

КОГДА УМИРАЕТ СПУТНИК

Любовь нарушает привычный уклад нашей жизни, меняет планы и ведет к политическим заговорам. Ей поклоняются и ее порицают, ее ждут и ее боятся. Мы идем на огромные риски, когда вступаем в любовные отношения, и на еще бóльшие, когда сторонимся их. Так или иначе, мы должны найти способ жить с любовью.

Колин Мюррей-Паркс

КЕЙТЛИН

Я с любопытством ждала Кейтлин на прием. Какая она, какова ее история? С лестницы послышался энергичный голос с легким ирландским акцентом. Когда она вошла в кабинет, я увидела высокую улыбающуюся женщину с рыжими кудрявыми волосами и голубыми глазами. Ей было около пятидесяти, и она уверенно направилась ко мне, остановившись на секунду, чтобы поправить смявшийся коврик.

Кейтлин говорила быстро и забавно размахивала руками. Я не сразу распознала хрупкость за ее уверенной

внешностью. У нее была непростая история. Ее мужу Дэвиду, с которым она жила 10 лет (вместе они были почти 20 лет), поставили смертельный диагноз «рак печени». В свое последнее посещение больницы Кейтлин заставила врачей признаться, сколько осталось жить ее мужу. Оказалось, от 8 до 18 месяцев. Дэвид предпочел знать как можно меньше, но сама Кейтлин нуждалась в более подробной информации. Ее дерзкая сторона личности уверенно говорила: «Мы в одной лодке, и я должна знать, с чем столкнулась» (хотя Кейтлин плакала, пока рассказывала мне об этом). Между ними были сложные отношения, на которые повлияла его алкогольная зависимость, но Кейтлин все равно любила Дэвида.

Больше всего она беспокоилась за детей — девятилетнюю Китти и шестилетнего Джоби. Она не сказала им о том, что их отец умирал. Кейтлин испытывала огромный страх, который исходил от нее волнами: страх неизвестного, страх выживания, страх того, справятся ли она и дети, страх из-за денег, страх за детей и, конечно, страх из-за смерти Дэвида. Кейтлин была в полной растерянности. Она хотела защитить детей, ведь они были такими маленькими. Она уже врала им, пытаясь скрыть алкогольную зависимость Дэвида. Теперь Кейтлин боялась, что он умрет неожиданно и у нее не будет времени подготовить детей к этой печальной новости. Я спросила у нее, что, по ее мнению, знали дети. Она ответила, что ничего. Я сомневалась в этом. Дети умны: они сразу же понимают, что что-то идет не так, даже если не знают, что именно. Так и вышло. Позже Кейтлин повторила слова детей: «Папочка стал поменьше».

Я спросила, будет ли Дэвид участвовать в этом разговоре, и Кейтлин сразу же сказала, что нет. Мы решили, что она должна в первую очередь спросить у детей, что они знали о болезни папы. Со временем ей придется рассказать им правду — не разом, а мелкими порциями. Кейтлин должна отвечать на вопросы детей точно и правдиво. Если дети чего-то не знают, они додумают сами, и их выдумки могут быть страшнее правды. Если сказать им правду, они поверят маме. Правда станет основой поддержки, которая понадобится им в сложное и пугающее время после смерти отца.

На последующих сеансах Кейтлин сказала, что сообщила детям о надвигающейся смерти Дэвида. Вот как она объяснила это им: «Папочка очень болен. Врачи обычно помогают людям, но папа очень, очень болен, и врачи не могут ему помочь». Сначала дети не плакали, но Кейтлин расплакалась сама, и дети следом за ней. Она показала им, что плакать — это нормально, и лучше делать это вместе. У детей было много вопросов. Папа умрет? Они тоже умрут? Кейтлин старалась быть честной и мягкой. Она сказала им: «Папа умрет, когда его тело перестанет работать. Мы не знаем точно, когда это произойдет. Но я обещаю, что скажу правду». Затем их обычная семейная жизнь продолжилась — чаепития, купание, обмен историями с дополнительной порцией объятий, которые успокаивали детей. Тот душераздирающий разговор был не единственным за последующие недели, но Кейтлин храбро справилась с ним.

Я была уверена, что смогу выстроить отношения с Кейтлин. Она была похожа на заведенный мотор и нуждалась

в доверии, чтобы замедлиться и почувствовать себя в безопасности. Безопасность была ключевым словом, которое регулярно повторялось на наших сеансах. Кейтлин нуждалась в надежном человеке, который бы внимательно выслушал ее и спокойно воспринял ее историю. Человеке, который бы дал ей психологические инструменты, чтобы она могла управлять своими страхами. Кейтлин любила мужа и одновременно ненавидела за все, что он сделал для семьи. Она описывала его алкогольную зависимость как «разбрызгивание яда на всю нашу семью». При этом она чувствовала, что его смерть сломает их.

Тревога и волнения всегда сопровождали Кейтлин. Она влетала в мой кабинет и начинала тараторить. Казалось, чем быстрее она говорила, тем дальше она могла отодвинуть боль. Она словно прыгала по горячим углям. Кейтлин почти не знала, как успокоиться в порыве тревоги, и это лишь усиливало ее стресс. Она часто рассказывала о своей матери, с которой часто виделась и которую очень любила. Но вскоре я поняла, что мать была довольно эксцентричной. Она, как и Дэвид, страдала алкогольной зависимостью, а это означало, что Кейтлин не могла доверять ей. Кейтлин поделилась со мной детскими воспоминаниями. Когда ей было 10 лет, мама часто забирала ее со школы с опозданием. Кейтлин приходилось прятаться за автобусной остановкой. Она сгорала от стыда и чувствовала себя очень одинокой. Это чувство никогда не покидало ее. Воспоминания Кейтлин объясняли ее мировоззрение. В любой стрессовой ситуации Кейтлин думала, что останется одна. Слова «стыд» и «страх» часто звучали на наших сеансах. Но Кейтлин любила свою мать и колебалась между теплыми чувствами к ней и бо-

лезненным гневом. Мне показалось, что она придерживалась детского «магического мышления» и надеялась, что ее любовь будет контролировать периоды запоя ее матери. Кейтлин не соглашалась с моей трактовкой. Она верила, что если будет вести себя хорошо, то и мать будет вести себя хорошо. Раз ее мать напивалась, всему виной была Кейтлин. Разумеется, Кейтлин считала себя испорченной.

Эту проблему вызвала трагедия, произошедшая, когда Кейтлин было семнадцать. Ее любимый отец лишился рассудка и повесился в лесу рядом с домом. Его смерть вызвала глубокую депрессию. Кейтлин сказала, что после смерти отца она словно «носила пузырек цианида» в желудке. По ее словам, отец был «отличным человеком» и она его очень любила. Пока она говорила, я чувствовала нарастающее головокружение: история была слишком тяжелой. Я сказала Кейтлин об этом, и она расплакалась. Что-то в моих словах позволило ей признать груз ее истории. Шок после смерти отца жил с ней десятилетиями. Наши сеансы позволяли Кейтлин прикасаться к нему, но ненадолго. Мне казалось, что горе обожгло ее изнутри. Несмотря на то что оно было вызвано скорой утратой мужа, я посчитала, что время разбираться с этими ранами еще не настало. Это бы пошатнуло ее равновесие в тот момент, когда она должна была оставаться сильной (перед смертью Дэвида и массой негативных последствий).

Кейтлин была самым молодым членом большой ирландской семьи. У нее было много близких друзей. Но с мужчинами отношения не складывались. Ей казалось, что они должны оценить ее и дать ей почувствовать себя

любимой. Кейтлин считала, что ей нужно устраивать шоу ради них. Она ставила во главу угла приоритеты мужчины и игнорировала собственные, из-за чего в итоге чувствовала себя опустошенной и использованной. В этот период жизни ее одержимость мужчинами превратилась в одержимость Тимом. Кейтлин призналась, что любила Дэвида: он был добр к ней, выбрал ее из многих и стал отцом ее детей. Но из-за его алкогольной зависимости она перестала уважать его. Это разрушило доверие между ними и рассеяло чувства Кейтлин.

Тим был объектом ее желаний. При этом чуткая Кейтлин понимала, что он был совершенно неподходящим для нее. Тим работал маркетологом и был весьма привлекательным. Недавно он пережил второй развод, и теперь его финансы и эмоциональная жизнь были на грани краха: ему нужно было платить алименты на троих детей, а также аренду своей квартиры. Кейтлин знала, что он не в состоянии дать ей то, в чем она нуждалась, но ничто не могло повлиять на ее поведение. «Я словно ракета, — призналась она. — Постоянно жду сообщений от него, планирую наши встречи, вновь и вновь обдумываю, что сказать, чтобы он захотел меня». Кейтлин представляла, как он поймет, что «без ума от нее», и страстно признается ей в любви. Она постоянно прокручивала в голове два диалога: в ходе первого он признаётся ей в любви и она отвечает ему взаимностью, в ходе второго он говорит о своей любви, но она просит его оставить ее. Однако реальность была суровой. Во время встреч Тим был непредсказуем: иногда милым и соблазнительным, манящим к себе, а иногда пренебрежительным. Кейтлин волновалась: она нуждалась в нем, постоянно проверяла,

не пришло ли новое сообщение от Тима, и не могла сосредоточиться в ожидании его сообщения. Когда сообщение приходило, она перечитывала и анализировала строчки, пытаясь извлечь смысл, которого зачастую не было. Разочаровавшись, она ждала следующего сообщения. Этот паттерн, в соответствии с которым Кейтлин отвергала Тима в надежде, что он побежит за ней, часто встречается в отношениях. Один человек просит оставить его в покое, что на самом деле означает: «Сражайся за меня, подойди ко мне, покажи, что ты меня хочешь». Такой тип поведения также часто встречается в отношениях между детьми и родителями.

Как католичка Кейтлин хотела стать такой, чтобы гордиться собой. Но при этом она не могла отказаться от потребности быть желанной. Тим словно магнит притягивал Кейтлин. Из-за него она чувствовала себя ребенком, который отчаянно желает материнского внимания. Своим переменчивым характером Тим напоминал ей мать. Из-за этого Кейтлин продолжала считать себя испорченной и недостойной любви. На сеансах Кейтлин говорила, опустив глаза в пол, а затем оглядывалась, проверяя, что я все еще рядом. Она боялась, что я начну ее осуждать. Позже она призналась, что именно на сеансах она наконец почувствовала, что кто-то увидел ее настоящую, такую, какая она есть. Она не слышала критики, и эта свобода от суждений укрепила наши отношения. В какой-то момент я предложила пройти тест, чтобы понять, как продвигается наша работа, и Кейтлин не выдержала. «Ты тоже собираешься бросить меня, как и все?» — воскликнула она и расплакалась. Она решила, что я собираюсь закончить наши сеансы. Я объяснила, что не могу принять

решение об окончании сеансов самостоятельно. Мы обе должны решить, когда пора прощаться. Мне следовало дать ей понять, что я не собираюсь повторять паттерн, начатый ее отцом и мужем: внезапно исчезать из жизни. Эмоциональная броня, которой Кейтлин окружила себя еще в детстве, напоминала слой лака — непроницаемый и невидимый. Он мешал принимать и удерживать позитивные чувства, блокировал заботу, в которой она так нуждалась. Фактически Кейтлин отстранилась от настоящей искренней любви, хотя притворялась, что всегда стремилась к ней. В результате нашей работы она постепенно поверила в то, что ее любили.

Нельзя было игнорировать ее одержимость Тимом. В то же время я понимала, что она выступала в роли анестезии и ослабляла боль от скорой смерти Дэвида. Одержимость также помогала Кейтлин заглушать ее самоощущение. Драма с Тимом не должна была отвлекать меня от ее боязни остаться одной, из-за которой Кейтлин продолжала вредить себе. Если бы она смогла успокоить своего внутреннего испуганного ребенка вместо того, чтобы бросаться в слабые объятия Тима, она была бы в большей безопасности. Фактически мне нужно было научить ее заботиться о себе. Кейтлин сравнивала себя с пинтой «Гиннеса»: все видели только верхний слой пены, но самое главное находилось в темноте под ним. Мы смогли вместе заглянуть в эту «темноту». «Горе ударило по моей уверенности, — призналась Кейтлин. — Это как ездить по городу с пустым топливным баком. Все стало сложнее, чем обычно. Мне кажется, все мои действия обречены на провал. Я все время злюсь и не вижу этому конца». Мы обсуждали способы борьбы, например ежедневное вы-

полнение несложных успокаивающих действий: покупка вкусной еды, приготовление семейного ужина. Все это помогало Кейтлин обрести контроль над собой.

Я поняла, что Дэвид не смог реализовать свой потенциал в профессиональном плане: потеря уверенности и алкоголизм подорвали его талант. Теперь из-за болезни он не мог работать. Радиотерапия ослабляла симптомы, но не могла продлить жизнь. В течение нескольких дней после процедуры Дэвид чувствовал себя очень уставшим, но затем ему становилось легче. Хотя Дэвид больше не пил, на фоне обезболивающего он вел себя так, словно пьян. У Кейтлин это вызывало не меньшую тревогу, чем его запои.

Кейтлин сообщила мне, что они не говорили о его смерти. Дэвид не хотел участвовать в наших сеансах. Он явно хотел прожить как можно дольше ради своих детей и вел себя так, словно все изменится к лучшему. Кейтлин часто говорила со слезами на глазах и гордостью в голосе, как храбро и стойко держится Дэвид, несмотря на ужасную болезнь. Он любил пошутить, и чувство юмора, которое изначально привлекло Кейтлин, теперь объединяло их на этом тяжелом пути. Дэвид говорил: «Слава богу, умираю я, а не ты. Это было бы настоящим КОШМАРОМ!» Одним из самых сложных моментов сложившейся ситуации была неопределенность, незнание, когда он умрет, а также понимание, что после его смерти жизнь Кейтлин лишь ухудшится.

Мы с Кейтлин продолжали видеться в течение 18 месяцев — до смерти Дэвида. Она одна содержала семью. Работа, забота о Дэвиде и детях легли на ее плечи. Добавьте

сюда еще борьбу с ее собственным внутренним хаосом. Ей пришлось тяжело. Кейтлин постоянно беспокоилась и не видела выхода из ситуации, «только черный страх». Но в итоге она научилась жить с этим. Самая хрупкая часть личности Кейтлин всегда недооценивала ее стойкость: Кейтлин была гораздо сильнее, чем считала. Она понимала это на подсознательном уровне и отрицала, потому что не хотела сожалеть или испытывать чувство вины (ее базовые эмоции) после смерти Дэвида. Она пообещала себе относиться к Дэвиду с добротой, не злиться на него, как было в прошлом. Кейтлин преодолела сложности их отношений. Она купила масло с потрясающим ароматом и втирала его в руки и ступни Дэвида. Она гладила его по щеке, и их объятия были окутаны настоящей любовью.

В какие-то моменты Кейтлин приходила на сеанс разбитой и изливала все свои проблемы. В других ситуациях она могла лишь кричать на Дэвида и детей. Она вполне обоснованно гордилась тем, чего смогла достичь. Кейтлин часто не удавалось заснуть, что негативно сказывалось на ее самочувствии (бессонница часто возникает в тяжелых ситуациях). Мы вместе справились с этой проблемой.

Иногда Кейтлин ходила на вечеринки и безрассудно отдавалась незнакомцам, что позже вызывало угрызения совести. Часто гнев мешал ей заснуть. Ее гнев был «многоступенчатым»: она злилась на алкоголизм Дэвида, на то, что это спровоцировало его болезнь. Злилась на себя за то, что выбрала его в качестве отца своих детей. Злилась на ситуацию в целом, которую она не могла изменить. Настроение Кейтлин постоянно менялось. Иногда она чувствовала, что может бороться, а иногда испытывала страх. Все это сопровождалось чувством ненависти к себе.