



Как я выжила

Родилась в семье алкоголиков. Картина моего детства: перегар, окурки, мат и постоянный страх – какой придет домой мама? Трезвой или пьяной? И придет ли вообще?.. Жить в вечном напряжении невозможно, и моя детская психика приспособилась к этой атмосфере чуть ли не на всю оставшуюся жизнь.

Вспомнилась одна история. Зима. Мне 12 лет. Мы дома вместе с младшей сестрой и старшим братом. Топится печь, в комнате тепло и прибрано. Мы с сестрой уже поужинали и сделали уроки. Мамы нет, а скоро надо ложиться спать. Мне тревожно: я начинаю понимать, что мама опять на-

пилась и, скорее всего, сидит у своих собутыльников. Прошу брата, чтобы он привел ее домой. Он отказывается, так как уже дважды сходил за ней, но она осталась там. Тогда я иду за мамой по темным деревенским улицам. Захожу в дом, вижу пьяную маму и отчима. Они мерзкие. Мне становится ужасно стыдно, что она моя мать. Я кричу, ругаю, бью ее, поднимаю, надеваю на нее одежду и обувь. Вытаскиваю на улицу, сажаю в санки и везу домой. Она кричит, что я уродина, что у меня горб на спине, что я «вся ссутуленная и как обормотка выгляжу». Я иду и плачу. Мне так обидно и ужасно больно от ее слов! Но я должна привезти ее домой. Мама нужна мне,

и я хочу, чтобы она была дома. Наутро ее снова нет. Я в отчаянии: все напрасно, она меня не любит! Но надо идти в школу. В тот день по всем предметам у меня были пятерки...

Во взрослой жизни я продолжала использовать механизмы защиты и выживания, приобретенные в детстве. Искала социального одобрения, мне хотелось быть успешной и счастливой. В отношениях добивалась накала эмоций – это давало мне психологическую разрядку. Такое состояние я называла счастьем. Но длилось оно недолго, затем я снова скатывалась в несчастье и вновь искала эмоционального накала. При этом мне удавалось казаться довольно успешной. Я нравилась мужчинам, но из сотни поклонников выбирала именно тех, кто был мне противопоказан – холодных, черствых личностей, живущих по правилам, а не по велению сердца. Я генерировала идеи и легко создавала бизнес, но не могла его развивать вглубь, только вширь. Такой бизнес мне не удавалось удержать, и я благополучно разорялась. Я постоянно училась, но не использовала знания для карьерного роста.

Что я сделала хорошо и где действительно испытывала и продолжаю испытывать тотальное счастье – это материнство. Я родила сына совсем юной, незамужней девушкой и полюбила малыша настоящей, безусловной любовью. Он вырос удивительно прекрасным человеком. Еще я взяла из детского дома маленькую девочку и стала для нее любящей мамой. А вот в личной жизни – не везло. Я выходила замуж и разводилась, вступала в отношения и разрывала их. Изю всех сил стремилась быть счастливой, а потом поняла, что не смогу, пока выживаю, а не живу. Составляющие этого выживания выглядели так:

- Я постоянно искала одобрения, напрочь утратив способность быть собой.
- Любая критика или замечания наводили на меня ужас и панику. Я сразу начинала защищаться.
- Я проживала жизнь в позиции жертвы, и эту жертвенность привнесла в свои любовные и дружеские связи.
- У меня чрезмерно развито чувство ответственности, мне проще заботиться о других, чем о себе.
- Я испытывала чувство вины, когда защищала себя, а не уступала другим.
- Я стала зависимой от эмоционального возбуждения.
- Путала любовь с жалостью и склонна была «любить» людей, которых могла «жалеть» и «спасать».
- Панически боялась быть брошенной.

Но однажды, в очередной раз почувствовав усталость от тотального контроля и ожидания счастья, я сдавалась. Я приняла свое бессилие и поняла, что не могу изменить семью, в которой родилась и выросла. Это просто данность. Алкоголизм моей мамы – не равный мне партнер на боксерском ринге. Да, я не хочу больше находиться в этих четырех углах. Не хочу быть начеку и гадать, откуда прилетит удар. Я увидела, что можно просто выйти за границы ринга и перестать контролировать этот процесс. Я приняла бессилие. Я вышла. И – о Боже! – оказалось, что в моем бессилии очень много силы. Я поняла свое предназначение: я родилась для того, чтобы жить. Это был мой первый шаг к осознанному состоянию «здесь и сейчас!» Для этого счастья не нужен какой-то особый накал эмоций. Это счастье внутри меня.

*Валентина ПАХОМОВА,
психолог, г. Москва*