

Алиса Дэшоу

Та, которой не было



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Д94

Дэшоу А.

Та, которой не было / Дэшоу А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 175 с.

ISBN 978-5-532-93304-0

Хотелось ли вам когда-нибудь посмотреть со стороны на работу психоаналитика, собственными глазами увидеть, прочувствовать и понять, как происходит глубинная трансформация личности? Теперь у вас есть такая возможность. Этот псевдодокументальный роман представлен в виде транскрипта психоаналитических сессий и предназначен для всех любителей современной психологии и философии, особенно для тех, кто интересуется научным подходом, а также для начинающих и уже практикующих психологов. Живость и эмоциональность повествования в сочетании с действующими приемами психотерапевтических сессий приглашают читателя в путешествие, которое навсегда изменит его. Это книга – компаньон на пути личностного и духовного роста. Она не дает четких указаний или инструкций, но по мере чтения развивает самосознание и самоанализ, любовь, признание и уважение к собственной личности с целью развития и реализации ее максимального потенциала.

ISBN 978-5-532-93304-0

© Дэшоу А., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Обращение к читателю перед вторым изданием и благодарности	4
Предисловие	7
Действующие лица	8
День рождения	9
Ранние детские воспоминания	20
Отец	36
Школа и трудности выбора	62
Первая попытка	96
Красный квадратный стул	118
Смена имени и карта новой личности	145
Послесловие	174

Обращение к читателю перед вторым изданием и благодарности

Дорогой друг!

Прежде всего позволь мне выразить искреннюю благодарность тебе за то, что ты открыл эту книгу. Путешествие по ее страницам не будет легким, но я надеюсь, что в конце оно изменит тебя так же, как изменило меня и даст тебе не меньше, чем дало мне.

Прошло уже два года с тех пор, как я написала эту книгу, и теперь могу сравнить, какой была тогда, какие надежды возлагала на жизнь и какие цели ставила перед собой с тем, какой стала. Признаюсь, что после публикации я почти забыла о содержании и пожеланиях на будущее, которые прописаны в последней главе. Жизнь ведь не стоит на месте, и, как только книга вышла в свет, меня захватили новые проекты. Тем интереснее и удивительнее осознавать сейчас, что все, оказывается, сбывается – развивается именно в том ключе, как и было описано в книге.

Метод действительно работает, но я говорю не о какой-то специальной технике аналитической психологии, а имею в виду нечто гораздо более глубинное и потому значительно более мощное – отношение к себе и своим воспоминаниям. Одним описанием методов этого не передать. Такое отношение к себе можно развить, только если посвятить работе над собой многие годы, общаться с людьми, у которых это уже есть, перенимать у них или погрузиться в их мировосприятие через чтение их произведений. Последнее – как для писателя, так и для читателя – обладает особым качеством. Вырывая нас на время из реальности, живой, эмоциональный, насыщенный понятными образами текст позволяет максимально глубоко почувствовать истинный мир героев книги, а значит и перенять у них в кратчайшие сроки их отношение к себе и жизни. Это я тебе и предлагаю – погрузиться в историю и позволить себе чувствовать, оставив подсознанию возможность свободно взять из книги нужное.

Этот роман написан в псевдодокументальном стиле в виде транскрипта сессий психоаналитика и его клиентки. Именно этот стиль, на мой взгляд, способен передать то, в чем мы все нуждаемся, – умение разговаривать с самим собой как с лучшим другом. Не как критик, не как требовательный родитель или отстраненный, сфокусированный на выгоде взрослый, не как избалованный или, наоборот, прилежный, исполнительный ребенок, а как настоящий, любящий, верный, надежный друг. И написана эта книга так, чтобы передать это инстинктивно, без заучивания и выполнения домашних заданий, просто благодаря погружению в атмосферу любви и принятия в независимости от того, как лихо будет заносить на поворотах.

Конечно, эта книга никогда бы не появилась, если бы не многие люди, повстречавшиеся мне на пути, дававшие уроки любви и подарившие тем самым частичку себя. С особой благодарностью я хочу отметить неоценимый вклад в эту работу Анны Старостинной, Дамира Копейна, Christopher Schliehe, Martin Benzler, Sebastian Lukasiak и Матвея М, которые занимают центральное место в моем сердце. Огромнейшее спасибо Кристине Кудрявцевой, основателю и руководителю Европейской Школы Психологии, а также моим коллегам Гульнаре Гагиной, Марине Борухсон, Марине Мороз, Марине Родионовой, Анне Петраш, Виктории Гордеевой, Евгении Железцовой, Дарье Лобаковой, Виталии Антипенко, Ирине Гудкиной, Антонине Плаксиенко, Марине Алиевой, Алене Легчилиной, Юлии Константиновой, Юлии Сибиревой и Андрею Русских за раскрытие потенциала психолога и писателя, за поддержку и волшебную совместную работу. Но этот список далеко не полный. Мне не перечислить здесь всех дорогих для меня людей по обе стороны Ла-Манша, которые так или иначе оставили след в моей душе и тем самым внесли вклад в написание этой книги, в наполнение ее строк любовью и принятием. И если вдруг, вы не обнаружили здесь своего имени, пожалуйста, не огорчайтесь, я все равно люблю вас и безмерно благодарна всем, с кем наши пути пересеклись в реальной жизни или онлайн. А также благодарна тебе, читатель, за твой выбор сделать свой собственный, а значит и окружающий тоже мир внимательнее, осознаннее и добрее.

С искренней любовью,
AFD
Ноябрь, 2021

Предисловие

Пару лет назад ко мне обратилась молодая женщина с вопросом помочь ей определиться в том, кем она является и как ей состояться в обществе. Получив классическое фундаментальное образование в области естественных наук, она иммигрировала из Восточной Европы на запад, защитила докторскую по антропологии, после чего столкнулась с кризисом идентичности. В основе ее запроса была идея, что она всю свою жизнь жила не по собственному сценарию, а по шаблону, унаследованному от родителей. Пытаясь отделить свое от привнесенного, она проводила всяческие эксперименты со своей внешностью, пробовала различные хобби, увлеклась психологией и популярной литературой на тему самореализации. Более того, за год до нашей с ней встречи она полностью изменила имя, таким образом надеясь оставить позади тот груз прошлого, которому уже не было место в ее нынешней жизни. Она долго и упорно пыталась со всем справиться сама, но тем не менее это не приносило желаемых результатов. Вследствие этого она решила обратиться за помощью ко мне.

Узнав, что я перерабатываю материал по работе с клиентами для широкой публики и в образовательных целях для начинающих психологов, а также для всех тех, кто интересуется психоанализом, она дала свое разрешение на публикацию наших с ней бесед, которые во время совместной работы записывались в виде аудиофайлов. Поэтому данная книга является по большому счету транскриптом всех наших с ней сессий. Для соблюдения конфиденциальности имени и памятные даты были изменены.

Декабрь, 2019

Действующие лица

Доктор Дебора Роуз, 48 лет, психотерапевт-аналитик, ведущая частную практику в течение 20 лет.

Клиент – Кэрри Милтон, 30 лет.

День рождения

– Знаете, доктор, почему время перед днем рождения чувствуется так странно? Приблизительно за месяц до даты начинает казаться, что смотришь на мир через какой-то фильтр воспоминаний, как если бы перед глазами постоянно крутили пленку с черно-белым кино, а реальность просвечивала сквозь нее. Это потому, что рождение для младенца невероятный стресс, и тело помнит об этом. И оно готовится к физической сепарации с утробой матери, к выпадению в реальность, когда придется дышать собственными легкими, придется учиться есть пищу самостоятельно, а не получать все готовое с током крови.

– Такое чувство возникает, что вы скучаете по тому времени.

– Времени зависимости, когда реальность полностью определялась состоянием матери, когда она кормила, и она же травила своим стрессом, своими тревогами, страхом? Не уверена. – Она усмехается грустно и отводит глаза, переводя взгляд на пол.

– Почему вам кажется, что вас тогда травили?

– А как иначе? Отец служил в армии в другой стране, она ждала от него письма с приглашением присоединиться. В случае чего у нее была договоренность с его матерью, что та поможет с родами. Но государственную квартиру, в которой она до этого жила, забрали, бабка отказалась помогать, а взамен предложила поехать к родителям матери. Те на тот момент уже жили в другой стране, поэтому ей женщине без опыта самостоятельной жизни в середине ноября за две недели до родов пришлось переезжать из одной страны в другую. Сомневаюсь, что тот коктейль, который доставался младенцу внутри нее, передавал ему только радужные оттенки настроения матери. Думаю, это скорее было похоже на океан из бесконечной тревоги, из которой так просто не вылезти на берег.

– Вам тоже кажется, что сейчас вы в океане из бесконечной тревоги, из которой так просто не вылезти на берег, да, Кэрри?

– Да, доктор, именно так, – с неохотой признает она и вздыхает.

– Мне очень жаль, что все было именно так, действительно жаль. Может, вы уже думали о том, для чего жизнь создала для вас этот опыт?

– Может, как раз для того, чтобы я обратилась к вам, доктор? – ее губы кривятся в ироничной улыбке. – Чтобы рассказала всю историю от начала и до конца, такой, какой ее помню. Мне ведь кажется, что, когда смотришь внутрь себя, собственная история такая понятная, без пробелов, но теперь я в этом не уверена.

– В чем именно не уверены, Кэрри?

– В том, что я ее правильно запомнила.

– Почему вас волнует этот вопрос?

– Я не уверена, что из моих воспоминаний объективная реальность, а что интерпретация. Более того, ведь интерпретировала же я события тогда, когда они со мной случались, то есть тем умом или ребенка, или подростка, или уже взрослой, но значительно менее зрелой, чем сейчас, а теперь я хочу посмотреть на собственную жизнь как плавный рассказ без пауз и пробелов, чтобы понять, кто я и куда иду, чтобы те интерпретации, которые создал мой менее спокойный ум ранее, заменить на более конструктивные. В этом же есть смысл, доктор?

– Да, есть. Совершенно с вами согласна. Но зачем тогда вам я с вашим-то умом?

– Чтобы не отвлекаться, доктор. Мне нужен кто-то, кто не позволял бы мне уходить в философские размышления, не позволял бы включаться моим психологическим защитами, а удерживал бы весь фокус повествования на его основной мысли.

– И как бы вы ее сформулировали, Кэрри? Основную мысль вашего повествования?

– Я хочу последовательно рассказать историю своей жизни от начала и до настоящего момента, чтобы пересмотреть более осознанно свои интерпретации, проститься с тем, с чем пришла пора проститься, и таким образом очистить место для новой себя.

– Что значит «новая Вы»?

– У меня такое чувство, что в людях очень мало собственного огня, собственной воли, осознания своих истинных потребностей и