. Не мучься. Случилось так, что он – очередной «не тот». И ты тут ни в чем не виновата. Просто ты ошиблась, не разобралась как следует, что к чему. Для него это просто игра, ему нужна была очередная победа, ему было нужно только твое тело, он хотел лишь переспать; все, что он говорил тебе – сплошная липа.

Это тебе урок, и продумай его, как следует. Почему ты дала себя надуть? Чем он тебя купил? Что в тебе есть такое, что заставило тебя поверить? Слушала ли ты, что говорит тебе твоя интуиция? И можно ли было тут распознать, что в овечьей шкуре прячется волк?

Существует почти стопроцентная вероятность того, что где-то ты совершила ошибку. Твоя интуиция все еще неспособна улавливать многие тонкости, она еще недостаточно развита в этом отношении. А кроме того, вероятность с первого раза познакомиться с мужчиной, с которым могут быть нормальные, здоровые отношения, очень мала, это все равно, что с другого конца игровой площадки забросить мяч в баскетбольную корзину.

Вспомни всю историю ваших отношений, посмотри, не было ли каких-нибудь намеков, каких-нибудь признаков, которых ты могла не заметить, говорящих о том, что это за господин. Если ты, как одержимая, думаешь только о нем, знай, что это наверняка «не тот». Если он не звонит сразу же после того, как переспал с тобой, – то же самое. Порядочные люди непременно звонят. Тот, кто тебе на самом деле нужен, обязательно позвонит. Но пусть будет, как будет. Бог с ним. Смирись, прими случившееся как очередной урок, пусть это тебе будет наукой.

Если же тебе нелегко его забыть, если ты страдаешь, сделай упражнения по визуализации: «Энергия цветка подсолнечника» или «Воздушный шарик».

Я ЗАВЯЗАЛА ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ; ЧТО Я ДОЛЖНА И ЧЕГО НЕ ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ

Вы регулярно встречаетесь, у вас «отношения»; что делать теперь?

Существует типичный набор правил и способов поведения довольно широкого спектра, например: как следует говорить правду, как удержать за собой свое пространство, как не потерять контроль, как не избаловать его, как позволять ему ухаживать за тобой и наконец, самое главное, как произносить, как слушать слово «люблю». Обсудим все по порядку.

ПОКА ВСЕ ИДЕТ ВЕЛИКОЛЕПНО.

БУДЕТ ЛИ ТАК ВСЕГДА, А ЕСЛИ НЕТ,

ТО КОГДА ЖДАТЬ ОПАСНОСТИ?

Ты все еще не веришь, что он не притворяется и на самом деле такой хороший; не веришь, что можешь ему нравиться и что у него серьезные намерения. Пока все идет хорошо, но каждые две секунды тебя накрывает волной беспокойства и тревоги. Тревога не покидает тебя с утра до вечера – и это несмотря на то, что, казалось бы, ничто не говорит о приближающейся опасности. Чувство тревоги на этом начальном этапе – нормальное чувство. Если в голове у тебя снова станет вещать все тот же внутренний голос: «Да он скоро бросит тебя, да он больше не позвонит, да он сегодня же по дороге домой познакомится с другой и забудет, что ты существуешь на свете, это только вопрос времени...», – помни, что это всего лишь голос из твоего прошлого, а ты со своим прошлым порвала.

Если же он продолжает действовать тебе на нервы: «Видишь, телефон не звонит, он позабыл тебя, ты до конца дней своих останешься одна...», – сделай три глубоких вдоха и рассуди ситуацию спокойно. Что происходит на самом деле? А вот что: он не будет звонить сегодня, он позвонит завтра, потому что говорил, что позвонит, если освободится пораньше, но он работает допоздна, а ты сама запретила ему звонить после одиннадцати.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

ДЛЯ СЛИШКОМ МНИТЕЛЬНЫХ

Если ты начала тревожиться, постарайся успокоиться и не давай внутреннему голосу завладеть твоим вниманием.

Если он нормальный парень, он таким и останется. Нормальный – он и есть нормальный.

Конечно, некоторое время приступы беспокойства могут повторяться, но стоит их вовремя, т. е. до того, как они умножились, рассеять, они перестанут появляться.

РИКОШЕТНЫЙ РОМАН

Когда я познакомилась с Робертом, ничего особенного со мной не произошло, в ушах не зазвенели фанфары, коленки не задрожали. Но он показался мне очень привлекательным мужчиной. Мы уже раз пять встречались, и я ничего себе не позволяла, ждала, когда буду готова. Наконец мы сблизились. Это было впечатляюще. Просто изумительно. На этот раз, кажется, все удалось. Следующие две недели, наш, так сказать, «медовый месяц», все шло гладко. Райская жизнь кончилась, когда мы решили вместе приготовить обед.

- Зачем у тебя там кипит вода?

- Варить кукурузу.

- Для кукурузы мало.

- Хватит.

- Нет, мало.

- Извини, Роберт, но мне казалось, ты умеешь готовить.

- Конечно, умею. Да я родился среди кукурузных полей, мне ли не знать, как варить кукурузу.

- Всякий дурак знает, что вода не должна покрывать початок. Это же молодая кукуруза, она должна готовиться на пару, кипятком убьет все полезные вещества, так что достаточно воды на пару дюймов.

Все: после этого на кухне немедленно воцарилась атмосфера взаимного подозрения. Мы следили за каждым движением друг друга, чтобы поймать на какой-нибудь ошибке.

- Можно попробовать соус?

- Его не нужно пробовать. К нему вообще нельзя прикасаться, пока он не будет готов.

Нет, он все-таки ухитрился добавить туда перца.

Мы сели за стол в гробовом молчании. Мы успели поссориться из-за всего: из-за кукурузы, из-за соуса, из-за того, сколько должны вариться макароны, как правильно нарезать помидоры. Я уже просто ненавидела его. Он оказался глуп и придирчив. Я попробовала макароны: соус был так переперчен, что мне обожгло рот. Выпив залпом два стакана воды, я сказала:

- Ты все испортил, хотя это было не так просто. Ведь каждый дурак знает, что нельзя бухать в соус столько перца! Все было бы просто отлично, если б ты не совал свой нос в дела, в которых не смыслишь.

Он молча встал из-за стола и, не говоря ни слова, вышел. Я тут же успокоилась. У меня словно камень с души свалился. Видеть я его больше не хотела.

Успокоившись, я позвонила Элизабет.

- Этого Роберта я видеть больше не хочу, ни на секунду! Как я могла выбрать такого идиота!

- Ты что, с ним поссорилась? Хочешь уйти от него, я правильно тебя поняла?

- Ну как ты могла такое сказать! Просто помоги, приведи хоть один аргумент в пользу того, чтобы продолжать с ним встречаться.

- Да что ты, он хороший. И тебе вовсе не нужно выходить на него. Это просто для тебя проверка. Практика. Попробуй ценить его за достоинства, а не сердиться на недостатки.

Я позвонила Роберту и извинилась. У меня было такое чувство, какое, наверное, было у астронавтов, когда они впервые ступили на поверхность Луны. Никакого опыта. Все впервые. Опереться не на что. Не знаешь, куда ступить. Все мои чувства, подобно шарам на бильярдном столе, после первого же удара отрикошетили в разные стороны. Если я думала, что очень ему нравлюсь, тогда я злилась и всячески шпыняла его. Если же он не звонил целый день... я обижалась. Спустя три месяца таких ри-кошетов, мы плюнули на все это. Я была не готова. Мне нужно было еще много работать над собой, прежде чем заводить отношения с женщиной.

С. И.

Самое трудное для тебя - преодолеть свое желание чуть что - сразу взбрыкивать. Ты ему нравишься, у вас все идет хорошо, он с тобой невероятно мил, ну просто не придерешься, он чувствует покой рядом с тобой - и вот тут-то тебя начинает что-то беспокоить, что-то в этом тебе не нравится. Это все твоя застарелая аллергия на любовь, защитный механизм против непривычного состояния близости с кем-то, любовных, нежных отношений, восприятия любви. В начальный период ваших отношений нормальный мужчина наверняка заставит тебя понервничать, почувствовать себя не в своей тарелке, даже чего-то испугаться. Тебе захочется взбрыкнуть, попытаться самой сесть за руль, устранить возникшую ситуацию, а заодно и его послать подальше. Чем ближе он тебе становится, тем больше тебе хочется избавиться от него. Ты можешь раздражаться, сердиться, ссориться, в тебе все кипит, и в любую минуту ты готова взорваться. Это страх близости, страх разделить с кем-то свою личность, свое «я».

Он хочет больше времени проводить вместе с тобой.

А тебе кажется, что он, как захватчик, вторгается на твою территорию, что он слишком требователен, что ты задыхаешься в его присутствии. Тебе хочется отодвинуть его подальше. Тебя охватывает паника – и начинается.

Он говорит, как сильно ты ему нравишься, говорит, что любит тебя.

Эти слова вызывают у тебя тревогу, ты пугаешься, тебе хочется убежать подальше. Тебя охватывает паника – словно какой-то выключатель щелкает внутри: ты ни минуты больше не можешь выносить его, тебе мучительно хочется либо немедленно прогнать его, либо самой убежать подальше.

Что делать в таких случаях?

ДЕРЖИ СЕБЯ В РУКАХ

Тебе нужно сознательно отнестись к тому, что у тебя аллергическая реакция, признать этот факт и постараться нейтрализовать свой выключатель, закоротить, его, так сказать.

При этом важно разговаривать с собой, объяснять себе, может, даже вслух, что именно с тобой происходит. Остановись и посчитай до ста. Вспомни, что привело тебя в это состояние. Что он такое сказал или сделал, от чего ты почувствовала желание немедленно взбрыкнуть.

Извинись, походи в ванную и проделай дыхательное упражнение диафрагмой (Вдыхай и выдыхай через нос, втягивая и выпячивая при этом живот. Проделай его в медленном темпе не менее пяти раз).

Позвони подруге. Проветри комнату. Пойди погуляй. И прикуси язычок. Испытываемое тобой чувство заставляет вспомнить о гидре, у которой вместо отрубленного щупальца вырастает два. Убей его сразу, чтоб оно не овладело тобой целиком. Не дай ему обмануть тебя, ведь это не что иное, как приступ страха.

Старайся думать о том, что тебе в нем нравится, ведь должно же быть в нем что-нибудь такое, что тебе действительно нравится, и всякий раз, когда ты почувствуешь позыв к тому, чтобы порвать, разрушить ваши отношения, испортить ваше свидание, думай о хорошем в нем.

ПО ПРАВДЕ ГОВОРЯ

Ну вот, я устраиваю вечеринку для друзей, а у меня никого нет. Меня снова стал преследовать образ Билли. Главное, больше никого на горизонте не было, а мне так не хотелось, чтобы все видели, что я одна. Что обо мне люди подумают? Боже мой, да какие люди? Что касается моих друзей, им наплевать, одна я или с кем-то. Даже скорей они предпочли бы, чтобы я была одна, чтоб никто не мешал мне быть хорошей хозяйкой. Но почему, если кого-то звать, то именно его, ведь он – именно тот человек, которого мне нужно больше всего опасаться? Я представила себе его обволакивающие оленьи глаза... и все-таки набрала номер. Когда он снял трубку, меня бросило в жар, у меня было такое чувство, будто я делаю что-то нехорошее. Он был очарователен. Он извинился и сказал, что на вечеринку прийти не сможет, но почему бы нам не встретиться накануне вечером? Что этому мешает?

Все мои друзья вместе со мной переживали мое увлечение Билли, эту пагубную для меня страсть, и все как один были неумолимы.

- Если ты собираешься снова с ним встретиться, ты должна поговорить с ним откровенно.
- Что значит откровенно?
- Ты должна сказать ему всю правду, все как есть.
- Какую правду?
- Что он тебе нравится и что ты хотела бы, чтобы ваши отношения стали более серьезными.
- Вы что, с ума сошли? Сказать ему это? Зачем?
- Затем, чтоб знал, что ты к нему относишься серьезно. Затем, чтоб понял, что ты не хочешь стать для него еще одной галочкой в списке побед.
- Я не смогу это сделать.
- Надо.

Уже за час до нашей встречи меня всю трясло. Придет или не придет? Если придет, то как я скажу ему все? Но когда я увидела его, мне стало еще хуже. Он был так красив, ну просто неотразим. Кровь стучала у меня в висках, сердце так и бухало. Ах, если бы он сделал мне предложение. Но вместо этого он предложил мне переспать с ним. «Теперь или никогда», – пронеслось в моей голове. Я собрала с духом и, захлебываясь и заикаясь, выпалила ему все: что он мне нравится, что я хотела бы, чтобы у нас было что-то серьезное, а не просто переспать и – до свидания. И в ту же секунду напряжение ослабло, мне стало гораздо легче. Но увы, это ни к чему не привело. Он повернулся и ушел, и никогда больше не звонил. Он не хотел серьезных отношений, его интересовал только секс.

С. И.

По правде говоря, если не научишься говорить в глаза то, что думаешь, не жди здоровых отношений с мужчиной. Эти отношения предполагают тесное общение, беседы по душам, а это значит, что ты будешь делиться с ним, причем на взаимной основе, своими интересами, мнениями, чувствами, тайнами, страхами, болью. И без всякой опаски.

Ты должна будешь взять на себя обязательство быть искренней, говорить все, ничего не скрывая, о чем бы ни шла речь и как бы ни было трудно. Возможно, это одна из сложнейших задач в процессе твоего выздоровления. Поначалу у тебя будет такое ощущение, словно ты прыгаешь в пропасть с завязанными глазами, или идешь по канату без всякой страховки, или, скажем, впервые встала на ролики с незащищенными коленками. Не удивляйся, если все твои демоны, которые затаились на время, куда-то попрятались, снова высунут свои отвратительные рожи; не удивляйся, если снова проснется и заговорит этот отвратительный внутренний голос: «Ты не станешь говорить ему «это», если ты все ему скажешь, то разонравишься ему, пусть лучше он сам сначала выскажется, тогда ты можешь догадаться, чего он хочет, а не рисковать, а то ляпнешь что-нибудь такое, что ему не понравится». Не удивляйся, если и организм твой станет реагировать, подавая сигналы отовсюду, начиная с расстройства желудка и кончая сыпью на коже и ломотой в спине. В ответ делай дыхательные упражнения, дыша диафрагмой, упражнения по визуализации, физические упражнения.

Зато тебя ждет величайшая награда, если ты не станешь таить своих чувств, если будешь

выкладывать все начистоту, все как есть, как ты думаешь – пусть поначалу будет получаться неуклюже, пусть ты станешь заикаться и дрожать от страха. Зато потом ты почувствуешь себя победительницей, ты почувствуешь свой триумф – а это необыкновенное чувство. Ты сделала это. Ты сказала ему все, что думаешь, и конец света не наступил, и земля не разверзлась у тебя под ногами. Наоборот, ты одержала одну из самых убедительных и величайших побед в своей жизни.

А если в результате твоей искренности ты кого-то теряешь, то начнем с того, что он просто вообще не должен был появляться в твоей жизни. Если кто-то не выносит твоей искренности, то ему не место рядом с тобой – сама посуди, зачем тебе такой.

Психическая замороженность, эмоциональная скрытность – вот то, что я унаследовала от бабушки. Раскрывать душу у нас было не принято, это было неприлично. А теперь я знаю, что правда побеждает все! Моя жизнь теперь – открытая книга, и я теперь не боюсь делиться с другими тем, что прежде было глубоко спрятано внутри. Как легко жить, когда ничего никогда не скрываешь. Теперь моя любимая поговорка: «Правда дороже золота». И это действительно так.

Лили

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Если у тебя нездоровые, пораженные синдромом отношения с мужчиной, у вас возникает конфликт интересов, вы начинаете спорить, ссориться, ругаться и в конце концов ты либо забираешь свои тряпки, швыряешь ему его игрушки и хлопаешь дверью, либо проглатываешь все обиды и молчишь – лишь бы не отпугнуть его, лишь бы он от тебя не ушел. Оба варианта отмечены печатью синдрома. Середины для тебя не существует.

Все люди разные, и не бывает так, что они всегда во всем согласны: что-нибудь да найдется, о чем поспорить. И если между вами произошел конфликт, не обязательно хлопать дверью, – прощай, мол, навсегда, видеть тебя больше не хочу – или молча глотать обидные слова и замыкаться в себе. Это, мягко говоря, не лучший выход из положения. Лучше искать общие точки соприкосновения, идти на компромисс – ведь ты уже понимаешь, что оба вы – существа несовершенные, оба можете ошибаться, что-то недопонимать и даже быть неправыми, а это вовсе не означает, что между вами все кончено, что нужно немедленно собирать манатки; это значит лишь то, что вы поспорили, что у вас разные точки зрения на предмет спора. И если ты способна разрешить спор не в свою, а в общую пользу, значит ты прошла и этот тест.

РАЗГОВОРЫ ПО ДУШАМ

Если между вами произошел конфликт, поговори с ним по душам. Первой раскрой ему душу, расскажи, что ты чувствуешь, расскажи о своих переживаниях, выложи всю правду, как на духу. И чем раньше ты это сделаешь, тем лучше, иначе будет трудней собраться с духом.

Например, он обещал позвонить, но забыл. Раньше с ним такого не было. Вместо того, чтобы копить злобу для предстоящей схватки, а при встрече психовать и швырять в него первой попавшейся книжкой, скажем, «Синдромом Мэрилин Монро», как можно скорей постарайся разрешить этот конфликт, выяснить, что к чему. Для начала расскажи о своих переживаниях: «Знаешь, как мне было плохо, я все ждала, ждала, а ты все не звонишь. Мне было так одиноко, словно меня все бросили». Спроси, что случилось, выслушай его оправдания: «Знаешь, заставили пойти на это дурацкое собрание, и я просто забыл. Прости, больше не буду. Я люблю

тебя. Правда, не хотел сделать тебе больно». Прости его. Если ты и после этого никак не можешь успокоиться, походи прогуляйся, сделай круг на велосипеде, сходи в бассейн, сделай упражнение по визуализации. Когда успокоишься, вернись к разговору по душам, доведи его до конца, чтобы не оставалось никаких недоговоренностей. Если тебе кажется, что ты все еще продолжаешь сердиться, снова поговори с ним на эту тему, попытайтесь вместе разобраться, почему ты все еще сердисься, докопайтесь до истинных причин, чтобы их можно было устранить.

Подобные разговоры по душам должны происходить между вами регулярно, только тогда небо над вашей головой будет оставаться чистым, а если и станут собираться тучи, вы всегда успеете разогнать их. И чем чаще ты станешь говорить с ним от чистого сердца, искренне, ничего не скрывая, тем быстрее будут устраняться разногласия между вами.

СПАСИБО И НА ТОМ, ИЛИ ЧТО ЗНАЧИТ ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ

В прежние времена, еще до того, как ты решила избавиться от синдрома, ты старалась жить так, чтобы все в твоей жизни происходило по-твоему, чтобы все было у тебя под контролем, чтобы события подчинялись твоему расписанию, чтобы все было так, как того хочешь ты.

Выздоровление означает способность выпустить из рук рычаги управления. Ты больше не Хозяйка Вселенной и не Властелинша мира. Ты вышла из игры. А если уж ты отказалась от тотального контроля, от заранее намеченных действий, от жесткого отношения к людям и событиям, если уж ты предпочла плыть по течению, а не бороться с ним, то перед тобой открываются новые возможности. Вместо того, чтобы с упорством маньяка добиваться невозможного, представь себе, что все, что ни случается, все к лучшему, и если тут не выходит, там выйдет, может быть, лучше; что все, что ни происходит, есть часть высшего божественного промысла. Слава Богу, что живы, даст Бог, будем жить еще лучше, живы будет - не помрем.

Самые совершенные, самые идеальные твои планы, как много времени ты ни потратила на их разработку, могут меняться. Скажем, ты обо всем договорилась, ты все тщательно продумала, до малейшей детали, - что в субботу вечером вы встречаетесь, идете куда-нибудь обедать, потом вместе проведете ночь и наутро завтракаете в постели. Ты уже выбрала платье, туфли, украшения, ты надела лучшее свое белье. Всю неделю ты ждала этой субботы. И вдруг... В субботу утром он не звонит, как договаривались, и как он обычно делал каждую субботу. Ты начинаешь беспокоиться, и к пяти часам, так и не дождавшись звонка, ты чувствуешь себя чуть ли не при смерти. «Он меня обманул! Нет, он, наверное, все забыл! Я больше никогда его не увижу! Может, позвонить и напомнить? И зачем я только назначала это свидание!» Звонит телефон. Это он. Ты пытаешься совладать с голосом, сдержать свой гнев. Как трудно не послать его ко всем чертям, не съязвить по его поводу. «Привет! Извини, что не позвонил, но у меня так болела голова, просто раскалывалась, чего только я ни принимал, думал, поможет, и мы все-таки встретимся, но ничего не помогает, мне так плохо, что я могу только лежать и не шевелиться. Это просто ужасно. Обещаю, если завтра мне станет лучше, мы что-нибудь придумаем».

Вот так. У него, видите ли, голова болит. Ему не хочется никуда выходить, ему не хочется встречаться с тобой, ни чтобы пообедать вместе, ни чтобы заняться любовью. Он, видите ли, хочет побыть один. Произошло нечто такое, что не подвластно твоим желаниям, хоть ты тресни, но ничего, абсолютно ничего нельзя сделать. Твои планы, разработанные самым тщательным образом планы, которые ты лелеяла всю неделю, летят ко всем чертям, они спущены в унитаз вместе с твоей пресловутой уверенностью, что ты контролируешь ситуацию.

Что делать? А вот что.

Сделай три глубоких вдоха, расслабься, на секунду забудь о случившемся, а потом сразу выверни ситуацию наоборот: так должно было быть, и очень хорошо, что так случилось. «Слава тебе, Господи, за то, что ты дал мне возможность повидаться с моей старой подружкой – я ее тыщу лет не видела. Это просто здорово, что сегодня я с ним не встречаюсь».

Посмотри на ситуацию трезво, в чем ее смысл? А смысл вот в чем: не позвонил – ничего страшного, поскольку, если он порядочный человек – еще позвонит, а если непорядочный – не позвонит. А раз так – то и слава Богу, потому что непорядочным – не место в твоей жизни.

И не принимай ситуацию на свой счет. В том, что произошло, твоей вины нет.

ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ. ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Пусть идет, как идет, пусть все будет, как будет. Бросив поводья, легче править – лошадка сама вывезет.

Ну и слава Богу, все утряслось.

Что положено корове, не положено ослу.

Все к лучшему в этом лучшем из миров.

Не расстраивайся, мужиков на твою долю хватит.

Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь.

Больше отдашь – больше получишь.

ТОЛЬКО НЕ НАДО ПЫТАТЬСЯ ЕГО ПЕРЕДЕЛАТЬ: ОН ХОРОШ ТАКОВ, КАК ЕСТЬ

Не пытайся его переделать. И думать об этом забудь! Если поймала себя на том, что всю ответственность за ваши отношения ты берешь на себя, если думаешь, мол, хорошо бы как-нибудь заставить его перемениться, три раза вслух произнеси следующую фразу: «Он хорош таков, как есть, и слава Богу».

Всего восемь коротеньких слов. Всю жизнь он прекрасно обходился без того, чтобы кто-то там пытался переделывать его на свой лад.

Если толькоймаешь себя на том, что тебе жуть как хочется сказать ему, что, мол, хорошо бы уволить эту его секретаршу, мол, она плохо работает, хорошо бы найти работу получше, хорошо бы переменить прическу или купить себе другой костюм, немедленно возьми себя в руки. Делать этого ни в коем разе нельзя.

Решения, важные или не очень, старайся принимать вместе с ним, и пусть право выбора принадлежит не только тебе, но и ему тоже; чаще иди на компромиссы. Чего хочет он, и чего хочешь ты? Так, сегодня пусть будет по-твоему, а завтра «по-евоному». Он не виноват в том, что ему хочется того, чего не хочется тебе; точно так же и ты не виновата, если тебе не хочется того, чего хочется ему. Тут не о чем спорить, тем более ссориться и психовать. Ты ведь и так всегда можешь получить то, чего хочешь. Невозможно постоянно держать под контролем ваши отношения и одновременно иметь то, что хочешь. Зато можно пойти на компромисс и

получить то, чего хотите вы оба.

МОЖНО И ОТДОХНУТЬ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ

У тебя должно быть также время и для себя, для своего дома, ты должна порой отдыхать от необходимости постоянно себя контролировать, находясь рядом с ним, у тебя могут быть потребности, в которых его участие необязательно и даже нежелательно. Если ты переусердствуешь в своих заботах и ухаживаниях за ним, жертвуя своими интересами и временем, считай, что уже поскользнулась. (А если уже начала скользить обратно в прежнее состояние, составь план, который станет на тебя работать). Он не станет уклоняться от встреч с тобой лишь потому, что ты с ним видишься реже, или потому, что чаще видеться у тебя просто нехватает времени; наоборот, он захочет видеться чаще, больше, если это зависит только от тебя!

Любовная связь требует равновесия, так что распредели свою неделю так, чтобы успевать переделать все свои дела, причем отмечай все, что успела сделать, а если чего-то не успеваешь, отложи лучше встречу с ним. Любовная связь вовсе не предполагает, что ты должна забросить все свои дела и все время посвятить только ему. Любовная связь означает, что ты живешь полной жизнью, в понятие которой входит также все, связанное с ним.

СЕКС, ИСТИНА И ВИДЕОКАССЕТА

В твоих прежних болезненных связях секс не имел никакого отношения к занятиям любовью. Секс был просто отражением твоих болезненных потребностей. Секс тебе нужен был лишь для того, чтобы чувствовать себя любимой, чтобы заполнить черный провал в твоей душе. С мужчинами у тебя были отношения не как просто с людьми, а только как с сексуальными партнерами. А это большая разница, только ты ее почему-то не замечала. Секс для тебя был унижением, потому что унижение для тебя было равносильно любви. Слово «любовь» для тебя значило «штурм и натиск, насилие, расстройство, унижение и неприятие».

В нормальной любовной связи сексуальные отношения, телесная близость есть отражение твоей способности как дарить любовь, так и принимать ее. Телесная близость – это чувство заботы о партнере, чувство нежности к нему, чувство безопасности с ним, ощущение счастья и, вместе с тем, глубокой радости. Настоящая любовная связь – это способность выражать всем своим существом, что ты любишь и с благодарностью принимаешь любовь партнера, что ты ощущаешь близость к нему и в постели отвечаешь ему полной взаимностью.

Неважно, где это происходит, в спальне или вне ее. Зато в этом деле существуют основные правила, отменить которые не в силах никто. От начала и до конца это должно происходить с полной искренностью, открытостью друг другу – только так достигается подлинная близость. И очень может быть, у тебя мало или совсем нет опыта в том, чтобы говорить, что для тебя, именно для тебя, приятно; для тебя, а не только для него. И поначалу это может быть нелегко. Тебе может быть боязно, неудобно, ты можешь нервничать, беспокоиться, смущаться, стесняться, тебе, возможно, захочется, чтобы кровать провалилась сквозь землю, – разве нельзя и теперь делать то, что делала всегда: просто доставить ему удовольствие? Разве нельзя просто возбудиться до предела, так, чтобы искры летели, чтобы потом вдруг снова упасть с небес на землю в самую грязь? Нет, нельзя. Так нельзя больше, хватит исполнять в постели танец «Последний день Помпеи», хватит играть роль девочки на одну ночь, довольно, пора избавляться от последних остатков синдрома.

В любви сексуальные отношения строятся на основе взаимности – они ничего общего не имеют с понятием «так надо». Это настоящая близость, радостное ощущение, что между вами больше нет никаких перегородок. В постели у вас все должно строиться на равновесии, гармонии, а не на выяснении, кто тут главный.

РАЗГОВОРЫ В ПОСТЕЛИ

Итак, заниматься любовью по-настоящему – значит уметь дарить и принимать любовь. Но это еще и возможность просто разговаривать, делиться своими ощущениями, мыслями, говорить о своих желаниях и потребностях. Вот здесь-то и наступает настоящая близость и интимность, в наивысочайшем ее проявлении. Если поначалу тебе страшно, закрой глаза и просто скажи ему хоть что-нибудь, ну чего бы тебе теперь хотелось или что тебя в нем возбуждает, или что ты сейчас чувствуешь. Только не жди, что он способен читать твои мысли и угадывать каждое твоё желание, и не злись, если он действительно на это не способен. Просто поговори с ним.

Подобные разговоры в постели позволят тебе узнать, что любит он, а ему – что любишь ты. Настоящая близость предполагает взаимное узнавание.

СРОКИ

Но для того, чтобы достичь настоящей близости, требуется время. Не жди чуда с первого раза, не жди его также и в первую неделю, и первые несколько месяцев. Когда вы оба отдыхаете, старайтесь поближе узнать друг друга, старайтесь стать ближе друг другу, а телесная близость пускай остается тем, что она есть: телесной близостью. Не менее важно также помнить, что заниматься любовью на, так сказать, автопилоте ни в коем случае недопустимо. Не забывай также, что телесная близость – еще не все, это только часть здоровых отношений. А значит и не жди, что он будет заниматься с тобой любовью; каждую ночь, каждое утро, всю ночь напролет, в любое время, когда ты ощутишь в этом потребность. Он может отказаться заняться с тобой любовью: или время неподходящее, или он куда-нибудь спешит, или устал, или хочет спать, и это вовсе не значит, что он тебя не хочет, что он отталкивает, отвергает тебя. Просто время неподходящее, вот и все. Тут нужно поговорить, обсудить ситуацию и постараться все уладить.

И постепенно в постели с ним тебе будет все лучше и лучше. Дай ему только шанс. Прости, что мы часто повторяем одно и то же, но совершенство достигается практикой, а повторение – мать учения.

В СПАЛЬНЕ НУЖНА ЛЮБОВЬ, А НЕ ВОЙНА

Он любит тебя и он хочет тебя. Но ты не привыкла заниматься сексом с мужчиной, который по-настоящему любит тебя, который озабочен не только тем, чтоб получить удовольствие, но и чтоб доставить его тебе, с мужчиной, который, так сказать, «жалеет» тебя. Поэтому поначалу тебе даже может стать неприятно, противно. Ты можешь испытывать самые разнообразные чувства от апатии до злости. Вместо возбуждения ты почувствуешь неодолимую скуку, или даже отвращение, или же начнешь выискивать у него недостатки: кожа его тебе не нравится; не нравится, как он прикасается к тебе; да и вообще, неохота заниматься с ним сексом, и все тут. Могут возникнуть проблемы с оргазмом. И ты все чаще станешь искать какой-нибудь предлог, чтобы уклониться от близости с ним. Ты станешь злиться, появится чувство враждебности, захочется встать на тропу войны. Возможно, у тебя даже появится желание вообще прогнать его из своей спальни, подальше с глаз долой. В голове твоей затеснятся

воспоминания: как хорош был секс с тем самым господином, который тебе противопоказан.

Потерпи, помни о том, что ты даешь ему шанс. Подожди месяца три, посмотри, что из этого получится.

СЛОВО НА БУКВУ «Л»

Ты с ним уже три месяца, ты выдержала срок, и он все еще здесь, рядом. И не только потому, что ты такая хорошая, но и потому, что ты приложила немало усилий, чтобы все было именно так. Ты преодолела в себе все неприязненные чувства к нему, все свои желания переделать его ты свела к минимуму, к замене, скажем, этих противных черных носков на коричневые. Он тебе нравится. Он оказался интересным человеком. Ты уже не боишься, что он тебя бросит. Он не заставляет тебя ревновать, когда рядом с ним другие женщины, не менее интересные, чем ты; наоборот, он гордится тобой, он хочет, чтобы все на свете знали, что ты т его женщина, что ты среди множества других выбрала именно его. Чем больше времени ты проводишь с ним, тем вам становится лучше вместе. Ты испытываешь весьма теплые чувства по отношению к нему. Так что же это? Значит ли это, что ты его любишь? Как узнать об этом?

УПРАЖНЕНИЕ:

ПРОРЫВ ПОЗИЦИИ «ОТКАЗА»:

ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ ЕГО?

Ощущаешь ли ты себя с ним в безопасности?

Доверяешь ли ты ему?

Приятно ли тебе находиться в его обществе?

Хорошо ли тебе рядом с ним?

Хорошо ли тебе после встречи с ним?

Бываешь ли ты счастлива, когда ты с ним?

Бывает ли у тебя ощущение покоя, когда ты с ним, боишься ли ты, что, когда он не с тобой, он может уйти к другой?

Нравится ли тебе делать с ним что-нибудь вместе?

Нравится ли тебе он как личность?

Относишься ли ты спокойно к его недостаткам?

Остаешься ли ты сама собой, когда ты с ним?

Скучаешь ли ты по нему, когда вы не вместе?

Делает ли он твою жизнь богаче и разнообразней?

Ощущаешь ли ты тепло в душе, когда думаешь о нем?

Приятно ли тебе быть в его объятиях, касаться его, держать его за руку?

Чувствуешь ли ты близость к нему, нежность, полноту жизни, когда он занимается с тобой любовью?

Не кажется ли тебе, что, когда ты с ним, время течет по-другому?

Если на большинство из этих вопросов ты отвечаешь «да», значит, – да, ты его любишь.

ЧТО ЭТО ЗА ЧУВСТВО!

Ощущение любви – замечательное чувство. Ты в безопасности, тебе никто и ничто не угрожает. Ты ощущаешь радость в груди, необыкновенный подъем. Это просто потрясающее чувство. Твое «я» чувствует себя в гармонии со всем миром.

Любовь – как пушистый ковер, по которому так хорошо ступать босиком. На нем и походка твоя становится легче.

КАК ЛЮБЛЮ Я ТЕБЯ! ХОЧЕШЬ – РАССКАЖУ

Расскажи ему, как ты любишь его.

Я люблю тебя, потому что ты знаешь до тонкости все правила футбола.

Я люблю тебя, потому что от одной твоей улыбки освещается вся комната.

Я люблю тебя за то, что ты совсем не умеешь петь, зато знаешь слова многих песен.

Я люблю тебя за то, что ты такой смешной – я просто не могу удержаться от смеха, глядя на тебя.

Я люблю тебя за то, что ты помнишь, что я люблю анемоны.

Я люблю тебя за то, что ты тоже не выносишь жареной картошки.

Я люблю тебя за то, что ты выбросил из квартиры весь ненужный хлам и бровью не повел, не то чтобы ворчать.

Я люблю тебя за то, что ты можешь часами сидеть в ванной.

Я люблю тебя за то, что ты так привязан к своей старой одежде.

Я люблю тебя за то, что ты обнимаешь меня, как медведь.

Я люблю тебя просто за то, что ты есть.

ООП! И ТЫ ПОСКОЛЬЗНУЛАСЬ!

С Робертом у меня все шло просто замечательно. Мы встречались вот уже полгода. Он был внимателен, нежен, дела у него тоже шли неплохо. Мы много путешествовали, вообще это было прекрасное время. Но как только он стал делать намеки, что, мол, пора бы и остепениться, свить свое гнездышко, воспоминания о Патрике, прежнем моем

возлюбленном, снова стали преследовать меня. И надо же, Патрик как будто мысли мои прочитал: он тут же позвонил и спросил, правда ли, что я, по слухам, выхожу замуж. И сообщил, что тоже собирается жениться. Итак, я проиграла. И ведь чувствовала, что Патрик нисколько не изменился; двенадцать лет непрерывной войны с ним никуда не выкинешь; так нет же, на следующий день я уже летела в Калифорнию. В первые минуты, как он открыл передо мной дверь, я глаз не могла оторвать от него. Словно транс охватил меня: я с восторгом глядела на его лицо и наглядеться не могла. Потом я стала умолять его остаться со мной, я говорила, что он – мой единственный, что я всю жизнь любила только его. Он отвечал, что и понятия не имел, что я так с ума по нему схожу. И обещал подумать, как все устроить, чтоб нам быть вместе. Он сказал, что позвонит мне в гостиницу утром и скажет, как он все придумал. Прождав у телефона до шести часов, я вдруг поняла, что мы оба собираемся тасовать все ту же старую засаленную колоду, хотя давно известно, кто из нас остался в дураках; мне стало ясно, что он не позвонит, что чем больше я давала ему понять, как сильно я его желаю, тем холодней он становился, что измениться он никогда не сможет; измениться должна я.

Я вернулась к Роджеру... я видно родилась под счастливой звездой, потому что он оказался действительно порядочным парнем. И странно, стоило мне перестать думать о Патрике, отпустить его из своей души, освободиться от него, как наши отношения с Роджером стали еще лучше. Через год мы поженились.

Гейл

Причин тому, что ты пытаешься вернуться к старому, бывает много, иногда и случайных, таких, как, например, легкая ссора, и вот ты пытаешься использовать ее для подрыва ваших отношений, для того, чтобы «проверить» его, доказать себе, что ты – жертва; возможно, тебе страх как захочется назад, в столь привычное состояние, когда у тебя все плохо, когда у тебя ничего не получается, когда само состояние неуютности, неприютности в этом мире дает тебе ощущение привычного уюта. Такое соскальзывание случается обычно, когда у тебя все хорошо, даже слишком хорошо. Причем тебя может начать преследовать навязчивая идея о своем «бывшем», а то и о ком-то другом, новом, образ которого может тебе подсказать твой остаточный синдром. В этом случае нужно делать вот что:

1. Достань свой «дневник первой помощи при соскальзывании».
2. Посмотри там урок, касающийся причин, ведущих к соскальзыванию. Постарайся осознать свою физическую реакцию на то, что ты «поскользнулась». Прочувствуй как следует, ведь это явное ощущение тревоги, жизненного раздрая, беды. Хорошенько прочувствуй свои ощущения страха, боли, подавленности, мрака. Прочувствуй до конца: ведь ты теряешь свои силы, ведь к тебе возвращается больное, пораженное синдромом «я», ведь ты действительно скользишь и проваливаешься в бездонную яму своей прежней неприкаянной жизни. Постарайся до конца осознать всю разрушительную мощь своего синдрома. Постарайся понять, что ты уже просто не можешь позволить себе в жизни еще одного «такого» партнера.
3. Возвращайся обратно на твердую дорогу, которую ты избрала.
4. Постарайся убедиться в том, что твое любящее «я» сильнее твоего «я», пораженного синдромом.
5. Поздравь себя с возвращением к нормальной жизни.
6. Прости все свои прегрешения. Прости и забудь.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: *Нормально ли беспокоиться, испытывать чувство страха, что тебя оттолкнут, даже если он – милый и хороший человек?*

Ответ: Вначале ты обязательно будешь испытывать чувство глубочайшей тревоги, подозрительности, будешь ждать от него всего самого худшего. Пройти через это и привыкнуть спокойно относиться к тому, что ты любишь и тебя любят, можно только открыто глядя в лицо своим страхам, не отрываясь от действительности, постоянно проверяя себя; при этом нужно быть честной и искренней и с собой, и с ним. Между тревогой и одержимостью – существенная разница. Можно испытывать беспокойство, тревогу, но держать себя в руках, не дать враждебным силам овладеть собой. Если же ты чувствуешь, что его образ буквально преследует тебя, не дает тебе покоя – это и есть одержимость, – тогда этот человек не для тебя.

Вопрос: *Как часто следует с ним встречаться?*

Ответ: Вначале ты должна оставлять время на себя, на то, чтобы возделывать собственный сад; главное для тебя – именно это. Позже можно встречаться с ним чаще, но не за счет твоих дел, не за счет твоих интересов.

Вопрос: *Что делать, если вдруг начнешь ревновать?*

Ответ: Нормальный мужчина не даст тебе повода ревновать. Он достаточно для этого внимателен и деликатен. Если ты почувствуешь ревность, просто поговори с ним. Тогда сама увидишь, чья это проблема, твоя или его, настоящая она или надуманная.

Вопрос: *Что делать, если мы поспорили?*

Ответ: Договоритесь заранее о правилах спора, чтобы спор не давал никому преимущества, был честным.

Вопрос: *Сколько времени нужно, чтобы как следует узнать человека?*

Ответ: От трех до шести месяцев минимум.

Вопрос: *Становятся ли со временем сексуальные отношения лучше?*

Ответ: Да.

Вопрос: *Сколько времени нужно, чтобы достичь потрясающих сексуальных отношений?*

Ответ: От трех до шести месяцев минимум.

Вопрос: *Нормально ли мечтать и фантазировать о прежнем своем партнере?*

Ответ: Да. Это последняя атака твоего синдрома, и поле битвы здесь – твое воображение. Это также последняя защитная реакция на близость с твоим нынешним партнером.

Вопрос: *Нормально ли ничего не чувствовать, если он говорит «Я люблю тебя».*

Ответ: Да. Нужно время, чтобы приспособиться, привыкнуть к его любви. От него тут ничего не зависит. Он тут ни при чем. Услышав это в первый раз, ты можешь просто удивиться и все. Но не удивляйся, если даже почувствуешь отвращение; не удивляйся и чувству тревоги, мол, раз он уже сказал, он больше не станет повторять эти слова для тебя. Со временем все это

сгладится и будет переноситься легче.

Вопрос: *Когда можно говорить, что любишь его?*

Ответ: Когда почувствуешь, что не можешь не сказать.

ГЛАВА 14 Счастливый конец и новое начало

Ты прошла всю дистанцию. Тебе удалось преобразить себя, свою жизнь, образ мыслей, строй своих чувств и переживаний. У тебя новая любовь, ты сама можешь свободно заводить и разрывать любовные отношения с новым партнером. Настало время вернуться, окунуться с головой в полную, насыщенную жизнь, настало время сеять вокруг себя любовь и радость. С тобой твоё новое «я», твоё жаркое сердце, твоё умение любить, твоё умение видеть, что хорошо и что плохо для тебя, твоё проникательное чутье. Ты способна выбирать, кто тебе нужен и кто не нужен в жизни, и твои инстинкты не подводят тебя.

БЫВШИЕ

Впервые за два года я почувствовала себя достаточно сильной, чтобы пойти на одну из вечеринок, которые любил устраивать Джин, один мой приятель. Но стоило мне появиться там, как на меня нахлынули тягостные воспоминания: здесь я бывала с Джонатаном, которого я когда-то страстно любила, здесь меня никогда не покидало чувство тревоги, здесь мне постоянно бывало страшно за свою любовь, здесь я с ума сходила от ревности: Джонатан всегда при мне флиртовал с другими. Чтобы не видеть всего этого, я, как правило, сразу же напивалась и обкуривалась.

Примерно через полчаса ко мне подошел Джин с возбужденной улыбкой на губах, в которой ясно читалось, что мне грозит какая-то неприятность. Да, здесь Джонатан. Да еще с женой.

Джонатан поздоровался; жена не произнесла ни слова, хотя мы были знакомы. От нее так и веяло ледяным холодом. Она старалась не замечать меня, да так, что, казалось, и в самом деле меня здесь нет. Такой свирепости я не ожидала, поэтому поскорей отошла в сторону и смешалась с толпой. Может, уйти? Но почему? Какое мне до нее дело? И я решила остаться. Уступив им свое прежнее пространство, я нашла себе другое, но не успела оглядеться, как Джонатан отыскал меня. Еще бы, стоило мне порвать с ним, как его поведение перевернулось в прямо противоположную сторону: он стал преследовать меня – а ведь совсем недавно я собачкой бегала за ним, ловила каждое его движение, каждое слово, заглядывала в глаза, чтобы он обратил на меня внимание, болезненно переживала каждую свою оплошность.

Но поговорить нам не дали: откуда ни возьмись, появилась его жена и сразу же закудаhtала: «Джонатан хорошо выглядит, не правда ли? Он почти каждый день бегаёт, делает всякие упражнения. А кроме того, нормально питается». Она втянула щеки и еще больше стала похожа на курицу, которая так и вьется над своими цыплятами. Я извинилась и отошла. Мне не хотелось, чтобы она ревновала, как когда-то ревновала я. Я видела, как она его уводит, и он был похож на буйвола, которого ведут за кольцо продетое через нос.

Я отыскала тихий уголок и присела. Вот человек, в рабской зависимости от которого я пребывала целых четыре года, вот его жена, которую я мучила не меньше двух лет. Что я чувствую теперь? Я спокойна. Нет, в самом деле, что я чувствую? В самом деле, я

совершенно спокойна. Ничего не чувствую. Ни злости, ни желания отомстить, ни ревности. Ничто в груди моей даже не зашевелилось – не появилось ни малейшего желания что-нибудь немедленно предпринять, отобрать, отбить его у своего злейшего врага. Он – не тот человек, который мне нужен, да он никогда и не был им. Я все это придумала, свинец пыталась превратить в золото. Я поставила его на пьедестал и молилась на него, я видела в нем человека, которым он никогда не был, да и не мог быть. Я сделала из него идола. Ну да, конечно, ведь он самородок, непризнанный гений, я же призвана лишь направлять его талант. С первого же дня я все взяла в свои руки... Я была режиссером спектакля, в котором он исполнял главную роль. И он платил мне по полному счету – о как он мучил меня! Мы были идеальной парой, как Нарцисс и Эхо, мы взаимно подпитывали нашу болезнь, нашу общую болезненную потребность, с той только разницей, что мне необходимо было быть постоянно отвергаемой и третируемой, а он не мог не отвергать, не третировать и не унижать меня. Такой вот был у нас образ жизни, наше житье-бытье. Скорее не житье-бытье, а медленное умирание, постоянная пытка, которая неизбежно заканчивается смертью. Теперь рядом с ним другая женщина, и с ней он обращается точно так же – она позволяет ему это. Словно пелена упала с моих глаз. Чары разрушились. Между нами больше не существует пресловутой космической связи, несущей обоим только зло. Я свободна. Слава Богу, подумала я. Теперь можно спокойно уйти отсюда.

Я отыскала пальто, попрощалась с Джонатаном, пожелала ему всего наилучшего, причем от чистого сердца, направилась было к хозяину, чтобы попрощаться и с ним, как вдруг оказалась в его дружеских объятиях.

- Слушай, ты потрясающе выглядишь, смотрю на тебя и глазам не верю! Я все это время наблюдал за тобой. Ты так переменялась, просто не узнать! Удивительно! Помолодела и, ну не знаю, вся так и светишься. Вот теперь – ты идешь, а я тебя не узнаю. Что это еще, думаю себе, за красавица, а это, оказывается, ты! Что с тобой произошло, рассказывай!

- Спасибо, Джин. Это длинная история. Как-нибудь обязательно расскажу.

С. И.

«Бывшие» имеют обыкновение вдруг появляться словно ниоткуда, из небытия. Так что, будь готова. И у тебя две возможности: либо сохранять дистанцию, либо нет. Сама увидишь. Если при его появлении справиться с ситуацией не удастся, это вовсе не значит, что все твоё выздоровление пошло насмарку, что ты так и не избавилась от синдрома. Это значит лишь то, что ты просто не готова справиться с ней сейчас.

Сценарий № 1: Ты сталкиваешься с ним в магазине. Твой организм немедленно начинает подавать сигналы: тебя подташнивает, ты вся дрожишь, у тебя перехватывает дыхание. Опять ты теряешь внутреннее равновесие, опять ощущение потери собственного «я», опять все то же чувство, будто тебя несет куда-то неведомая сила, будто ты вот-вот провалишься... но будь осторожна: еще немного, и ты опять провалишься в черную дыру своего синдрома.

Прислушайся – что говорит тебе твой организм, что говорит твой разум, что говорит твоя душа? У тебя есть способы распознать, где таится опасность, а где нет. Если и организм, и разум, и душа говорят тебе «нет», остерегайся, этот человек несет тебе беду. Он всегда будет для тебя опасен, ты никогда не сможешь встретить эту опасность достойно! Если окажешься слишком близко, тебе не удержать дистанции. Близость к нему всегда таит для тебя угрозу. Он всегда будет угрожать целостности твоего «я». Уходи немедленно. Беги!

Сценарий № 2: Ты сталкиваешься с ним на улице. Ты изумлена: неужели это тот самый человек, по которому ты годами сходила с ума? Теперь ты не чувствуешь ни злости, ни гнева, ни даже волнения. Ты абсолютно спокойна. И что делать?

А что бы тебе хотелось? Ты спокойно держишь дистанцию, ты способна спокойно разобраться в себе. Если есть обстоятельства, которые могли бы искупить его вину перед тобой, можешь продолжить с ним отношения на новых условиях. Например, предложить остаться друзьями. А можешь и не предлагать – ты вольна поступать, как захочешь.

Чего не следует делать? Пусть только не мучат тебя угрызения совести, мол, не могу поверить, что я потратила столько времени на этого человека, бегала за ним, как собачка, за этим-то...

Поблаговари судьбу за то, что она предоставила тебе возможность роста, развития своей личности. Открытым сердцем признай, что твои отношения с ним, отношения, пораженные синдромом, дали тебе возможность вырасти, перемениться, многому научиться, исцелиться, наконец. Прости себя и не кори ни за что. И его прости тоже. Пусть все идет своим чередом.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Я с большой неохотой приняла приглашение матери погостить у нее пару недель и прихватила с собой Эми, мою подругу, которая могла в случае чего грудью встать на мою защиту. У меня всегда были тяжелые отношения с матерью. И она совершенно не поняла меня, когда я решила жить отдельно. Во всем она обвиняла моих друзей, во всем виноваты были только они. А я в своих проблемах винила ее, мне казалось, что она – причина всех моих бед. Наша совместная жизнь была непрерывной войной с применением тяжелой артиллерии и методов партизанской борьбы; заранее спланированные и подготовленные сражения сменялись мелкими стычками и диверсиями в тылу, но война не прекращалась ни на минуту. Я предупредила Эми, чтобы она была всё время настороже и охраняла свой и мой тыл.

Но спящее чудовище так и не проснулось. Вместо этого мы провели две недели так, как никогда – это были лучшие дни в моей жизни. Эми не переставала повторять, что моя мать – потрясающая женщина, что она необыкновенно привлекательна, жизнерадостна, полна жизни, умна, на что я неизменно отвечала, мол, «это потому, что ты здесь». Но оказалось, и это не так. Я все время ждала: вот-вот что-то случится, вот-вот все пойдет наперекосяк, снова между нами разразится война, снова она станет со мной спорить, критиковать меня по поводу и без повода, постарается опять взять надо мной верх. Но этого так и не случилось. Мало-помалу до меня стало доходить, что ничегошеньки нам не грозит, потому что я стала другой, потому что я совсем переменялась. Я нашла себя. Да и она держалась как нельзя лучше, будто иначе у нас с ней никогда и не было. И вся эта радость, все это богатство принадлежало нам, ей и мне. Сигналы тревоги вдруг затихли у меня в груди. Да, я вернулась домой. Да, она потрясающая женщина, она необыкновенно привлекательна, жизнерадостна, полна жизни, у нее блестящий ум, она просто великолепна. Мама, ты стала моим лучшим другом. Я люблю тебя.

С. И.

Твои отношения с домашними завершили полный цикл. В свое время ты обрubiла связи с близкими для того, чтобы вернуться домой и возобновить ваши отношения, но на новых условиях – вернуться, чтобы стать друзьями. Это означает, что ты достаточно любишь себя, чтобы любить других, чтобы быть способной любить и ценить своих родителей, любить и

ценить их такими, какие они есть. Ты способна любить их просто так, безоговорочно и безусловно. И теперь им можно об этом сказать. Позвони, напиши письмо, съезди к ним.

Если ты проделала работу над собой до конца, ты получишь от этого только радость. Если же чувствуешь себя с ними неуютно, если они снова начинают цеплять тебя, если ведут себя так, что ты расстраиваешься, значит, ты еще не в состоянии держать дистанцию, значит, тебе еще нужно над собой поработать.

Если твои родители еще живы, поблагодари провидение, поблагодари Бога за то, что они вырастили тебя, дали тебе образование, помогли встать на ноги. Если же они умерли или живут далеко, ты можешь устроить специальный обряд, во время которого скажешь все, что нужно сказать, или же помолишься за них.

НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ, НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА

Я была частью эпохи, когда между женщинами шла безжалостная конкуренция, борьба не на жизнь, а на смерть. Но за последние десять лет, я, слава Богу, много узнала о себе и о других женщинах, и стала больше доверять и себе, и им. Я научилась ценить их интуитивную и нежную дружбу, которая столь много сделала для моего выздоровления.

Лили

У тебя были тесные отношения с подругой, той самой, с которой ты договорилась о взаимопомощи, и с другими друзьями и знакомыми, со всеми, кто желал тебе добра и выздоровления, кто всегда был на твоей стороне и приходил тебе на помощь, кто всегда тебя поддерживал на пути к здоровой жизни, кто и сам работал над тем же. Ты прошла через столько препятствий и трудностей, ты многое преодолела и в конце-концов вышла победительницей. И с ними ты всегда чувствовала и чувствуешь себя в безопасности. Ты любишь их такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками. Ты им доверяешь. Они на твоей стороне. Они делают твою жизнь богаче. Друг другу вы можете всегда говорить правду, ничего не скрывая. У тебя здоровые отношения с ними, они твои друзья, неважно, мужчины или женщины.

А теперь пора решить, стоит ли возобновить отношения с теми твоими друзьями, с которыми ты на время рассталась, рассталась потому, что они могли помешать твоему выздоровлению. Ты способна держать достаточную дистанцию? Какую роль они теперь будут играть в твоей жизни - положительную или отрицательную? Достанет у тебя сил узнать, почувствовать, что их стоит впустить в свою жизнь обратно? Выбирать тебе.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: РОЗЫ УСТИЛАЮТ ТВОЙ ПУТЬ

Это последнее упражнение по визуализации представляет собой обряд, посвященный завершению твоего долгого пути к выздоровлению. Настало время почтить тебя за это высокой наградой.

Устройся поудобней в том месте, где ты обычно проводишь обряды визуализации, зажги свечу и призови Венеру, богиню Любви, а также Афины, богиню Мудрости - пусть благословят этот обряд. Закрой глаза, расслабься, глубоко вздохни, и пусть покой разольется по всему твоему существу, а вместе с выдохом покинут тебя все дневные заботы. Вдыхая золотистый солнечный свет, представь, что ты идешь по тропинке, приближаясь к бирюзовому Озеру Мудрости, в

воды которого низвергается водопад. Ты видишь радугу, яркой дугой повисшую над потоком водопада. Вдыхая золотистый солнечный свет и выдыхая черный дым, погрузи свое тело в бирюзовые воды озера, там, где нижний конец радуги касается воды. Прочувствуй, как вода ласкает твоё тело, освежает и очищает все твоё существо, как бы промывая все закоулки твоей психики, все потаенные места, где бы еще могли оставаться темные пятна прошлого. Вдыхая золотистый солнечный свет и выдыхая черные клубы дыма, отпусти прочь последние остатки страха и боли, пусть уйдет из тебя все, что не есть любовь. А теперь громко вздохни.

Представь, что ты стоишь под струями водопада. Вдохни в себя мельчайшие частички влажной радужной пыли. Вдохни красную часть спектра радуги – цвет мужества. Вдохни светло-оранжевую – цвет духовности. Вдохни лучистую солнечно-желтую – цвет радости. Вдохни изумрудно-зеленую – цвет роста. Вдохни зеленовато-голубую, как морская волна – цвет нежности. Вдохни переливчато-голубую – цвет, искрящийся новыми возможностями. Вдохни темно-синюю – цвет доверия. Вдохни трепещуще-фиолетовую часть – цвет истины. Наконец вдохни бриллиантовый цвет чистоты, прозрачности и ясности, заключающий в себе все цвета, цвет Единства всей радуги... и выдохни этот цвет.

Представь себе, что ты выходишь из-под радужной арки и ступаешь по тропе по направлению к твоему Храму Любви. Ты проходишь сквозь ряд стройных перламутровых колонн, сияющих опаловым отблеском. Гирлянды из роз всевозможных оттенков украшают твой Храм, свешиваясь из прекрасных ваз. Вдохни благоухание этих роз, эту квинтэссенцию любви. Полной грудью дыши этим розовым светом любви. Видишь ложе, устланное лепестками роз? Ляг на него. Почувствуй, как бархатистая поверхность лепестков ласкает твою кожу. И вдыхая розовый свет любви, представь себе, что в твоём сердце вырастает розовый бутон. Дыши, дыши этим розовым светом любви. Видишь, как распускается розовый бутон в твоём сердце и превращается в прекрасную розу, вот-вот готовую раскрыться? Дыши розовым светом любви, вдыхай в себя покой и гармонию мира. Представь, как один за другим распускаются прекрасные лепестки в твоём сердце, с каждым выдохом еще один, и еще один, и еще. С розовым светом любви вдыхай в себя красоту мира. Один за другим распускаются лепестки. И последний раскрывается вместе с нежностью, заполняющей твою грудь. Ты ощущаешь любовь. Ты ощущаешь цветок в своём сердце, само сердце твоё – цветок, излучающий любовь.

Представь теперь, что Венера, богиня Любви и Красоты, подзывает тебя к себе. Ты встаешь со своего ложа, освеженная, облаченная, как богиня, в белые одежды. И Гера, царица богов, и Афина, богиня Мудрости, и Айрис, богиня Радуги, и Диана, богиня Луны, а также Музы и Грации несут гирлянды роз и устилают ими твой путь. И Мэрилин здесь в своём открытом платье, складками ниспадающем вдоль её тела; она улыбается тебе. Ты проходишь между них внутрь храма. Ты поднимаешься по розовым мраморным ступенькам, туда, где на возвышении стоят Венера и Афина, и склоняешь перед ними колени. И Венера обращается к тебе со словами: «Ты одолела всех чудовищ, мучивших тебя в течение всей твоей жизни, всех демонов, заселивших твою голову, ты обрубила щупальца всех своих дурных связей, доставшихся тебе по наследству, ты доказала, что любовь побеждает все». Она возлагает тебе на чело веночек из роз и вручает тебе букет этих прекрасных цветов. «Я наделяю тебя силой и энергией любви. Ты сама – воплощение любви. Чем больше ты даришь свою любовь, тем больше у тебя её становится». Афина вручает тебе жезл, увенчанный бриллиантовой звездой. «С этим жезлом я даю тебе власть и силу видения и проницательности, которая защитит тебя от ошибок. Ты всегда будешь обладать способностью видеть вещи в их кристальной ясности. Ты всегда будешь пребывать под сенью Любви и Света. Восстань, о Богиня».

Ты встаешь, поворачиваешься лицом к собравшимся внизу, и видишь, что там собрались все, кого ты любишь. Ты улыбаешься им и обращаешься к ним с такими словами: «Долог был мой путь, но в конце-концов я обрела любовь. Теперь она живет во мне. Благодарю вас за вашу

помощь. Без вас я не смогла бы совершить ничего. Я люблю вас». Ты сходишь вниз по ступенькам. Ты проходишь мимо них, и они поздравляют тебя и осыпают тебя лепестками из роз. Все сияет и лучится у тебя внутри, ты вся светишься радостью и счастьем, тебя переполняет любовь.

Когда почувствуешь, что пора, открой глаза.

ТЫ ПРОДЕЛАЛА ДЛИННЫЙ ПУТЬ, ДЕВОЧКА!

Ты обрела наконец свое истинное «я», ты обрела себя, ты научилась ощущать, чувствовать, что такое любовь, ты получила способность любить и с благодарностью принимать любовь, ты научилась любить себя. Ты понимаешь теперь, что это непрерывно развивающийся процесс самой жизни. Любовь – единственное, в чем ты нуждаешься.

Прими наши поздравления. Мы поднимаем тост за твою новую жизнь, за здоровье, счастье, за радость и веселье! За любовь! За тебя!

mir-knigi.org