

Глава 2. Человек решает хранить тайну

*Тайна — та же сеть: достаточно,
чтобы прорвалась одна петля, и все расплзается.*

В. Гюго

2.1. Почему мы храним тайны?

Самые главные вопросы, на которые нам предстоит ответить в этой главе: **почему** человек решает хранить тайну и **как** он это делает? В то же время историю семейной тайны, по сути, можно свести к двум классическим вопросам психотерапии: **чего** человек **хочет** и **чего** он **боится**?

С момента, когда член семьи узнал о чем-то, чему предстоит стать тайной, до момента, когда он становится ее хранителем, проходит некоторое время, в течение которого осуществляется выбор между разглашением и удержанием. Что за этот период переживает человек? С какими чувствами, тревогами, страхами он сталкивается? Как именно он принимает решение — легко и свободно или мучительно, с долгими размышлениями? У всех это происходит по-разному.

Почему человек решает никому не рассказывать о тайне? Чаще всего потому, что существует явная или мнимая угроза каким-то значимым для него отношениям. Разглашение

секрета приведет к изменениям, и есть вероятность, что они будут неблагоприятными. Возникающие чувства, с которыми сложно справиться, усиливают тревогу. И в то мгновение, когда принимается решение, оно кажется единственно правильным.

Соблазняющий любовник матери

Отец Елены бросил ее мать беременной и развелся вскоре после рождения дочери. Мать, медицинская сестра с очень скромной зарплатой, работала на полторы ставки и мечтала о другой жизни для дочери. Но ее возможности были очень ограничены. Когда Елене исполнилось двенадцать, мать встретила обеспеченного мужчину. Он состоял в браке и не планировал разводиться с женой, но помогал материально, что вполне устраивало мать. Через год они стали жить вместе в однокомнатной квартире, мужчина возвращался к своей семье только на выходные. Мать иногда уходила в ночные смены, и ее любовник в это время оставался наедине с Еленой.

Когда ей было четырнадцать, он впервые лег в ее постель... Изнасилования не было, но действия мужчины по отношению к девочке были не только откровенными, но и развратными. Это продолжалось год, после чего Елена сбежала жить к бабушке. Но ни тогда, ни сейчас она ни разу не пожаловалась матери. Придя на терапию через 20 лет после вышеописанных событий, Елена с трудом могла говорить о произошедшем. На мой вопрос, почему она не рассказала обо всем маме, Елена пояснила, что та была очень счастлива с этим мужчиной. Елена видела, как тяжело им с матерью жилось, и считала это определенной «платой» со своей стороны за материальный достаток и сияющие глаза мамы.

Тайна, как правило, связана с опасностью — реальной или мнимой. Почти всегда, когда мы прикасаемся к тайне, вы-

ясняется, что есть множество причин, по которым больно, страшно или стыдно ее раскрывать. Носителю тайны кажется, что он поступает правильно, что ему легче нести это бремя в одиночку, чем разделить его с другими. Страх за близких, их благополучие, целостность семьи или сохранение своего места в ней приводит к тому, что в точке выбора человек решает оставить все так, как есть, и не подключать других к семейному секрету.

Человек предпочитает хранить тайну, потому что в борьбе между страхом и желанием побеждает страх. Проходит время — и на опасения в связи с раскрытием секрета наслаивается боязнь того, что за утаивание чего-либо, как и за хранение оружия, наркотиков, похищенных денег, впоследствии придется отвечать. Поэтому тайна одновременно и забывается, и не забывается никогда. Итак, человек хранит тайну, потому что он:

- ♦ опасается за себя — свою репутацию, физическое здоровье, жизнь;
- ♦ боится за близких людей, которые могут пострадать в случае открытия секрета;
- ♦ переживает за значимые отношения — их стабильность и надежность;
- ♦ волнуется за значимые отношения, в которые он включен, — за свою семью, коллектив и др.

Если хорошо спрятать тайну не удастся, то фантазии о ее раскрытии со временем хронифицируются и обретают форму *привычного стереотипа*:

- ♦ вспомнил (когнитивный процесс);
- ♦ испытал стыд, испугался, разозлился, расстроился, почувствовал себя виноватым (эмоциональный процесс);
- ♦ в очередной раз предпочел не рассказывать и перестал дышать или окаменел (на профессиональном языке —

усилил мышечный панцирь, спровоцировал выброс в кровь порции кортикостероидных гормонов и т. п.) (телесный процесс).

Таким образом, хранение тайны медленно убивает человека — психологически, физически, социально. Но человек в это не верит и продолжает хранить в недрах своей души запасы «радиоактивных веществ», отравляющих жизнь и ему, и близким людям. Основная причина этого проста: человек **любит своих близких**. Он любит мать, отца, ребенка, брата, сестру, бабушку, тетю, всю свою семью и боится, что, если тайна раскроется, они пострадают. Как ни парадоксально это звучит, но семейные секреты хранят именно из-за любви, осознания значимости семейных отношений и ценности принадлежности к этому кругу. Иногда со временем на любовь наслаиваются обиды, злость, непонимание, печаль, другие чувства и переживания. Но любовь первична, и именно из-за нее — или во имя — люди решаются оберегать семейную тайну.

2.2. Как мы храним тайны?

В групповой психологии есть один известный эксперимент. Участников просят вспомнить и подумать о какой-то тайне, о том, что они, возможно, никогда никому не рассказывали. Это чрезвычайно неприятная история или событие, поступок, за который очень стыдно, крайне болезненная тема. Затем испытуемым предлагается удобно сесть на стуле и закрыть глаза. Ведущий говорит: «Сейчас я начну передвигаться в пространстве группы и выбирать того, кто должен раскрыть свою тайну. Как только я дотронуся до вашего плеча, вам необходимо будет все рассказать». После этого в течение пяти-семи минут ведущий подходит к каждому участнику, наклоняется