

ПРОЛОГ

— **В**ы хотите знать свой диагноз? Я моргнула и уставилась на своего психотерапевта. Мы были на сессии в ее офисе — наверное, в одном из самых умиротворенных уголков на планете. Сквозь тонкие шторы здесь пробивался солнечный свет, а из открытого окна доносился щебет птиц. В углу журчал фонтанчик с большим камнем — наверное, этот звук должен был успокаивать клиентов. На дальней стене в рамке висело стихотворение «*Desiderata*» («Пожелание»): *«Ты дитя вселенной не в меньшей степени, чем деревья и звезды, у тебя есть право быть здесь».*

Но я-то не *здесь*. Уютный кабинет моего психотерапевта — в Сан-Франциско, а я — в своем темном, ледяном, крохотном кабинете в Нью-Йорке и беседую с ней через маленькое окошко моего компьютера. О стихотворении в ее кабинете я знаю по той же причине, по которой не могу поверить, что она сообщила мне мой диагноз только сейчас: я ее клиентка уже восемь лет.

Сеансы с психотерапевтом (назовем ее Самантой) начались, когда мне было двадцать два. Тогда я жила в Сан-Франциско и мне нужна была помощь в решении сугубо местной проблемы: отношения с бойфрендом с типом личности *INTJ* (Аналитик

по Майерс-Бригге). С Самантой мне повезло. Она была резкой и умной, но в то же время любящей. И всегда находила время для экстренной встречи после разрыва, а перед моей первой поездкой за границу в одиночку подарила мне красивый дорожный дневник в кожаном переплете. Наши сеансы очень скоро вышли за рамки отношений с бойфрендом. Мы начали обсуждать длительные периоды депрессии, мою постоянную тревожность, связанную с дружбой, работой и семьей. Я по-настоящему привязалась к ней. В двадцать шесть лет я переехала в Нью-Йорк, но продолжала общаться с Самантой по *Skype*.

Сегодня наш сеанс начался с моих жалоб на неспособность сосредоточиться. Саманта предложила мне позитивные визуализации: мне нужно было представить себя сильной, светящейся изнутри и в абсолютно безопасном пространстве. Я попробовала, но безо всякой веры в себя. В глубине души я всегда считала подобные занятия полной чушью. А потом, как и каждую неделю, Саманта сказала, чтобы я не была так строга к себе.

— Не сомневаюсь, что вы можете добиться гораздо большего, — уверяла она, не обращая внимания на то, как я закатила глаза. — Я уже видела, как вы вытаскивали себя из такой депрессии. И знаю, что вы сможете справиться и на этот раз.

Но в этом-то и заключалась проблема. Я устала себя вытаскивать. Не хотела больше этого делать. Я жаждала лишь найти лифт, эскалатор или какое-то волшебное лекарство. Что угодно, что доставит меня к эмоциональной стабильности. Что-то, что меня вылечит.

От тревожности и депрессии я страдала с двенадцати лет. Боль — это чудовище с зубами и когтями, с которым я боролась на протяжении жизни сотни раз. И каждый раз, когда казалось, что я победила, монстр воскресал и снова вгрызался мне в глотку. Но в последние годы я убедила себя, что эта битва совершенно бессмысленна. Я имею в виду, двадцатилетние миллениалы тоже ведь испытывают стресс, верно? Разве депрес-

сия — не естественное состояние человека? Кто *не* тревожится в Нью-Йорке, столице неврозов?

Я так думала, пока мне не исполнилось тридцать. Видела, как мои нервные друзья один за другим перешагивали этот порог и становились взрослыми. Они говорили, что у них стало меньше сил, поэтому они перестали уделять столько внимания тому, что думают другие люди, и начали жить собственной жизнью. А потом покупали бежевые льняные брюки и заводили детей. Я надеялась, что этот зрелый, блаженный покой снизойдет и на меня тоже, но после тридцатилетия прошло несколько месяцев, а я тревожилась еще сильнее, чем прежде. Меня беспокоило, куда поставить тележку в супермаркете, как бороться с загрязнением океанов пластиком, как научиться слушать других. Меня тревожило, что я постоянно все порчу и пускаю псу под хвост. Я тревожилась, тревожилась, тревожилась — и сама себя за это ненавидела.

Впрочем, в одном друзья были правы: я безумно устала. Тридцать лет я прожила на этой земле — и почти половину этого времени провела в тоске.

По дороге на работу в метро я смотрела на толпы невротиков (которые совершенно спокойно смотрели в свои смартфоны) и думала: «Может быть, я другая? Может, со мной что-то не так? Может, у меня серьезные проблемы?» На прошлой неделе я прошерстила интернет в поисках информации о различных психических заболеваниях, выискивая знакомые симптомы, чтобы найти ответ.

Ближе к концу сессии с Самантой, когда мы покончили с обычными вводными и установками, я набралась смелости и спросила о диагнозе из интернета:

— Вы думаете, у меня биполярное расстройство?

Саманта рассмеялась:

— У вас точно нет биполярного расстройства. — А потом она спросила: — Хотите знать свой диагноз?

Я не закричала: «Леди, общаюсь с вами почти десять чертовых лет! Конечно, я хочу знать свой чертов диагноз!», только

потому, что Саманта научила меня общаться корректно. Спасибо, Саманта.

Вместо этого я совершенно спокойно сказала:

— Да, конечно.

Я заметила, как челюсть Саманты словно в момент стала каменной, а взгляд — пристальным:

— У вас комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), уходящее корнями в детство и проявляющееся через постоянную депрессию и тревожность. У человека с таким прошлым подобного состояния не может не быть.

— Ммм, ПТСР.

У меня было действительно мерзкое детство, и я сама могла бы догадаться.

— Не просто ПТСР. Комплексное ПТСР. Разница в том, что традиционное ПТСР часто связано с моментом травмы. Те же, кто страдает комплексным ПТСР, подверглись длительному насилию-травме. Они страдали годами. Насилие над детьми — самая распространенная причина комплексного ПТСР. — Саманта опустила глаза в нижнюю часть экрана и продолжила: — О, наше время подошло к концу! Продолжим на следующей неделе.

Закрыв окно *Skype*, я сразу же полезла в *Google*. Поскольку никогда не слышала о комплексном ПТСР. Удивительно, но результатов оказалось не слишком много. Из *Wikipedia* я попала на правительственный сайт, посвященный ветеранам войн. Список симптомов оказался очень длинным. И это был не столько медицинский документ, сколько моя биография: трудно справляться с эмоциями, склонность к чрезмерному доверию неподходящим людям, вечное самоуничижение. Проблемы с поддержанием отношений, нездоровые отношения с абьюзером, склонность к агрессии и в то же время неспособность терпеть агрессию со стороны других... Все так. Это же я.

Чем больше я читала, тем яснее мне становилось, что все стороны моей личности подпадают под диагностические определения. Я не понимала, насколько далеко зашла болезнь. Насколько она меня поразила. Мои желания. То, что я люблю. Как

говорю. Мои страхи, увлечения, странности, пищевые привычки, количество выпиваемого виски, умение слушать и видеть. Все — абсолютно все — находилось под влиянием болезни. Моя травма буквально пульсировала в моей крови и определяла все решения моего мозга.

Этот тяжелый груз заставлял меня сходить с ума от горя. Я много лет пыталась построить новую жизнь, непохожую на мое детство. Но неожиданно мне стало ясно, что все конфликты, утраты, неудачи и проблемы корнями уходят именно туда: в меня и мое детство. Я — ненормальный человек. Общий знаменатель всех трагедий собственной жизни. Ходячий учебник по психической болезни.

Что ж, это прекрасно все объясняет. Конечно, мне трудно сосредоточиваться на работе. Разумеется, я расстаюсь со многими любимыми людьми. Конечно, я ошибаюсь, думая, что могу спокойно войти в мир хорошо воспитанных, образованных людей и добиться успеха. Потому что я — человек, страдающий комплексным ПТСР, тот, кто описан на изученных мной интернет-страницах, больной и неполноценный.

Оранжевые стены кабинета надвинулись на меня. Я не принадлежу этому месту. Я вообще ничему не принадлежу. Около двух часов я присела за столом, отчаянно пытаюсь доказать себе, что способна проработать полный день, но при этом не видела экрана своего компьютера. За дверями кабинета над чем-то смеялись коллеги, и их игривые голоса казались мне смехом гиен в саванне. Я схватила пальто и словно бешеная выскочила из офиса на холод, но даже на улице мне не удалось успокоиться. В ушах моих стучало одно слово: «Сломлена. Сломлена. Сломлена.»

Десять лет я думала, что сумею убежать от своего прошлого. Но сегодня понимаю, что бегство — это не выход. Нужно что-то другое.

Я должна это исправить. Починить себя. Пересмотреть свою историю, которая до сегодняшнего дня строилась на лжи умолчания, перфекционизма и фальшивых счастливых развязок.

Нужно перестать быть ненадежным рассказчиком. Нужно беспристрастно и пристально взглянуть на себя, свои поступки и желания. Нужно разрушить ту выверенную жизнь, которую я для себя построила, — ведь она может рухнуть в любую минуту.

И я знаю, с чего нужно начать.

Искупление любого злодея начинается с истории его происхождения.

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

У меня есть четыре семейных фильма, которые я никогда не выброшу. Кассеты лежат в самом высоком и далеком углу моего шкафа. Посмотреть их я не могу — у кого сегодня есть видеомэгнитофон? И все же я храню их, как последние реликвии собственного детства. Так что цель у них все же есть.

Я всегда знала, что несу свое прошлое с собой, но кроется оно в настроениях и вспышках воспоминаний. Занесенная рука, прикушенный язык, момент ужаса. Узнав свой диагноз, я поняла, что мне нужна конкретика. Поэтому взяла напрокат видеомэгнитофон, разобралась со множеством таинственных штекеров и проводов и вставила первую кассету.

Она начиналась с Рождества. Я увидела четырехлетнюю девочку в бархатном платье. Тоненькую шейку охватывает огромный белый кружевной воротник. У девочки густая прямая челка и тоненькие косички. Это же я, но я себя почти не узнавала. Нос у девочки гораздо шире моего, а лицо круглее. И она кажется счастливой — это же невозможно! Но я помнила все игрушки, которые она доставала из коробок, все до единой. Как я любила эту синюю лупу, эту книжку «Волшебный школьный автобус», эту бирюзовую сумочку

в форме раковины. Что я сделала со всем этим? Куда все делось?

Лента крутится дальше. Вот девочка стоит на коленях на полу гостиной с пакетом, полным фотографий овощей. Она готовит детсадовский проект «пищевая пирамида». Я с удивлением заметила, что когда-то у меня был британский акцент.

— В апельсинах есть ВИТТамин С,— с улыбкой объявляет малышка, демонстрируя две симпатичные ямочки. У меня их больше нет.

А вот уже Пасха, и девочка разыскивает пластиковые яйца. Она ползает вокруг дивана, наполняя свою маленькую корзиночку. Дом, где я выросла, кажется мне незнакомым — все очень скромно, на стенах никаких украшений, мебель в гостиной кажется удивительно маленькой. Я возвращаюсь в прошлое и понимаю, что в тот момент мы прожили в США меньше двух лет. И еще не заполнили наши комнаты расписными китайскими ширмами, разнообразными «штучками» и батиками в рамках. У нас еще не появилось пианино. В тот момент у нас была только ротанговая мебель, привезенная из Малайзии, и подушки с цветочным узором, слишком тонкие, чтобы прятать под ними яйца.

Сцена меняется в последний раз, и камера показывает девочку с матерью. Они расположились на газоне рядом с кустами роз в полном цвету. Я вижу роскошные розовые и желтые цветы. Мама очень красивая. На ней просторная рубашка и джинсы. На газон она вышла босиком. Мама абсолютно спокойна и уверена в себе. Она выдувает мыльные пузыри, а девочка гоняется за ними, хохочет во все горло и наворачивает круги на траве.

— Я хочу попробовать! — кричит она. — Хочу попробовать сама!

Мама не обращает на нее внимания.

Мое взрослое «я» абсолютно готово осудить мать на этом видео. Возненавидеть ее. *Она мне не позволяет. Ей кажется, что я не смогу.* Но потом мама подносит палочку с мыльной пеной к моим губам. Я дую слишком сильно, и раствор летит во все