

Шелли Маршалл, Кайли Кибер

# **ВЛАСТЬ ПРИКОСНОВЕНИЯ**

*Поэтическая терапия — способ исцеления от  
перенесенного сексуального насилия*

ВСК

Маршалл Ш., Кибер К.

Власть прикосновения: Поэтическая терапия —  
способ исцеления от перенесенного сексуального  
насилия. — М.: САФО, 1992.

Shelly Marshall, Kiley Kibert

Перевод Натальи Гайдаренко и Елены Проценко

## ПРОЛОГ

Я встретила Кайли в городе лесорубов на севере Айдахо, где проводила исследования подростков, выздоравливающих от алкоголизма. Среди них была и шестнадцатилетняя Кайли. Она сразу же великодушно согласилась заполнить мой опросник и дать его другим. Совсем непросто было найти выздоравливавших подростков, поэтому ее помощь оказалась для меня приятной и очень полезной неожиданностью. Мы договорились встретиться через неделю на окраине города в небольшом кафе, уютно примостившемся у подножия гор, так, чтобы у Кайли оставалось время для заполнения анкеты.

По прошествии недели я ощутила в этой девочке нечто особенное, но не могла понять, что именно. Вокруг нее была аура, едва уловимая, но притягивающая. Многие знакомые Кайли отмечают эту особенность — не просто обаяние, но способность вызывать у окружающих возвышенные чувства.

Кайли уселась за маленький столик напротив меня, улыбаясь сквозь волны хаштановых волос. Она была хрупкой — всего лишь намек на девушку, сделавшую первые шаги на пути к женской зрелости. Пышные локоны почти полностью скрывали ее лицо, удивительно притягивающее, когда оно было открыто.

— Не могу поверить, что сижу здесь, с вами, — сказала она, смущенно поводя плечами.

— Почему?

— Ну, вы написали "День за днем" и "Молодая, трезвая и свободная"... Я читала их. Мне понравилось... — она слегка запнулась. — Вы мой герой, мой Джон Вейн!

Позже Кайли скажет мне, что почувствовала себя в тот момент ужасно глупо, но для меня ее признание было таким искренним и прямым ответом, что она сразу и навсегда покорила моз сердце. С этого момента я стала относиться к ней как с дочери, потерянной мною из-за алкоголя и наркотиков. Я, несмотря на весь опыт работы с выздоравливающими подростками, оказалась бессильной помочь собственной дочери. Но есть Кайли и есть другие, которые смогли обрести душевное благополучие благодаря и моим стараниям.

— Я думаю, — продолжала она, нервно дуя на остывшую чашку кофе, — что вы обо мне все уже знаете.

В действительности я знала только три вещи; то, что она почти два года не употребляла алкоголя и наркотиков (замечательное, но редкое среди подростков явление), что она стремилась помочь моим исследованиям и что она сравнила меня с Джоном Вейном, — поэтому я покачала головой:

— Что ты имеешь в виду?

— Вы ничего не знаете? — недоверчиво произнесла Кайли. — Господи! Я думала, что об этом знают все! Это во всех газетах и на телевидении.

Чего действительно не знала я, но что было известно, кажется, каждому жителю севера, так это то, что ее отец подвергается судебному преследованию по

Джон Вейн — известный американский киноактер, создавший на экране образ героя-ковбоя.

обвинению в инцесте. Отец Кайли был сенатором штата и до сих пор занимал высокий политический пост, но был отстранен губернатором на время, пека не закончится судебное разбирательство. Как могла я не обращать внимания на весь этот шум до нашей встречи с Кайли?! Об этом говорили везде: в газетах, в вечерних телепередачах и в городских сплетнях. Ее жизнь стала излюбленной темой разговоров для публики. Склонная от природы к уединению. Кайли редко рассказывала об этом, вероятно, считая, что все детали случившегося общеизвестны.

Было ясно, что приближающийся суд пугает девушку. Большинство родственников отзернулись от Кайли, приняв сторону ее отца и считая, что Кайли, эта заблудшая неразборчивая наркоманка, все выдумала, чтобы разрушить семью. Поэтому ей пришлось переехать в другой дом, так как родственники оказывали на нее огромное давление, требуя признаться в том, что она все выдумала.

Вместо того, чтобы уступить требованиям домашних и отказаться от показаний, Кайли напрягла все душевные силы, чтобы начать процесс исцеления. Сна пошла в школу (хороший выход для отверженной обществом), получала хорошие оценки, работала по программе, основанной на честности, для того, чтобы оставаться чистой, и посещала терапевтические занятия три раза в неделю. Ни одно из ее достижений, похоже, не произвело никакого впечатления на родственников. Отношения с ними продолжали оставаться напряженными и формальными, они по-прежнему требовали признаться в том, что она "все выдумала". Едва я коснулась этой темы, как ее голос стал звучать мягче, и Кайли заговорила о дедушке и брате, людях, которых она, безусловно, любила, несмотря на их решение выступить на стороне отца.

— А где же была все это время твоя мать? — спросила я, протягивая руку, чтобы коснуться ее, и тут же отдернув, внезапно осознав, что едва знакома с нею.

— О, у меня замечательная мама, — в ее голосе сквозила нежность. — Она развелась с отцом из-за этого. Мама знает, что это правда. Но сейчас она не может жить здесь. Вы знаете, такое давление, и все остальное... Я не живу с ней... У меня здесь школа, друзья и терапия. Мне не хочется затевать все снова где-нибудь в другом месте, поэтому я решила жить в приемном доме. — Она вкинула голову, желая подчеркнуть, что сама приняла решение, где и с кем жить и как поступать.

Ее решительность стала важным доказательством для ее мамы, так как многие матери не верят своим детям или перекладывают на них вину за кровосмесительные отношения.

Это было тем пределом, до которого Кайли могла говорить. Я открыла ее историю позже, когда прочитала ее стихи и прозу. Хотя она очень сдерживалась и старалась не показывать свое горе и душевную боль, все же, когда пришло время изложить свои мысли на бумаге, она проявила всю свою эмоциональность.

— Я хочу написать книгу, — сказала она в тот первый день, так, словно судьба книги зависела от моего ободряющего ответа. Я ни на минуту не поверила, что она действительно хочет писать книгу. Если вы юрист, то каждый просит у вас юридического совета, если вы врач, — каждый хочет услышать от вас, чем он болен. Ну, а если вы писатель, то каждый просто мечтает, чтобы ВЫ написали бестселлер, таящийся в его душе.

Когда мы встретились в нашем кафетерии в следующий раз, моя юная подруга, покраснев, протянула свой дневник.

— Не могли бы вы это прочитать?

— Конечно, прочту, — ответила я, не желая обижать отказом и без того несчастного человека. Она передала мне кипу разрисованных и потрепанных бумаг, и я заметила, как ее пальцы выбрали самое важное. Я начала читать верхнюю страницу — это было письмо к отцу. Ее слова так глубоко тронули меня, что я расплакалась. Я уже знала, что мы будем писать книгу вместе. Я продолжала

читать, и каждое слово причиняло мне боль. И вместе с тем во мне росло убеждение, что она исцелится и вырастет, несмотря на то, что ее покинули близкие, а быть может, и благодаря этому.

Суд стал сенсацией. Он привлек внимание средств массовой информации всего Северо-Запада и стоил ей очень многого. Кайли проиграла. Ее отца оправдали. Он напроць отвергал какие-либо обвинения в сексуальном злоупотреблении, а позже, в интервью вечерним новостям, заявил на всю Америку, что хочет создать группу поддержки для несправедливо обвиненных родителей. Это стало страшным ударом для Кайли, но она не потеряла присутствия духа и держалась с достоинством. Она ни разу не отступила и не сломилась. Я никогда не видела ее слез. Но она похудела, перестала пользоваться косметикой и следить за руками.

Несмотря на сокрушительную неудачу, эта стойкая девушка решила вернуть себе самоуважение. Она продолжала воздерживаться от употребления алкоголя и наркотиков и получала психотерапевтическую помощь. Из чувства независимости, столь свойственной ее природе, Кайли ушла из приемного дома и разбила палатку на берегу озера Пенд Ориелле. И только черный Лабрадор по кличке Весли делил с нею лесную жизнь, овеянную фантазиями. Но однажды в лагерь наведалься медведь, и после этого случая Кайли стала искать более надежное и спокойное жилище.

Студенческие годы, когда большинство людей только-только начинает узнавать вкус свободы. Кайли и Весли прожили, как хиппи в шестидесятые, в автобусе в том же лесу. Она читала рассказы Ричарда Баха, слушала музыку Эни и не удивилась бы, узнав, что она — перевоплощение Тимоти Лири,\* минус наркотики и алкоголь.

Со временем ее решимость написать книгу только окрепла. И наконец мы нашли возможность реализовать наш проект. Эта работа — очень смелый поступок. Ведь у Кайли не было никакого опыта в написании книг, за исключением стихов, которые лились свободно из ее сердца. Тем не менее, она оказалась очень дисциплинированной в работе, что довольно необычно для семнадцатилетней девушки. Я написала текст. Кайли — стихи. И единственной моей помощью стала замена нескольких слов и добавление предложений для уточнения смысла. У Кайли настоящий талант. Вместе мы составили ее историю, а написанный ею эпилוג завершил задуманную нами книгу.

Хотя для любого дела есть множество разных причин, основная цель нашей книги — помощь в исцелении пострадавшим в детстве от сексуального насилия. Желание Кайли помочь другим жертвам инцеста было столь велико, что когда психологи из Москвы пригласили нас содействовать организации группы поддержки и перевести книгу, она сразу же согласилась. Возможно, именно тем, что вы читаете эти строки. Кайли вносит свой вклад в будущее России, этой измученной и больной страны.

Кайли — одна из тех, кому повезло. Она смогла найти помощь рано, в 15 лет. И она не просто получала помощь, но приняла ее всем сердцем. Мы надеемся, что для каждой, прочитавшей эту книгу, история Кайли станет источником вдохновения и поможет всей душой принять процесс исцеления. Сейчас у Кайли все в порядке. Она здорова, весела (может быть, с сумасшедшинкой) и готова помогать другим. Я очень ее люблю и сказала бы это, даже если бы она не сравнивала меня с Джоном Вейном!

Так будьте же благословенны и счастливы на пути исцеления, как и Кайли.

\*

Тимоти Лири — изв-стный в 60-Х годах американский психолог, пропагандировавший простую жюк на природе.

## ЧАСТЬ 1. ИСТОРИЯ КАЙЛИ

Наша книга написана для пострадавших от сексуального насилия в детстве и является руководством для самостоятельных занятий поэтической терапией. Поэтическая терапия была разработана Джеком Линди, доктором медицинских наук, автором книги "Стихи исцеляют". В своей книге он пишет, что для людей, потерявших надежду, занятия поэзией могут стать ключом к исцелению. Мы не относим себя к отчаявшимся людям, хотя и пережили в детстве насилие, и все же до того, как начался процесс исцеления, мы чувствовали себя порой лишенными надежды.

Язык — орудие, которое мы используем, живя в этом мире. Выбранные нами слова могут стать оружием и забавой, средством обучения и проявлением любви, и они же — окно в наш внутренний мир. Сочинительство, мастерское использование языка — одно из самых сильных орудий, изобретенных человеком. Если пользоваться им умело, то можно восстановить разрушенную часть своего внутреннего Я. Положительное решение проблемы путем использования стихов — цель этого руководства.

Чтение стихов утешает и просветляет. Мы получаем уникальную возможность соприкосновения с душой другого человека, разделяющего нашу боль. Язык поэзии помогает нам сопереживать тем трудностям, с которыми каждая из нас встречается. Мы не одиноки. Знакомясь со взглядами другого на происходящее, мы можем открыть новое видение своих проблем и способа их разрешения.

Писать стихи еще важнее, чем читать. Сочинение стихов может выявить спрятанные в нас образы. Этот процесс помогает обнаружить то, что таится глубоко в нас и заблокировано сознанием. Стихи — волшебные слова, способные открыть наш внутренний мир как другим людям, так и нам самим. Если мы занимаемся под руководством психотерапевта, стихи отразят картину наших мыслей, даже тех, о которых мы и не подозреваем.

Если же мы еще не кашли психотерапевта, стихи могут помочь нам разобраться в собственных мыслях. Мы сможем исследовать природу своих страданий: какие области все еще нуждаются в лечении, какие — в операции, какие — в наложении швов, какие — лишь в легкой повязке, а какие уже идут на поправку. Мы научимся раскладывать свои мысли по полочкам, возможно, даже в каком-то определенном порядке, и тщательно их исследовать.

Решение любой проблемы всегда находится внутри нас. Написание стихов поможет нам обнаружить свои ответы, то есть приемлемые именно для нас, и не только выжить, но и процветать. Поскольку цель этой книги — не просто научить выживанию (этому мы прекрасно научились), но и помочь обрести благополучие. Мы хотим процветать, радоваться жизни, мы хотим чувствовать безопасность и уверенность в будущем. Наше чувство уверенности и безопасности будет зависеть не от мира, тревожного и шаткого, но от нас самих и от Высшей Силы.

Поэтическая терапия не может заменить врача и психотерапевта, группу самопомощи, религию или другие формы поддержки. Поэтическая терапия призвана содействовать всем видам помощи, которые мы получаем. Наша боль и наши решения откроются нам гораздо быстрее, если мы будем использовать силу поэзии для исправления разрушительных последствий примененной против нас силы прикосновения.

Мы знаем, что если вы воспользуетесь этим шансом, дадите себе волю, освободите свой разум и напишете, то вам откроется видение внутреннего мира, как это случилось и с нами. Вместе с нами вы вступите на путь исцеления. И помните, — не просто выживание, но ПРОЦВЕТАНИЕ!

## ОБРЕТАЕМ ВНУТРЕННЕЕ ЕДИНСТВО-

### ТЕЛО. РАЗУМ/ЭМОЦИИ И ДУША

Процесс исцеления включает боль прошлого, неуверенность в настоящем и надежду на будущее. К тому же нам хочется исцелиться полностью, а не какой-то одной частью. Мы — это не только наши мысли и чувства, мы — это и наше тело, и наша душа. К несчастью, многие врачи и терапевты обращают главное внимание на то, как мы чувствуем и что мы думаем, невольно пренебрегая остальными частями нашего Я. Они окружают любовью и заботой разбитые и познавшие предательство сердца, но не видят ни израненного тела, ни опаленной души.

В содружестве Анонимных Алкоголиков (АА), например, тело работает первым. "Перестаньте пить", — говорят там. Отказ от спиртного становится способом защиты тела от основной проблемы. А разум и душа получают возможность утвердиться на пути исцеления.

Далее в АА используется духовная программа, позволяющая людям принять проблему и исследовать себя. И через процесс признания природы своих затруднений и смелого с&моисследования начинают исцеляться чувства и образ мыслей.

Для членов АА огромное значение имеет принцип Высшей силы. Они веряют сзо» волю и свою жизнь Богу, как каждый его понимает. Это духовная сторона процесса выздоровления.

Примерно с таких же шагов начинается работа для тех, кто хочет исцелиться от перенесенного в детстве сексуального насилия. Чтобы обрести личностную целостность, необходимо исцелить тело, разум, чувства и дух. Мы защищаем тздо, не позволяя манипулировать нами и(или) угрожать Nail насилем. Мы оздоравливаем свои мысли, принимая существующую проблему и занимаясь самоисследованием. Мы развиваем духовную часть собственного Я, доверяясь открывающимся нам более высоким уровням знания. Ни одна часть нашего существа, не останется без внимания, если мы хотим обрести единство со Вселенной и расти в мудрости и любви.

Итак, руководство по поэтической терапии состоит из трех секций: Каждая 'сзкия помогает сфокусироваться на одной из пострадавших и нуждающихся во взимании частей нашего Я. Мы учимся любить себя... всю себя, быть хозяйкой своего тела и своих чувств и верить в безусловную доброту' Вселенной.



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Мы можем думать, что занятия поэзией не для нас, но потом можем изменить свои взгляды. Стихи — это флюиды, это язык нашего внутреннего мира. Это песня нашей души. В рифмованных строках мы открываем такие мысли, которые становятся известны только когда рассеяны на кажущемся вполне безобидном листе бумаги.

Писать стихи просто. Совсем не обязательно рифмовать. Можно использовать ритмические предложения, которые легко поются, но и это не обязательно. Можно писать "белые" стихи, где нет рифмы, но которые о многом говорят читателю. Не обязательно даже записывать предложения — можно как бы разбрызгивать слова по бумаге, набрасывая мысли, возникающие в голове, не связанные структурно, но имеющие внутреннюю связь с процессом исцеления.

Поэзия — это полет души. Выбранные нами слова словно открытие или усиливающий во много раз микроскоп, они так же неповторимы, как узоры на пальцах. Мы все в душе поэты, певцы нашего внутреннего мира.

Чтобы вам было легче пользоваться книгой, нам хотелось бы начать со словаря (он находится в самом конце) и познакомить вас с различными типами стихосложения. Возможно, кто-то захочет попробовать себя в стиле хайку или в рифмованной лирике, наиболее привычной для нас. Кто-то может предпочесть нерифмованные белые стихи. Большинство из нас пишут понемногу в разных стилях.

Эта книга состоит из двух частей: предисловия, которое вы читаете сейчас, и руководства для самостоятельной работы. Вторая часть состоит из трех секций, предназначенных для исцеления тела, разума и духа, аналогично тому, как этот процесс происходит у членов АА.

В каждой из этих составляющих (тело, разум/эмоции и душа) мы проходим длинный путь с момента рассказа о сексуальном насилии до начала обретения душевного равновесия. Это своего рода исполнение ритуалов в определенной последовательности или прохождение через несколько этапов. Мы их определяем так:

рассказать  
выражать свои чувства  
бросать вызов за вызовом  
заботиться о себе  
простить  
процветать (жить полной жизнью).

Чтобы обрести целостность, все три составляющих нашего Я должны пройти каждый из этих этапов. Эта книга организована как прохождение через шесть этапов исцеления внутри трех областей нашего Я. Мы не отмечаем специальной нумерацией эти этапы, поскольку понимаем, что не существует прямого пути от рассказа о случившемся до достижения способности жить полной жизнью, до процветания. Наш маршрут идет зигзагами, мы можем отступить, сбиться с пути, потерпеть крах, но в конце концов приходим к цели — обретаем внутреннюю целостность.

Совсем не очевидно, что выздоровление будет проходить плавно, описанным выше образом. Все же мы остаемся настойчивыми и искренними, и придёт день, когда мы сможем увидеть Бога (как мы его понимаем), самих себя, наше настоящее и сказать: жизнь прекрасна, полна радости. — и я счастлива.

Мы работаем так: читаем всю секцию и стихи Кайли. Затем записываем то, что чувствуем сами. Важно делать записи каждый день. Мы берем тот отдел в секции.

который требует нашего внимания, и пишем — немного или много, не имеет значения, но — пишем.

Мы вдруг открываем, что не хотим больше прятаться, притворяться, извинять тех, кто нас обижал, преуменьшать или игнорировать и дальше свою жизнь. Каждая запись датируется, чтобы можно было заметить свой прогресс. Мы отводим для занятий определенное время, чтобы делать записи ежедневно: перед сном или утром, или в любое другое удобное время.

Бывает очень больно и страшно писать о самой себе, поэтому можно начать писать о выдуманном персонаже, употребляя местоимения "он" или "она". Можно обрисовать эту персону, дать ей имя или спасительным образом говорить о "них" вместо себя. Такой способ дает время, необходимое для прояснения ситуации. Позже, когда наш опыт перестанет быть таким пугающим, мы сможем переключиться на первое лицо и использовать местоимение "я" или собственное имя.

Наше первое стихотворение может сильно преуменьшать обстоятельства случившегося, но вскоре дадут о себе знать и сильные отрицательные эмоции, и грязные воспоминания. Это хорошо. Мы извергаем наружу мерзкие, отвратительные, пугающие мысли и чувства, которые так долго держали запертыми, словно джинна в бутылке. Нет ничего столь отвратительного и страшного, чего нельзя было бы выразить словами. Мы записываем мысли и чувства для того, чтобы видеть, с чем имеем дело.

Не всегда ясно поначалу, что мы ищем разрешения своей проблемы. И это нормально. Нам приходилось прятаться так долго, что важно теперь не торопиться. Через какое-то время мы переписываем и перечитываем свои стихи и оставляем позади состояние "катарсиса". С помощью психотерапевта, группы и(или) Высшей Силы мы осознаем, что пришло время для решающих стихов.

Когда мы почувствуем, что готовы, то начнем использовать свои стихи для обретения душевного покоя. Начиная с гнева, закончим стихи прощением. Начиная с боли, закончим умиротворением. Начиная растерянными и смущенными, закончим просветленными. Начиная с холода в душе, закончим ощущением теплоты. Начиная в страхе, закончим доверием к Богу. Каждая из нас учится писать, преследуя основную цель, и находит ответ своим горестям и страхам до того, как напишет последнюю строчку стихов.

В конце концов мы делимся своими записями. Если мы получаем психотерапевтическую помощь, то можем поделиться стихами с психотерапевтом, чтобы он увидел нас. Если есть группа поддержки, можно показать эти записи друзьям или поделиться с близким человеком, которому мы доверяем. Если мы еще не в состоянии открыться другим, то читаем вслух, представляя свою работу Богу (как мы его понимаем).

Вот так мы постигаем для себя новую перспективу. Понимая, что наш терапевт, близкий человек или Бог оказывает нам помощь, облегчая нашу ношу, мы отваживаемся на новую жизнь. Другие принимают наши чувства, и это означает узаконивание нашего прошлого и будущего. Мы можем сказать:

Вот что случилось со мной.

Вот как я чувствую и что думаю об этом.

Вот так я вновь становлюсь цельной личностью.

## ИСТОРИЯ КАЙЛИ

Женщина, к которой привела меня мама, была очень крупной и крепко сбитой. Словно желая содрать весь мой лоск, она принялась методично меня разглядывать. Мама только что поговорила с ней и теперь ожидала в другой комнате. Как много ей удалось узнать обо мне?

— Привет. Я Тони, — она наклонилась вперед, глядя заинтересованно и участливо, и, казалось, время остановилось.

— Привет. Я Кайли.

Ну и угораздило меня так сказать... Конечно, она знает, что я Кайли. Мои волосы скрывали почти все лицо, и я не собиралась откидывать их назад. Я делала так нарочно, чтобы защититься, и еще потому, что знала, как это выводит людей из себя.

Тони взяла бумагу и ручку и принялась задавать неизбежные в данной ситуации вопросы. Я и раньше проходила тестирование много раз. Мы словно играли в игру. "Сколько тебе лет?", — спрашивала она. "Пятнадцать", — не задумываясь отвечала я. А чувствовала себя двадцатипятилетней. Вопросы продолжались и становились все более личными.

— Насколько свободны и раскрепощены отношения в вашей семье? — спросила она как бы невзначай тихим голосом.

Вопрос прозвучал обыденно, но я почувствовала за ним что-то еще. Свободные отношения? Морщинка недоумения прорезала мой лоб. Тони прочистила горло.

— Что вы имеете в виду? — переспросила я.

— Ну, можешь ли ты находиться голой рядом с родителями? Можете ли вы одеваться и раздеваться в присутствии друг друга? Или ваша семья относится к тому типу, где люди, живя друг с другом, всегда одеты? Все семьи разные. Насколько свободна твоя?

— Да, мы очень свободные и раскрепощенные. Действительно так, — у меня вырвался нервный смехок, но в тот момент я и в самом деле гордилась отношениями в своей семье.

Тони подтолкнула меня.

— Расскажи мне, что это значит.

— Ну, мой папа и я много раз вместе мылись под душем. Но это кончилось два года назад, — волосы полностью закрыли мои глаза и лицо.

— А перед этим? — Тони быстро что-то записала,

Я отпустила несолько незначущих иригивых замечаний, продолжая отвечать на вопросы Тони. Я всегда вела себя так со специалистами. Я не лгала, а просто тянула время. Тони не имела ничего против и позволила мне эти маленькие уловки. В конце концов я приду к тому, что, я знала, интересуется ее больше всего.

— Мы вместе спали, когда мама уезжала из города. — Я произнесла эти слова, как будто в них не было ничего особенного, но почувствовала, как внутри у меня все сжалось. Моя история становилась ясной благодаря мягкому подталкиванию со стороны Тони. Вначале я с трудом подбирала слова, затем они полились потоком. Гадкие, отвратительные. Я чувствовала, что поступаю плохо, нарушая секрет. Но это было не так!

"Тогда почему ты никогда не рассказывала об этом раньше?" — пронзила меня мысль. я вспомнила до боли ясно:

Капли воды ударяют меня, повторяя биение моего сердца. Я чувствую жгучую боль: это его шершавые пальцы забираются в мое влагалище. "Папа, мне больно", — бормочу я, глядя на него, задрав голову. Вид его спокойного, благодушного, улыбающегося лица успокаивает меня: все в порядке. Он никогда не говорил, но осязательные таинственности и конспирации окутывало меня. Я знала, что нельзя рассказывать. Но как я это узнала?

Нахлынули новые мысли. Я ли рассказала Тони об этом или мой мозг сию минуту взорвался воспоминаниями? Почему эти обжигающие мысли прорвались при встрече с незнакомой женщиной? Они должны были бы сгореть, исчезнуть, потому что я не люблю их, но они изверглись, непрощенные мысли:

Я была в его постели. Абсолютно голая. Его руки царапали мою грудь. Мы лежали, как ложки, спрессованные вместе, и его пенис быстро скользил у меня между ягодицами. Ужас сковал меня. Несвязные мысли вихрем пронеслись в голове: "Неужели это правда — то, что я чувствую?", "Это мой папа", "Этого не может быть на самом деле", "Я не хочу быть здесь".

Голос Тони вернул меня обратно, к нашему разговору.

— Многие девушки по-разному реагируют на то, что я собираюсь тебе сказать. Я знала, о чем она будет говорить. И, послушав немного того, что я вспомнила, она сказала:

— У меня нет выбора. Я должна сообщить твоему отцу.

Я знала это. Мгновенно захлестнули противоположные чувства: растерянность, безумие, безнадежность... и страх.

Мы сидели в холле на полированных деревянных, как в церкви, скамьях, оставившись на доску объявлений на стене напротив. Что подумают присяжные? Мои мысли застыли в ожидании.

Я оделась довольно сдержанно, в синее с белым платье. Мой скромный вид был рассчитан и на прессу тоже. Мне хотелось произвести хорошее впечатление. Чтобы обо мне не думали, как о наркоманке, лгунье и растерянной шлюхе, какой пытался меня представить адвокат отца. Журналисты фотографировали мои руки и ноги, но не лицо, так как я была несовершеннолетней. В конце концов я попросила Тони сказать им, что мне безразлично, даже если меня сфотографируют целиком.

Тони поднялась вместе со мной на отдельное сидение в зале суда. Настало время огласить приговор. Сердце прыгало, а нервы были напряжены до предела. Пока присяжные торжественно шли, я вспомнила свой первый суд. Это был

другой посягатель, второй, которого привлекли к судебной ответственности. Я стала жертвой в руках своего отца в трехлетнем возрасте и поэтому оказалась довольно легкой добычей для мужчин, которые любят совращать молоденьких девушек. Суд признал двоих из них виновными в том, что они имели со мной интимную связь. Мне было тогда четырнадцать, а им уже за двадцать.

Тогда я выиграла эти два суда. Судья сказал одному из парней: Ты будешь платить за ее лечение у психотерапевта в течение полугода". Я запомнила чувство облегчения, когда все закончилось, но также и легкий шок. Мне было только четырнадцать, а им — друзьям моего брата — двадцать четыре. Один из них платил за мое лечение и сам в течение полугода получал психотерапевтическую помощь, а другого приговорили к пятидесяти дням тюрьмы.

Теперь же мой рассказ о них был обращен против меня. Я предстала неразборчивой в связях потаскушкой, обвиняющей других людей в жестоком обращении с собой. Защищавшее меня правосудие обернулось защитой для моего отца.

Станут ли присяжные рассматривать прежние суды как извращенное "доказательство" моей вины? Растерянная, я смотрела, как они шли. У одного из них, крупного, но не толстого мужчины с темными пышными усами и короткой стрижкой, был сын, который, как я слышала, тоже пострадал от сексуальных посягательств. Поверит ли он мне? В конце концов должно же это чем-то кончиться. Говорила ли я правду, или была просто шлюхой, твердившей off инцесте?

Присяжный заседатель читает-. "Первое заключение: развратные действия отрицаются. НЕ ВИНОВЕН.

Второе заключение: НЕ ВИНОВЕН.

Третье заключение: НЕ ВИНОВЕН".

Присяжные, половина из которых женщины, половина — мужчины, не хотели смотреть в мою сторону. Я сидела и не могла верить: НЕ ВИНОВЕН. Почему? Воздух с трудом проникал в легкие — я старалась дышать спокойно. Искусственный свет слепил глаза. Я грызла оставшиеся ногти. Так тяжело было в груди, но я не подавала виду, держалась прямо, с высоко поднятой головой. Мы покинули зал суда, и Тони обняла меня.

Несколько дней спустя я стояла перед прокурором. Спокойно, как хорошо воспитанная девушка. Он уставился на гору бумаг на своем столе. Я ждала объяснений.

— Десять из двенадцати поверили тебе, Кайли, — заверил он меня.

— Тогда почему "не виновен"? В чем они усомнились?

Он покрутил в руках карандаш и начал объяснять:

— Вероятно, из-за срока давности. Наверное, они не смогли представить тебя и его в то далекое время, и поэтому у них были сомнения. Мы не можем вернуть-ся в детство и...

Он объяснял, почему, но я перестала его слушать. Это уже неважно. Мой отец может считать, что он выиграл, но это не так. Несмотря на сильные чувства, обуревающие меня, в глубине души я ощущала покой. Я выиграла, потому что сказала правду. Правду, которую знали только мой отец, я и Бог.

Мы теснились в автобусе, возвращаясь с курсов Школы Скалолазов. На этих занятиях мы учились доверять себе, — может быть, с помощью других. Они учили нас работать вместе, одной командой. РЛж. сидел справа и чуть позади с группой других парней. Его небритое лицо удачно дополняли косматые черные кудри, закрывавшие весь лоб. Все мы — студенты альтернативной средней школы (где учатся ребята, по тем или иным причинам не посещающие обычную школу) — отличались самыми необузданными манерами, выходящими за рамки общепринятых правил поведения.

Р.Дж. перешучивался с другими парнями в типичной юношеской манере — странной смеси желания произвести впечатление на окружающих и стремления сделать вид, что тебе все равно, что они подумают. Я сидела одна, вглядываясь в темноту и ловя мимолетные впечатления, а автобус пробирался по продуваемой ветром дороге. Обрывок разговора привлек мое внимание.

— ... И какая чудесная девушка! — воскликнул один из парней.

— Вы что, ребята, опять говорите обо мне? — пошутила я. — Я не чудесная, а просто притворяюсь. — И снова стала глядеть в темноту, чувствуя некоторую неловкость из-за того, что вмешалась в их разговор.

— Кайли! — воскликнул Р.Дж. — Ты не должна быть такой несправедливой к себе. Ты чудесная... прекрасная. Я знаю тебя дольше всех в нашей школе и я понял, какой ты замечательный человек...

Я съезжилась и попыталась остановить его:

— Да, да, хватит...

— Я имею в виду, — продолжал он, — что ты не только внешне прекрасна, но и внутренне. У тебя доброе сердце.

Он опирался обеими руками на спинку сидения и прислонился ко мне так, что я откинулась назад.

"Это уж чересчур", — подумала я. Приятно слушать, когда тебя хвалят, но испытываешь и некоторое неудобство. Я все еще продолжала впитывать это внимание.

Еще несколько комплиментов, и это самое внимание ко мне обернулось чем-то отталкивающим и крайне скучным. Я медленно отвернулась от РЛж.. оборвав его на полуслове, и принялась толкать Мелинду, которая сидела впереди меня. Она хотела спать и шлепнула меня по руке, пытаясь отогнать.

— Мне так одиноко, — жалобно тянул РЛж. за моей спиной.

**ПОТОК СОЗНАНИЯ:** Я реагирую немедленно, включаются мои старые и нездоровые стереотипы поведения. Я думаю: я отвечаю за то, чтобы этот парень чувствовал себя хорошо. Я могла бы сказать ему, что он замечательный человек. "Ты такой хороший", — так я могла бы сказать ему.

— ... Бэки меня бросает... — продолжались его жалобы.

Наверное, он хочет переспать со мной. В конце концов, он сказал мне столько прекрасных комплиментов. А если я с ним пересплю, он будет лучше о себе думать. И прежде я использовала свое тело как средство доставлять радость другим. Еще один раз — какая разница.

**ПОТОК СОЗНАНИЯ:** Моя мысль рванулась назад, а может быть, вперед. Минуточку. Я ничего не должна РЛж. Я не могу заполнить его пустоту и не могу спасти его от боли. Я не несу за него ответственности.

Тяжелое дыхание, похожее на храп, доносилось от Мелинды с того момента, как я перестала толкать ее. Я смотрела, как она спит и не подозревает о моем внутреннем росте. Потрясающие мысли пронеслись в моем мозгу, пока Мелинда похрапывала впереди, а Р.Дж. хныкал сзади...

Тони сказала мне, что мое тело принадлежит мне и оно драгоценно. Не все, что нами приносится в жертву другим людям, помогает им стать совершеннее. Я не смогла обрести внутреннюю целостность, пытаюсь сделать других цельными личностями. Внезапно я это поняла. Это была вспышка озарения! Я увидела в своей реакции на Р.Дж. этот стереотип, создала мысли, что приводят его в действие, и смогла остановиться. Чудесно! Мое тело стало моим. МОИМ. Теперь это ясно. Спасибо, Тони, что ты была такой настойчивой со мной. Ты рассказывала о механизмах моего деструктивного стереотипа сотни раз. и теперь мне стало ясно... Я знаю, что ты имела в виду. Мое тело принадлежит мне.

Я снова толкнула Мелинду, и она застонала. Я знала, что мой толчок вызывает у нее все те же чувства, но для меня он означал другое. Он был другим, потому что я была другой — меняющейся, растущей и исцеляющейся. Мир стал немного лучше для меня той ночью. Консультанты сказали бы, что я значительно увеличила свою самооценку, потому что в тот день поднималась на гору по канату. Но я знала, что перемена случилась от того, что мне удалось подняться над своими старыми нездоровыми стереотипами поведения.

**И над Р.Дж.**

**И еще у меня есть Тони.**

**И я.**

Папа,

я очень сильно на тебя сержусь. Ты нанес мне глубокую душевную рану. Ты пренебрег столькими моими правами: правом иметь отца, правом доверять тебе, правом просто быть рядом с тобой, правом быть любимой и знать, как любить. Я хотела быть в безопасности и учиться у тебя. Ублюдок. Ты выбрал другое. Ты нарушил границы моего Я, которые я в том возрасте не умела еще устанавливать, и чему ты, развращая меня, никогда и не учил.

Меня тошнит от твоей добропорядочности. В этом мире существуют очень гадкие вещи, но ты предпочитаешь их не замечать, потому что ты всегда такой положительный. Взгляни в лицо правде! Дерьмо собачье. Видимо, ты думаешь, что одиннадцать или двенадцать лет подряд (я сбилась со счета), засовывая пальцы мне во влагалище, ты тоже поступал добропорядочно?

Я сержусь на тебя, потому что ты был очень внимателен ко мне. Я не могу забыть надругательства, но не в силах забыть и хорошее. Ведь если бы я забыла, то смогла бы ненавидеть тебя. Черта с два! Это было бы слишком легко. Ты никогда ничего не делал легким.

Я могу сказать: "Я тебя ненавижу". Люди так говорят, и это хорошо. Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу Ненавижу. Я ненавижу тебя. Я ненавижу тебя, папа. Я ненавижу тебя, папа. Я ненавижу твой ум, я ненавижу твою заумную речь. Я ненавижу твой залах. Я ненавижу твой живот. Я ненавижу все, что ты делал со мной. Я ненавижу, что скучаю без тебя, что я не с тобой. Больше всего я ненавижу в себе чувство любви к тебе.

Ты можешь думать, что я сошла с ума, — мне все равно. Я устала от боли и одиночества, что ты взрастил во мне. Я устала жить в страхе.

Я знала тебя шестнадцать лет, но так и не подобрала ключ к тому, что ты есть. Я не знаю твоей боли и твоего счастья и даже твоих настоящих мыслей. Единственное, что я знаю, — это твоя персона, и уж ее-то я знаю хорошо. Но все это ложь. Ты отрицал свои мысли и чувства, и мои тоже. Теперь они мои. Ты больше не владеешь мной. Единственное, чем ты владеешь, — это воспоминания. И даже их ты не заслуживаешь. Я слишком прекрасна, чтобы быть обмусоленной в твоём дряхлом мозгу.

И еще: то, что это мама уговорила меня подать на тебя в суд, такая же ложь, как и то, что я не подвергалась насилию с твоей стороны. Поэтому можешь засунуть это оправдание себе в жопу и поглубже.

Спасибо за уделенное мне внимание и время. Я могу жить с моим решением, а сможешь ли ты жить со своим.

КАЙЛИ



## ЧАСТЬ 2. РАБОЧАЯ КНИГА

ТЕЛО:  
ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Прежде всего мы должны взглянуть в лицо правде и осознать, что в действительности случилось с нами, и правда берет начало в нашем теле. Совершенно ясно, что границы нашего тела были грубо нарушены и мы подверглись насилию. Был ли насильник влюбленным и нежным или, напротив, запугивающим и грубым, неважно: вовлечение взрослым ребенка в сексуальные отношения является глубочайшим по природе насилием.

Пережитое насилие регистрируется в наших клетках, органах и плоти. Все, что когда-либо происходило с нами, запечатлевается в теле. Оно помнит даже тогда, когда забывает мозг. Воспоминаниями, что живут в нашем теле, могут быть частые боли горла, затрудненное глотание, болезненный половой акт, анальные боли, а также всевозможные недуги, вызванные или отягченные приступами гнева, такие как боли в области спины и поясницы, рак, артрит и болезни сердца.

Часто бывает, что тело запечатлевает и чувство стыда за внешность и неприязнь ко всему, что так или иначе связано с сексом, например, недовольство грудью и гениталиями, чувство ненависти к естественным телесным отправлениям и запахам. Нам не нравится, когда кто-либо прикасается к нам, и тем не менее, мы не чувствуем себя любимыми и целостными, пока кто-нибудь не проявит к нам сексуального интереса. Эти раны и запутанные ощущения плоти нуждаются в признании, так же, как разрушения и беспорядок, в сознании, в мыслях.

Свободное протекание физических процессов означает, что нами не будут больше управлять наши страдания, боль и стыд. В конце концов мы сможем наслаждаться собственным телом, наслаждаться ощущением своей груди, влагалища или пениса и находить сексуальное удовлетворение здоровым способом. В итоге мы сможем избавиться от подавляемого чувства гнева и освободиться от болезней, вызванных им. Наступит день, когда мы полюбим свое тело и не будем считать естественные процессы отталкивающими и постыдными. Мы научимся защищать плоть — обитель нашей души — и заботиться о ней, мы не позволим продлиться насилию через стереотипы поведения, возникшие давным-давно.

## РАССКАЗАТЬ

Обычно тело сообщает о пережитом сексуальном насилии гораздо раньше, чем мы сами начнем рассказывать. Об этом может сказать наступившая беременность, и еще травмы и боль, синяки и кровотечения. Перенесенное страдание может заставить нас отпрянуть, когда кто-то захочет к нам прикоснуться, или вылиться в болезни, страхи, нарушения сна, злоупотребление алкоголем или наркотиками, хроническое переедание или отказ от еды. Когда в конце концов мы признаем, что над нами было совершено насилие, то обнаружим, что наше тело взывало о помощи уже многие годы.

Мы начинаем стихи с утверждения ценности физической сущности своего Я и выражения страдания, перенесенного плотью. Мы позволяем своему телу как бы плавно изливаться на лист бумаги и рассказывать, что было пережито им в то далекое-далекое время.

Мы обнаружили, а Кайли выразила в первом своем стихотворении, что абсолютно неважно, что мы делали, пока продолжалось насилие над нами и пока оно не прекратилось (из-за того ли, что мы сказали об этом или кто-то другой остановил насильника);

I was sweet and nice  
But he did it again.  
I ate my rice  
But he did it again.  
I was mean  
But he did it again.  
I was keen  
But he did it again.  
I could do anything  
But it didn't end.

Я милой была и хорошей  
Но он сделал это опять.  
Я съела свой завтрак и кофе.  
Но он сделал это опять.  
Я злилась и стала подлой.  
Но он сделал это опять.  
Я сильной стала и умной.  
Но он сделал это опять.  
И все бы я сделать могла.  
Но не было боли конца.  
И все совершить могла я.  
Но не было этому \*пяя \_\_\_\_\_

### Вне телесного опыта

Я словно парила над собой и над насильником. Переполненная чувствами к этому мертвому телу, лежащему передо мной. Я, полная доверия, перед всеильным, железобетонным человеком. Во мне не было чувств и не было выбора. Я смотрела, как надо мной совершается насилие. Боль была мучительной. Еще я знала, что настало утро, и я вернулась обратно в нее — до следующего раза.

В конце концов, когда мы начинаем рассказывать, то обнаруживаем, что даже несмотря на помощь, оказываемую нам многими людьми, находятся такие, кто не очень нам верит. Некоторые лишают нас любви и поддержки. Некоторые обвиняют нас в происшедшем насилии. Это тоже запечатлевается в теле и должно найти выражение в стихах, как, например, это сделала Кайли:

АН over the papers,  
All over the news,  
I'm beginning to feel  
Like rotten booze.  
I'm tired of the look  
And tired of the talk,  
I'd rather be eating a dirty sock.  
I feel twisted and turned,  
I've gone through the wringer.  
Fact is, I'm not a better singer.  
My family is gone  
And I'm just sing'n this song,  
But frankly I've done  
Nothing wrong.

На страницах газет  
И в ТВ-новостях  
Я чувствую словно  
Смердящий прах.  
Я устала от взглядов  
И сплетен кругом —  
Я лучше б питалась  
Грязным носком.  
Вывернута и скручена —  
Меня выжали в прессе.  
Факт: я не спою лучшей песни.  
Родные отвергли  
За то, что я спела.  
Но, правда, плохого я не хотела.

Рассказывая о своей истории, мы начинаем записывать и телесные ощущения:

## ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Каше тело переживает насилие по разному. Мы можем ощущать себя узником, заключенным в собственное тело, или считать, что наша плоть, возбужденная насильником, предала нас. Для некоторых из нас собственная привлекательная внешность и то удовольствие, которое мы получаем от внимания других, выглядят таким же предательством. Мы зачастую преуменьшаем пережитое насилие или с большим трудом понимаем, что же произошло. Ко реальность настойчива, и тело продолжает выражать эту реальность посредством болезней, о которых мы уже говорили, необъяснимых приступов слезливости, внезапных вспышек гнева или потерей чувствительности до тех пор, пока мы что-нибудь с этим не сделаем.

В следующих трех стихотворениях Кайли отразила свое смятение, душевные метания между состоянием раненного ребенка внутри себя и попытками спрятать этого ребенка, воспринимая себя нормальной, — без влияния прошлого.

### Образ любви

Жизнь моя словно океан — волны с грохотом разбиваются о прибрежные камни. Мгновение кажется — я знаю ее, но в следующий миг образ разбит. Она словно тень в темноте. Возможно ли это? И кто реальнее: Я или мой образ? Я не в силах постичь этот образ. Он приходит и уходит, как восходит и заходит солнце.

Когда мой образ тает, — страх, одиночество... подступают так близко. Я чувствую себя потерянной, — потерянной и испуганной...

В этом образе так много радостного. Слезы, которые я прячу, — это слезы любви, и не будь этого образа, не было бы и той особенной любви, поднимающейся из глубины души.

Мой образ поистине прекрасен, когда он танцует во мне. Я чувствую покой, мне так тепло и легко, как никогда. Но лишь только волны разбиваются, мой образ уходит, и возвращается одиночество. Словно замирание сердца... в предчувствии возвращения образа любви.

Мы описываем ощущения своего тела как можно подробнее:

I thought I had to guess.  
how to feel and express,  
'Cause I'd never met no one like me.  
I thought there was a certain  
"ИОНГГ WAY", to be.  
But there isn't really,  
and now I can see.  
I thought it was bad  
that I still loved my dad.  
I felt confused  
and sometimes sad.  
Being confused...  
yes, it made me mad.  
Now I know to feel what I feel,  
and if I don't.  
Then that's also very real.  
I just wait out the day  
And when the day ends,  
I may peacefully lay.

Я думала: я должна угадать.  
Что нужно чувствовать,  
как чувства выражать, —  
Я не встречала людей, похожих на меня.  
Я думала, что по-другому  
и невозможно жить.  
Но это все не так. Могу я говорить  
И ясно вижу, что была  
Я от реальности так далека.  
Я думала: нет хуже меня,  
Ведь любовь к отцу  
во мне все жива.  
Смушение душило.  
Я словно сходила с ума.  
И печальна была.  
Теперь я знаю, что у меня внутри.  
Мне ведомы нынче все чувства мои.  
И только закончится день.  
Я спокойно иду в постель.

Dog Problems

I want to get laid,  
but I've just been sprayed,  
so I'm sitting here  
resting my snout

Собачья проблемы

Я хочу быть покрытой,  
но меня только что стерилизовали.  
Мне остается лишь сидеть здесь,  
уткнувшись мордой в лапы.



I want to be dead,  
but I already am.  
I want to be alive,  
There's no feeling inside.  
There's too much pain  
and I can't cry.  
There's too much joy,  
but I can't smile.  
I'm trapped inside me,  
yearning for out.  
By dicing or crying;  
I just want out.  
I don't let it show.  
No one will know.  
So I swim in my pain  
and don't ever gain.  
Who I am is shoved inside.  
So please God,  
Let me die  
once again.

Я хочу умереть,  
Но я все же живу.  
Я хочу быть живой —  
Ощущать не могу.  
Сколько боли во мне, —  
Но нет слез, чтоб излить.  
Столько радости, —  
Но улыбаться нет сил.  
Я внутри в западне.  
За тюремной оградой,  
Умираю и плачу:  
Мне вырваться надо.  
Но никто не увидит —  
Сама не позволю,  
Погрузившись навеки  
В реку своей боли.  
Кто я есть —  
Никому не позволю узнать.  
Прошу, Господи,  
Дай умереть мне опять.

## БРОСАТЬ ВЫЗОВ ЗА ВЫЗОВОМ

Многое приходится преодолевать, начиная процесс выздоровления. Нам захочется вступить в противоборство со многими людьми. Но первым и часто попросту неотложным становится противоборство с самой собой и с тем влиянием, какое оказало на нашу жизнь и тело перенесенное сексуальное насилие:

### Cycles

I've always been isolated,  
comfortable with and by myself.  
Alcohol isolated me  
and I liked it to a certain degree.  
I am comfortable  
with my old behaviors.  
I am addicted  
to being lusted after.  
This is my cycle.  
I start manipulating by adapting  
to what the person likes.  
I'm always drawn to an offender.  
Then abused.  
That is how I'm used:  
be abused  
I get a sick high of "acceptance,"  
then crash back to reality.  
After many crashes  
when it hurts so much,  
I get out of the relationship  
I get a high  
out of sympathy, too.  
and find someone else.  
I tell someone  
how bad something hurt,  
then show them  
how strong I am.  
I create instances.  
Set myself up  
for something to happen.  
Then the cycle begins.  
My life is one big game.  
This is how I avoid pain.  
It's survival  
because I feel  
like I will explode.

### Циклы

Я всегда была замкнутой,  
испытывая покой  
только наедине с собой.  
Алкоголь усиливал  
мою отчужденность,  
и мне это даже нравилось.  
Мне удобно и спокойно  
с моими старыми привычками.  
Я не могу устоять  
перед мужчиной,  
которому нравлюсь.  
И это мой цикл.  
Я начинаю подделываться под него,  
стараясь ему угодить.  
В этих отношениях я  
как хрустящая морковка.  
Это мой контроль.  
А они неизменно ослы.  
Меня словно тянет  
к тому, кто причинит мне боль.  
И он это делает.  
Такова моя роль: меня используют.  
Мне становится нестерпимо больно,  
и реальность обрушивается на меня.  
После многих подобных крушений,  
разрываясь от боли,  
Я разрываю с ним отношения  
и начинаю искать другого.  
Я жалею и ишу сочувствия.  
Я всем говорю, как это плохо —  
причинять мне боль.  
И показываю им, какая я сильная.  
Но вновь создаю для себя опасную  
ситуацию. Ластроиваю себя на то,  
что что-то случится.  
И так начинается новый круг.  
Моя жизнь — одна большая игра.  
В которой я убегаю от боли.  
Она помогает мне выжить:  
я не вынесу правды и разорвусь.

Иногда те, кто помогает нам, нарушает психологические границы нашего Я, особенно, когда мы еще не научились контролировать ситуацию. Кайли часто сталкивалась с тем, что ее приемные родители, имея самые добрые намерения, тем не менее, мешали ее робким попыткам самоопределения.

Leave me alone.  
just let me be.  
I'm very sad.  
Why can't you see?  
I'm trapped inside,  
long to be free.  
So leave me alone.  
and don't help me.

Оставьте меня —  
я хочу быть одна.  
Мне очень плохо —  
неужель ты слепа?  
Я в ловушке —  
дорога к свободе длинна.  
Так оставьте ж меня,  
помощь мне не нужна.

Некоторые из нас захотят бросить вызов насильнику и тем чувствам, которые насилие оставило в нашем теле. Когда это слишком трудно выражать прямыми словами, можно использовать аналогию:

Now you've stepped  
on my shoe  
and sneezed in my face.  
That's all you are,  
is a big disgrace.  
So get off this train,  
and go back  
where you came.  
Just stick out your thumb,  
and look real dumb.  
And I'm sure...  
an ugly hippie will come.

Нога тобой отдавлена  
и мне в лицо летит  
мокрота твоя гадкая,  
а имя тебе — стыд.  
Нет, этот поезд  
только мой,  
тебя же прочь, долой,  
И палец прет из кулака  
и рожа дурака  
и знаю точно:  
тот урод  
придет наверняка.



## ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Вынеся из детства травму сексуального насилия, мы зачастую плохо обращаемся с собственным телом и даже причиняем себе боль. Но наша плоть — чудесный храм души — заслуживает всего самого лучшего, что только мы можем для нее сделать. Забота о физической части собственного Я становится жизненно необходимой для полного исцеления. Мы должны питать свое тело, вовремя предоставлять медицинскую помощь, содержать его в тепле и чистоте. Мы должны прикасаться к собственному телу и обращаться с ним здоровым образом:

Как-то раз я услышала, что, если у меня есть друг, который станет относиться ко мне так, как я отношусь к себе, — он мне не друг.

Но ты знаешь, ведь это только слухи.

Не всему, что я слышу, я верю, но... в этом что-то есть. Похоже на правду.

Я запихнула в себя уйму кофе и еды. Затем пнула себя и схватилась за сигарету, чтобы просто подумать об этом.

Хороший я друг для себя самой или нет? Да, должна, сказать, настоящий друг.

Я думаю, что если бы у меня был друг, который относился ко мне хотя бы наполовину так, как я отношусь к себе, — это был бы хороший друг. Если бы он говорил в два раза меньше лжи, которую я говорю себе, он все равно подходил бы, ну... да, я думаю, что последнее утверждение верно.

Поэтому, если они лгут, заливают в тебя кофе, запихивают еду, заставляют курить и все время тебя пинают, скажи им "спасибо". Потому что тебе самой не нужно тратить на это энергию. Они делают это для тебя.

Помни, что это просто слухи.

### Life

Life is like a walk on the street,  
First you get laid,  
then you get beat.  
Then you get up and look  
at your feet •  
And wonder why you walked  
down the street.  
But you do it again,  
and you think there's no end.  
So you sit down  
and accept defeat

### Жизнь

Жизнь — словно люди по улице  
бредут:  
Сначала завалят,  
потом избыют.  
Потом ты встанешь —  
не поднять тебе глаз:  
За что же судьба мне такая далась?!  
И все повторится, и страх,  
что не будет конца.  
Свое поражение ты примешь,  
не пряча лица.

Важным аспектом проявления заботы о своей телесной сущности становится научение тому, как не пойти вниз по улице Насилия снова. Одним из способов достижения этого является посещение групп самопомощи, психотерапии или других форм помощи. И, конечно же, мы используем свое перо:

I may be a poet  
but maybe I'm not.  
I am what I am and many  
don't give a damn.  
So I sit here tonight,  
getting ready to write.  
Wondering  
what in the hell that I am.

Быть может поэт я,  
а может и нет.  
Я то, что я есть,  
не проклял меня свет.  
Ночь на дворе —  
я готова к стиху.  
Удивляясь тому,  
в каком я аду.



## ПРОСТ! ПЬ

Не имеет значения, как происходило насилие. — оно всегда случается без нашего согласия. Мы не просили об этом, — ни словом, ни делом. Даже если тело просит физического внимания, это не означает согласия. Мы должны хорошо в этом разобраться, чтобы знать, на ком лежит вина: виновен насильник! Не мы, не наши маленькие тела. Ребенок не может давать согласия на то, чтобы его изнасиловали, даже если он говорит "да" или требует внимания. Всегда ответственность — на взрослом, потому что взрослый совершает действие и принимает решение.

Мы учимся понимать себя. Если мы ошибочно полагали, что наше тело "спровоцировало" насилие или чувство наслаждения навлекло на нас беду, — необходимо выразить эти чувства. Пробираясь через поток пугающих чувств, мы сможем научиться прощать свое милое тело за предательство, которое существует только в воображении. Оно никогда не предавало. Нас предал тот, кто совершил насилие.

### Как я вижу свое тело

Мое тело иногда вызывало у меня омерзение, и всегда казалось несовершенно. Всегда было что-то, что мне хотелось бы изменить. Вплоть до того, чтобы стать мужчиной. Потом мне стало досаждать такое пустяковое желание, чтобы грудь стала побольше, а ноги поменьше.

Да, в самом деле мелочь. Но только не для меня. Я неосознанно полагала, что, если бы в моем облике что-то было иначе, то, может быть, насилие надо мной прекратилось бы. Может, так было потому, что я постоянно сравнивала себя с другими. Кто знает?

Но сейчас, прямо в эту минуту, я наконец полюбила свое тело. Конечно, есть что-то, в чем мне хотелось бы быть другой. Но это мое тело. И для меня оно прекрасно и таинственно.

Вовсе не нужно быть совершенной для всех.

И не нужно сравнивать себя с другими.

Мое тело совершенно для меня. Худое, толстое, маленькое или большое — в моих глазах оно прекрасно.

Знаешь, меня просто бесят попытки общественного мнения судить о том, как люди должны выглядеть. Это очень стыдно.

Я сержусь на себя, когда осуждаю людей! Люди вольны быть такими, какие они есть. Это прекрасно и очень ценно.

Когда мы клянем мировой порядок, то стоит взглянуть в зеркало на самих себя. Мы сами придумали себе ограничения.

И теперь никто не заставит меня думать, что мое тело должно быть другим. Я не дам им такого права.

Прекрасное и таинственное — вот что мое тело для меня.



## ПРОЦВЕТАТЬ

Продвигаясь шаг за шагом в процессе исцеления физической части собственного Я, мы приходим к пониманию своего права на жизненное благополучие и процветание, которое отрицали раньше из-за того, что пострадали от насилия. Жизненное благополучие и процветание в физическом плане будет означать конец насилию над собой, насилию, которое мы научились совершать разными способами. Это будет означать конец наркотикам и проституции, конец нездоровой зависимости от еды, конец попыткам свести счеты с жизнью и конец отношениям, в которых мы постоянно подвергались насилию. Мы станем чувствовать себя уверенно. Наша походка станет радостной, а в глазах появится блеск.

### The Power of Touch

The power of touch, is so intense  
It might not ever, make no sense.  
It may be damaging, in the extreme  
but then again, so deeply serene.  
At that time, we had no choice  
It really seemed, we'd lost our voice.  
Then there's good, the body rushes  
so secure, when no one pushes.  
Either way were incredibly effected  
It's our choice now,  
don't be misdirected.  
Just listen to your heart  
Chances are.  
you'll make a good start

### Власть прикосновения

Власть прикосновения так велика  
Она не может не оставить следа.  
В детстве, когда ты немощен и слаб.  
Она источник будущих бед и благ.  
И может она сокрушить тебя,  
А может быть ласкова и нежна.  
В детстве возможности выбора нет.  
Позвать бы на помощь — голоса нет.  
Но настанет день обретения пути  
— ты ясно увидишь, куда идти.  
У тебя есть выбор,  
и сама ты есть.  
Слушай свое сердце. —  
в этом смысл весь.

## Любовь

Любовь может стать большим или маленьким открытием в жизни, а может и вообще не состояться. Любовь может стать смыслом жизни или только коснуться тебя на короткое время. Но чтобы суть любви открылась, ты сама должна быть большой или маленькой, и тогда любовь заполнит тебя всю. Вот все, что я хотела сказать.

## РАЗУМ И ЭМОЦИИ:

### ПРЕОБРАЗОВАНИЕ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Наши нездоровые мысли и эмоции мучают нас не меньше, чем пережитая в прошлом травма. Так бывает потому, что мы переносим происшедшее во все области нашей жизни и как бы просеиваем всю свою жизнь сквозь болезненное решето самоуничтожения и низкой самооценки. Чего бы мы только ни отдали, чтобы избавиться от ночных кошмаров, снова и снова подступающих воспоминаний о пережитом, от чувства вины и стыда! Чего бы мы только ни отдали, чтобы радоваться наступающему дню, не мучаясь вопросами: почему? почему он? (или она), почему я?

Принять такими, как они есть, свои мысли и эмоции, вызванные этими мыслями, — это путь очищения, который сохранит нам рассудок. Но этот путь долг. События прошлого могут не сохраниться в сознании, но прошлое не умерло, — и наши неуместные, неподвластные нам реакции показывают, что оно затаилось где-то в глубине нас. Мы исторгаем из себя частицы гнева, затаенной обиды, печали, горя по утраченной нами чистоте, стыда, чувства вины за то, что нам не по силам вынести.

Преобразовывая день за днем свой разум и свои эмоции, мы должны быть абсолютно честными в отношении своих мыслей. Иногда эти мысли пугают нас или внушают отвращение. Запишем их прозой, и пусть они лежат, пока мы не будем готовы разобраться с ними. Когда наши затаенные страсти выйдут на свет, мы сможем понять, что нам надо делать. Оставаясь же спрятанными, они, как вирус, ведут свою разрушительную работу. Проявив все тайное, мы, наконец, получим возможность привести свою психику в порядок.

Нас может потрясти, что, когда мы примем решение кому-то рассказать о произошедшем, люди, которым мы доверяемся, часто заставляют нас снова пережить насилие. Лучше всего, если после того, как мы расскажем о своем прошлом, нас сразу же защитят, поверят нам и оценят. Но, к сожалению, очень часто бывает наоборот. Мы никогда не можем быть уверены в реакции даже самых близких людей. Иногда нас, выслушав, называют лжецами, если же верят, то считают виноватыми в том, что произошло, или же высмеивают нас за то, что мы "делаем из мухи слона", или тысячей других способов отказывают нам в поддержке.

Нам надо быть готовыми к неприятию нас теми людьми, которым мы открываемся. И если и первый, и второй, и третий из тех, к кому мы обратимся за помощью, отвергнут нас, мы должны продолжать поиск и рассказывать снова и снова, пока кто-то не услышит и не поддержит нас. Только рассказывая о пережитом, мы сможем получить помощь, в которой так нуждаются пережившие в детстве сексуальное насилие.

Telling  
I was sunk in the tenor,  
it was closing me out,  
but I could've felt  
a drizzle or draught  
Suffering so much,  
I thought I would die.  
Didn't want to believe  
and taught not to cry.  
I would rather of died,  
then face the fear,  
doubting strongly  
anyone would hear.  
The thoughts  
of killing him  
Were just too great.  
Except he wouldn't  
have met the fate  
he had to create.  
Sol had to tell,  
or let him escape.  
For me, I couldn't  
let him rape  
my soul.  
I just had to tell  
And let someone know  
my ungodly hell.  
Before I drowned  
in my terror.

Рассказать  
Я тону в своих страхах,  
как в безмолвной  
и мерзостной тине,  
нет ни тела, ни чувств. —  
все задавлено, сковано ими.  
Мой итог — это смерть,  
моя боль будет мне палачом  
милосердным.  
Ведь привыкнув не плакать,  
я храню и коплю  
эту боль в своем сердце.  
Ни поддержки, ни помощи,  
видимо, мне не дожидаться...  
Лучше смерть, чем так жить  
и все время чего-то бояться.  
Как хотелось разделаться с ним,  
подстеречь бы на узкой дороге!  
Уничтожить совсем подлеца  
или хотя бы помучить немного.  
Он опять ускользнет,  
если я не скажу, если струшу,  
ускользнет, чтоб опять и опять  
мне насиловать душу.  
Не хочу, с меня хватит,  
не буду молчать, вам придется  
все узнать про мой ад,  
до того, как мой страх  
надо мною сомкнётся.



Вперед — много разных путей, легких и трудных. Кажется, я вижу их все сразу. Теперь надо принимать решения — легкие и трудные. Я принимаю их все время — даже не всегда сознавая это.

Пути и решения — мне выбирать из них, сейчас и всегда. День за днем. Минута за минутой. Я стараюсь делать то, что лучше для меня. Может быть, это эгоистично, пусть, не все сразу. Я стараюсь не братья за многое одновременно. Сегодня у меня есть возможность научиться чему-то. Иногда приходится повторять дважды или трижды, пока не станет понятным, обычно, в конце концов, все проясняется. Как говорят, лучше поздно, чем никогда.

Сегодня я уже могу протянуть свою руку другим. Я стала сильнее. И это помогает выжить другим. Я привыкла быть слабой и мне все еще трудно жить по-другому. Я не могла бы выдержать в одиночку. И я снова вернулась в мир людей. Здесь всегда есть кто-нибудь, кому нужна помощь, и это хорошо. К тому же, выбирать всегда тебе самой. Но ты не одинока!



Memories are past.  
they don't seem to last.  
They come and they go,  
for no one will know.  
We shall all have to face.  
and someday embrace.  
For we won't be imprisoned.  
our whole life indecisioned.

Воспоминания ушли, тиски разжались,  
Кому молиться мне, чтоб вновь не возвращались?  
Но не уйти от них, не спрятаться, не скрыться,  
Опять замкнется круг. Все снова повторится.  
Придется все же встретить жизнь, не пряча глаз,  
Принять и пережить, что уготовано судьбой для нас.  
Чтоб жизнь свою опять не превратить в тюрьму,  
Не дать сомненьям вновь ввести себя во тьму.

## ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Жизнь научила нас не верить собственным чувствам, потому что люди вокруг нас вели себя так, будто ничего не случилось. Никто не сознает, что происходит, часто даже насильник поступает так, как если бы и вправду ничего не было. Если мы отрицаем проблему, преуменьшаем ее и сдерживаем свои чувства, мы поступаем с собой точно так, как долгое время поступали с нами другие люди, не принимавшие нас всерьез. Поэтому так важно дать воспоминаниям выход, запиная их. Нам нужно постараться вспомнить как можно больше. Нам нужно понять, что все это было на самом деле и действительно значимо для нас.

### Feelings

The feelings I feel  
are deep down inside,  
but I put on this face  
that just tells a lie.  
I'm lost in the dark,  
not even a clue,  
if I should feel happy  
or should I be blue?  
It's like when I used,  
so bitter and black,  
and I want the bastard  
to take it all back.

### Чувства

Мои чувства — колодец.  
Он темен, глубок.  
А снаружи —  
лишь маска привычная лжи.  
Как мне выйти из тьмы,  
не зная дорог?  
Так хочу быть счастливой!  
Смогу ли, скажи?  
И всю муку, весь гнет,  
**как при ломке бывало.**  
Пусть ублодок возьмет  
И замрет под их валом.

Кроме понимания что все происшедшее с нами — реально, мы должны научиться честности в отношении всех наших чувств. Часто мы боимся собственных ощущений и страстных желаний, чувствуя, что они возвращают нас к привычным образам прошлого. Мы можем выражать гнев вперемешку с любовью. Мы не должны бояться правды, какой бы она ни была.

I want him gone  
but men I don't  
My heart's being torn apart  
I cant desist, or I might decay.  
I have to go on,  
or the ache might linger  
and I shall die.  
I want him so bad,  
but he has not changed.  
I don't want him any,  
I'd be sick and insane

Я хочу, чтоб он ушел.  
Тут же —  
чтобы он вернулся.  
Разрываюсь.  
Чтобы выжить,  
я должна решить сама.  
Он мне нужен!  
Но не прежний.  
Он ничуть не изменился.  
А с меня такого хватит.  
Я без сил. Схожу с ума.

Что отняло у меня происшедшее со мной?

Мое детство, то детство, которое дается лишь, однажды. Происшедшее со мной исказило мой сексуальный мир, сделало возможным новое и новое повторение насилия. Исказило мое видение себя, своих эмоций, всего другого в моем существовании. Разрушилось мое доверие к себе и к другим людям. Все это не дает мне приблизиться к людям или позволить им приблизиться ко мне. Я прячу себя и свой образ за фальшивой маской и стенами лжи. Но, несмотря на это, я легко ввязываюсь в новые болезненные отношения, потому что мне нравится их болезненность, ведь она так привычна. Все это заставляет меня считать себя сумасшедшей, думать, что мое место в сумасшедшем доме. И я остаюсь со своими страхами, неуверенностью, стыдом, одиночеством и злобой. От этого я беру на себя слишком много, манипулирую другими, "лгу. Это разбивает мою семью, ведь пусть мои родственники далеки от совершенства, но они — мои, и кроме них у меня никого нет.

Если бы я могла нарисовать картину своих чувств, я изобразила бы разноцветный винегрет на бумажной тарелке. Я добавила бы в него фасоли и рису и хорошенько перемешала.

Я понимаю, что бывает трудно определить, хорошо ли все перемешано. Или даже узнать, что за кусочек вам попался — мясо или курица. Но вы знаете, что такое винегрет, — все винегреты похожи один на другой.

Теперь, так тщательно все приготовив, думаю, надо объяснить, какое все это имеет отношение к моим чувствам. Просто с ними все обстоит именно так, как с этим винегретом. Они все перемешались друг с другом.

Так что в следующий раз, когда вам вместо настоящего обеда подсунут просто винегрет, скажите, что вы не можете разобраться во всей этой мешанине, и вообще, собираетесь пойти пообедать как следует.

## БРОСИТЬ ВЫЗОВ

Мы должны не только взглянуть прямо в лицо самим себе, честно посмотреть на свое тело и свои мысли, но, оказывается, и бросить вызов другим людям: матери — почему она не замечала происходящего, врачу — почему он не забил тревогу, видя ранки на моих гениталиях, родственникам — почему они защищают насильника даже теперь, когда всем обо всем стало известно.

Бросать вызов можно по-разному. Некоторые делают это, нарушая все законы общества, другие же, напротив, вполне цивилизованными способами. Действуя по закону, мы можем уменьшить чувство собственного бессилия, потому что снова обретаем способность влиять на ситуацию. Бросить вызов можно в личном разговоре, в письме (которое может быть адресовано и уже умершему человеку), в семейных разговорах, начатых по вашему требованию. Мы можем захотеть бросить вызов насильнику, человеку, не защитившему нас от насилия, тому, кто поддерживает насильника, кто нам не верит, обвиняет во всем случившемся нас или говорит, что мы сами этого хотели. Кайли даже написала письмо издателю газеты. Она захотела бросить вызов обществу, которое в завершившемся судебном процессе не признало ее отца виновным.

### Письмо к издателю

Стива, видно, не было в том зале суда, где шел мой процесс. Из доказательств в этом деле не хватало разве что снятков на моей физиономии и сломанной руки или ноги. Ну, и еще присутствия при насилии самого Стива, какого-нибудь священника и пары-тройки монахинь.

Я почувствовала себя снова ограбленной. Этого-то ведь вы и хотели? Будь мой отец простым деревенщиной, а не известным политиком, решение суда было бы другим, — и те из вас, кого он сумел обвести вокруг пальца, знают, что это правда. Раз уж сам "Министр транспорта" мог насиловать свою дочь, то и всякий другой может быть насильником, — и это чудовищно! Лучше сунуть это дело под сукно и объяснить всем изнасилованным собственными отцами, что и с их делами будет так же, — вот та справедливость, которой вы добиваетесь все вместе.

Мой отец надул вас, если вы и вправду поверили, что он хочет показать "нам", как настоящие специалисты восстановят нашу семью и как она будет счастлива. Это всего-навсего ловкий трюк, чтобы все видели, какой он замечательный человек.

Ну, теперь-то, когда моя история стала известна всякому лучше, чем собственные пять пальцев, не пора ли нам всем выйти, наконец, из каменного века и начать узнавать правду о насилии в семьях? Как вы на это посмотрите? Пусть даже двое из ста солгут — но ведь не половина же жертв окажутся лжецами, и что ты скажешь тогда, папочка?

Я хочу поблагодарить всех, переживших то же, что и я, а также судью Джада и присяжных. Самое большое спасибо хочу сказать моей маме за то, что у нее хватило мужества вступить за меня.

Знайте все, что на самом деле этот процесс я выиграла. Решив вступить в борьбу с насилием, я хотела свободы, а не первенства среди узников. И теперь я свободна! Огромное спасибо всем, кто поддерживал меня и служил мне опорой.

Местная газета не решилась опубликовать письмо Кайли. Не поверили ей? Защищали политическую репутацию ее отца? Стыдились за себя и за других людей? Такое случается, и если те, кому мы бросали вызов, не находят в себе сил признать нашу правоту и поддержать нас, мы пишем им письмо. Какое письмо написали бы вы окружающим вас людям?

The love for an angered child  
brings fear into her mother's heart  
And with that we can say,  
her mother's in an angry way.  
Scared for the child  
and so scared for herself.  
Turning to fiberglass, she makes her bed.  
Soon thereafter, they find her dead.  
The love for an angered child  
commences with so much pain.  
Her mother did not exist with love,  
so she can rest in vain.

Любовь к больному ребенку  
приносит страх в сердце матери.  
И ее саму потихоньку  
болезнь принимает в объятия.  
И сначала, от страха и боли,  
умирает ее душа,  
А потом в холодной постели  
остается она, не дыша.  
Если мать живет не любовью,  
если страх любовь подменяет.  
Мать не в силах помочь. Даже кровью.  
Потому что сама погибает.



### Motives

My motives are hard to see.  
Sometimes I use them  
and carry it out  
But sometimes  
I lose them and,  
They turn about.  
And I say, "Well, fuck tbee,  
and let my motives be,"

### Мотивы

Когда и что мной движет —  
трудно распознать.  
Когда понятно — легче,  
если нет — труднее.  
Но принимаю все во мне —  
что есть, и что лишь зреет, —  
Оно имеет право быть,  
существовать.

## ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Не стоит рассчитывать, что другие люди избавят тебя от твоих бед или сделают все, что нужно тебе. Они могут поддержать тебя, изолировать от насильника, помочь раскрыться, указать тебе источники помощи. Но только ты сама можешь ходить на групповые занятия, учиться быть честным, участвовать в терапии и т.д. Другими словами, никто, кроме тебя, не сможет "привести тебя в порядок" — это только твоя задача.

Другие люди не могут избавить тебя от пережитых тобой страданий или от твоего прошлого, но ты можешь начать путь самораскрытия. Ты можешь протянуть людям руку, чтобы поделиться своим опытом и чтобы научиться у них. Забота о тебе должна исходить от тебя же, она отражает твое желание и решимость стать завершенной, целостной личностью. И мы снова пишем. Из недр своей души мы извлекаем стихи, в которых просим помощи, и получаем ее.

First I was lost,  
then I was found.  
They definitely said  
that I was not sound.  
So they lifted me up  
and pull me around.  
And set me down  
on the ground.  
The shook me a little  
and slugged me a few  
I opened my eyes and  
hollered, "FUCK YOU."  
"Uh-ah, that's better," they said,  
"that sounds a little more  
like you."

Я сначала потерялась.  
Но потом меня нашли.  
"Это ты?" — засомневались. —  
"Вроде ты. Вставай, пошли".  
И они меня подняли, раскрутили  
и на травку положили.  
Потом немножко потрясли  
И только малость попинали.  
Я им ору, "С ума сошли!?"  
Пошли вы..! Вы меня достали!"  
"Так лучше", — говорят они.  
Довольны, улыбаются их рожи.  
"Не зря потели. Ну-ка, повтори.  
Теперь ты больше на себя  
похожа".

I don't know you.  
And you dont know me.  
But we are family, aren't we?  
We put up the walls.  
And put on a smile.  
But really I'm hurting  
all the while.  
No one can see.  
Because we're all fakey,  
Just for society.

Я не знаю тебя.  
Ты не знаешь меня.  
Но родство наше мы ощущаем.  
Недоверья стена.  
Фальшь улыбок, игра,  
А внутри — мы все время страдаем.  
Никому не узнать —  
Так приладились лгать  
Для других.  
Словно пьесу играем.

Поначалу мысль о группе, объединяющей тех, кто перенес инцест, может заставить нас беспокоиться: поверят ли нам, примут ли нас другие люди, когда мы расскажем им о своих секретах? Но когда мы увидим, что в душах других людей происходит то же, что и в нашей душе, мы поймем, что мы не одиноки и сможем среди других, таких же, как мы. людей, отдохнуть от привычных попыток защитить, спрятать свое настоящее Я за искусственным фасадом бодрящихся масок.



Насилие так же реально, хотя и не бросается в глаза, как узор линий на ладони. Опыт людей, переживших насилие, различен, как отпечатки пальцев, но все же очень похож. И для нас, переживших, этот опыт ощущается совсем иначе, не так, как для других людей, оценивающих его со стороны. В нем для нас много непонятного, и мы стараемся это прояснить для себя. Люди разных обществ, разных рас — каждая из нас понимает это по-своему. Несчастье случилось, вред причинен. Только бы остановить его! Прятаться больше нельзя.

Моя кожа выделяет пот, мои глаза смотрят. Внешне я совсем обыкновенна, как все. Люди видят во мне красивую, уравновешенную и разумную молодую женщину. Но они не знают, какой груз я несу в себе. Стыд. Покинутость. Во мне не осталось ничего своего. Жизнь сломала меня. На вид я вполне нормальна, да и на самом деле это так. Какой человек не испытывал стыда, страха? Вообще, разве есть люди без проблем? Я не сверхчеловек. Иногда я кажусь себе такой, но это неправда. Я только напуганный человек. В Японии, например, это не удивило бы никого. И еще: я полная неумеха и лентяйка, когда дело доходит до того, чтобы написать что-то. Ха-ха-ха!

Growth is optional,           \*  
and so is life.  
They're both so hard,  
when you're deeply scarred,  
But it sure beats  
denial and death.  
The growth may be a bit  
or may be immensely,  
But it will come,  
not always intensely.  
Dig deep inside.  
Where those dark secrets hide,  
And there is where life  
will begin.

Выбор — рост и движенье.  
Что значит — жизнь.  
Это трудно для нас —  
мы безумно запуганы.  
Но лишь это убьет  
Отрицанье и смерть  
И спасет, уведет от безумия.  
Мы растем понемногу  
Или сразу, рывком.  
Рост приходит,  
хотелось бы лишь побыстрее.  
Наши страшные тайны  
На свет извлекать, чтобы жить.  
Это наше начало. Смелее!

## ПРОСТИТЬ

Простить себя — это та единственная (и труднейшая) задача, которая стоит перед нами после того, как мы рассказали о насилии. Мы чувствуем себя виновными за само насилие, за то, что не рассказали о нем раньше, за разрушение своей семьи после того, как о насилии стало известно. И такой поиск своей вины может быть бесконечным. В душе мы знаем, что невиновны, но что-то внутри нашептывает нам: "Ты сама была готова отдаться, на самом деле тебе все это нравилось. Верно говорили люди — ты раздуваешь из пустяка целую историю..." и т.п. Мы способны находить бесконечное множество способов самонаказания и самостязания.

Если мы не научимся прощать себя за прошлое — привычка думать, чувствовать и вести себя по-старому не исчезнет, а мы будем все изощреннее себя наказывать, как непослушного ребенка, перевернувшего в доме все вверх дном. Стремление наказать себя может проявиться в потребности общаться с людьми, которые обижают нас и помыкают нами, в злоупотреблении алкоголем или наркотиками, в обжорстве или намеренном недоедании, в попытках самоубийства, в постоянном ощущении того, что жизнь для нас — слишком щедрый и незаслуженный дар.

Научившись прощать себя, мы сможем принять на себя ответственность за собственное исцеление. Ведь если я пойму, что я ни в чем не виновата, — я пойму, что я достойна блага жизни. Если же я несу в себе вину, я достойна лишь страдания, — вот что говорит нам наше подсознание.

Понимаете, я предпочитаю не обвинять других. Может, потому, что только так я могу выйти из своего мирка и увидеть все окружающее. В Анонимных Алкоголиках, где я обрела свою трезвость, меня все время учили не обвинять других. Никто не может заставить меня любить, бояться и т.д., — в своих чувствах я свободна. Хотя, конечно же, других обвинять легче, чем себя. Но теперь я больше не виню других, я знаю, что мое исцеление зависит от меня самой.

И я потеряла себя. Кто я? Я — как восьмигранный знак "Стоп". У меня много сторон — и прежде, и теперь. Но сейчас я чувствую себя обманутой, побитой со всех сторон.

Do I have to forgive them  
or do I not?  
I don't feel I need to  
but feel I ought.  
Forgiving for them  
or would it be me?  
I'm lost in the shadow,  
you may already see.  
What does "forgive" mean  
and how dweep should it go?  
Stretching from my heel  
to the tip of a toe?  
(I'm asking 'cause I really  
don't know)  
The answer's elusive,  
is one to be found?  
I've heard it before,  
that faint little sound.  
It's inside of me...  
Now that is profound!

Я не должна прощать —  
или должна простить?  
Наверно, надо. Или нет?  
Я не могу решить.  
Останусь ли сама собой,  
сказав: "Прошаю"?  
(Я спрашиваю,  
ведь действительно не знаю.)  
Должна ль я в этом быть  
от головы до пяток?  
Ответ неуловим.  
Ну что за плен отгадок!  
Но иногда мне кажется —  
ответ я знала прежде.  
К себе прислушиваюсь,  
замерев в надежде.  
Все громче, явственней  
строй гласных и согласных.  
Сомнений нет...  
теперь мне абсолютно ясно!



## ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Пройдя весь путь выздоровления, достигнув его завершающего этапа и начав жить наполненной жизнью, мы вовсе не получаем гарантии того, что наши страдания не вернуться когда-нибудь снова. Часто совершенно незначительная ситуация может вызвать приступ слез или вспышку ярости. Наши старые реакции могут воскресить к жизни обычная передача новостей, в которой упоминается о детях, подвергшихся насилию. Но наше теперешнее положение отличается тем, что мы уже знаем, как поступать со своей болью, со штормовым валом эмоций, с нахлынувшими воспоминаниями. Мы теперь знаем, что все это не должно мешать нам жить, не должно поглощать и изводить нас.

My life was dismissed  
when I was three,  
Oh my goodness, oh golly gee.  
Does that make a difference,  
to you or to me?  
It's alright, I can laugh you see.  
For there is still so much good  
in life:  
A gobble, a ginny,  
advice from a schizo.  
Wait! Replay.  
Advice from a Psych.  
Yeah, that's better. Or is it?  
Just kidding, Toni.

Моя жизнь остановилась.  
Мне было тогда лишь три года.  
О, Господи! Боже мой!  
Но разве это меняет что-то  
Для тебя, для нас с тобой?  
Не волнуйся, я в полном порядке.  
Как видишь, могу улыбаться.  
А все-таки в жизни есть много стоящего:  
"Еда и напитки", —  
Это подсказывает прежняя жизнь.  
Стоп! Переиграем.  
А что посоветует мне мой добрый доктор?  
В самом деле? О, это лучше!  
Тони, Тони, я просто дурачусь.

I met someone the other day.  
A lot of people have taken a liken' to her  
She's kind of funny  
but serious, too.  
She's kind of mysterious,  
but then again predictable.  
Well, you'd know,  
she's kind of like you.  
She's a bit insane.  
But tell me, who isn't?  
Yes, I remember now,  
that someone was me.

Мне повстречалась как-то  
незнакомка.  
Напомнила она мне многих.  
Забавна в меру.  
но и серьезна тоже.  
Порой загадочна,  
но в логике нельзя ей отказать.  
Ну, понимаете, она совсем как вы.  
Есть сумасшедшинка в ней,  
однако кто ныне не таков?  
Да, теперь я вспомнила:  
эта незнакомка — я сама.

ПРОДВИЖЕНИЕ К ВЫСШЕЙ СИЛЕ

Зима нашей души сменяется оттепелью. Безопасность, отогревающая наконец обретшую приют душу, высвобождает ее прежде неясные духовные запросы. По мере того, как надели нашего движения к исцелению становятся месяцами, мы приближаемся к тому, чтобы задать главный вопрос. Уже не себе, не насильнику, не его покровителям, но главному режиссеру всей этой жизненной драмы — нашему Создателю. Варианты этого вопроса, различны, но в общем могут быть примерно такими:

1. Почему, Боже, именно со мной все это случилось?
2. Как Ты позволил этому произойти?
3. Если Ты Всемогущий, почему Ты не остановил его (ее, их)?
4. Ты ненавидишь меня?
5. Или это Ты так шутишь?
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Некоторые из нас з детства учились в воскресной школе и с тех пор боятся задавать вопросы "Богу"; Некоторые припили к выводу, что ни Бога, ни конечной цели просто не существует. Нам могло удаваться вернуть иллюзию комфорта, если мы считали, что человек — это всего лишь случайный результат "игры природы". И то, что с ним происходит, —\* тоже всего лишь случай: кто-то заболевает раком, кто-то попадает в автомобильную аварию, а кто-то подвергается сексуальному насилию в детстве. Но попытки рационализировать все происшедшее с нами или запрятать поглубже возникающие вопросы не принесели нам покоя. Чтобы исцелиться, не обязательно верить в Бога, но непременно нужно под чьим-нибудь руководством заняться усердным построением целостной системы взглядов на мир. Эта система должна включать цель нашего существования, объяснение его и указывать путь нашего движения к этой цели. Христианское учение — один из возможных ответов на эти вопросы. Другие люди в своих поисках обращаются к программе 12 Шагов, к буддизму или иным мировым религиям, к таким движениям как "Вселенское сознание Новой Эры" и т.д. Все эти учения дают нам ответы на наши вопросы, дают нам возможность быть открытыми новому. "Стучите и откроется вам" — никогда это не было так значимо, как теперь.

Мы должны найти ответы на свои вопросы, иначе нам суждено вновь переживать прошлое или снова и снова испытывать его удары. Рикошетный удар пережитого в детстве сексуального насилия может поразить физически — и тогда мы станем больными и зависимыми людьми, может действовать на психику — и мы теряем рассудок, а может влиять на духовную сферу — и мы не в состоянии обрести мир в своей душе, мы беспрестанно сомневаемся и живем в вечном унынии. И глубочайшая тоска пронизывает все наше существо. Вот почему мы стремимся к тому, чтобы очиститься духовно и простить. Мы приносим в дар самим себе возможность жить под водительством Духа, на чем бы ни основывалась наша вера в Него. Мы задаем ему любые вопросы, рождающиеся в наших душах и сердцах, и не устаем задавать их, пока не получим ответа. А ответы обязательно приходят. Обещание ОТВЕТА дано всем, мы можем верить ему — и верим.

## РАССКАЗАТЬ О ПЕРЕЖИТОМ

Сказать Богу всю правду — может быть, самое трудное. Начав понимать, что мы не виноваты в происшедшем, мы задаемся вопросом: КТО же виноват? Как нам рассказать Богу о своем разочаровании в Нем? Как нам задать Ему вопросы, ответов на которые мы боимся больше всего на свете? Первое стихотворение Кайли как раз и рассказывает о чувствах, когда она молчала, боясь получить ответы на свои вопросы.

How do you be true,  
with me or with you?  
I shove me inside,  
the fear and the pain.  
I cant get outside,  
and examine my gain,  
for in me there is too much shame.  
So I hide in this shell,  
sit there and dwell,  
just wandering around  
in this ungodly hell.  
Too scared to fall,  
caught by no one at all.

Как быть честной с тобой?  
Как быть честной с собой?  
Боль и страх я стараюсь  
запрятать поглубже. ,  
Здесь сижу, здесь живу,  
В этом страшном аду,  
В своей тесной и мрачной ракушке.  
Стыд и страх меня держат  
В позорном плену.  
Из-за них я не вижу того, что достигла.  
Слишком сильно боюсь,  
Что опять упаду.  
Нет руки, чтоб меня подхватила.

Следующее стихотворение Кайли о том, как она дала свободу своей душе, рассказав о пережитом.

### Freedom

My pain is so deep,  
my soul so free.  
The madness inside,  
just yet to see.  
I thrust inside  
for the feeling so dark,  
but the feelings I feel  
are far, far apart.  
The needs to be found  
are lost in disgrace.  
The tunnel I'm in,  
there is no one around.  
There's no light at the end,  
not even a sound,  
but this feeling inside says,  
"there's more to be found."  
As I start up this jomey,  
I'm tied to the ground,  
but the soul inside  
will be free like the dove,  
once I straighten it out  
with that Force  
up above.

### Свобода

Моя боль глубока,  
а душа — без оков.  
Но безумье внутри —  
это ясно без слов.  
Заблудилась в себе,  
я себя не пойму.  
Где-то спрятан ответ,  
но никак не найду.  
Вот туннель, и я в нем,  
никого нет вокруг.  
Не мелькнет огонек,  
не послышится звук.  
Но надежду мне  
внутренний голос дает.  
Ты ищи и найдешь,  
это — здесь, это — ждет".  
И, вконец обессилев,  
пускаюсь я в путь,  
даст усилие тела душе отдохнуть.  
Мне дана была Сила,  
чтоб душу раскрыть  
И свободной,  
как вольная птица, парить.

## ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Выражение своих чувств в духовном смысле может нас чрезвычайно пугать. Гнев, затаенная обида на Бога, разочарование в Нем, наши представления о своей участи, юдоли, заставляют вспоминать о громе и молнии, поражающих нечестивцев, и о библейском Иове. Иов вел праведную жизнь, но его тем не менее, постигают ужасные несчастья. Друзья отговаривали Иова спрашивать Бога о причинах его бед, но Иов все-таки спросил. И Бог ответил ему, обратив его несчастья в процветание. У нас есть полное право выражать свои чувства о пережитом. Мы на своем опыте узнали, что самовыражение всех чувств, в том числе и относящихся к духовной сфере, приводит к столь полному очищению, что ответы, в которых мы нуждаемся, возникают как бы из ничего.

Иногда преодолеть свой страх перед Богом бывает легче с помощью юмора.

### The Unlucky Cow

There was a cow,  
perched in the trees,  
Holding on  
despite the breeze.  
Bam! Cersmash!  
Looking up above,  
"Don't think God  
has no love."  
Falling out, God said.  
"Uh-oh, I'm sorry  
you're dead."

### Бедная корова!

Раз корова жила,  
и упряма была,  
на деревья любила взбираться.  
Ветер с моря подул,  
ветки дуба согнул.  
но корове все б только смеяться.  
Трах! Ба-бах! Рухнув вниз,  
промычала она:  
"Бог поможет в беде своей деткеГ  
Бог руками развел,  
пот платочком утер.  
"Сколько мог я поддерживать ветки?"

Но приходит время, когда мы в конце концов должны посмотреть на свое духовное Я серьезно.

A shadow  
dark, yet undefinable  
silent and lifeless,  
keen,  
night

Тень прошлого мрачна,  
безжизненна, безлика  
и безмолвна,  
пугаюша,  
темна как ночь.

Because of God  
Feelings are so hard to find.  
So deep and dark  
and stuffed inside.  
Then all at once they come,  
the feelings are so great  
All the past is stuffed inside.  
I hope and pray  
that all will be okay,  
then sure enough  
ifs not so tough.  
Because of God,  
ray days have changed,  
and that wasn't supposed  
to be arranged.

Спасибо Богу  
Как трудно обнаружить чувства,  
Как хорошо они умеют прятаться.  
Так нелегко вместить и те из них.  
Которые пришли сейчас.  
Все, все, что было,  
и теперь во мне.  
Но верю и молюсь о том,  
чтоб все ушло.  
И я надеюсь, я почти уверена.  
Что мне по силам это разрешить.  
Спасибо Богу,  
дни мои переменились.  
Хотя надеяться на это  
я не смела долго.



## БРОСАТЬ ВЫЗОВ ЗА ВЫЗОВОМ

Жить в страхе — значит, жить не в Боге. Мы должны бросить вызов своему страху, чтобы открыть себе духовный путь к нашему Создателю, каким бы именем ни называли его: Высшая Сила, Божественный Разум, Сила Жизни, Христос или Отец. Нетрудно сказать: "Я боюсь этого человека". Гораздо труднее признаться, что мы боимся не человека, а Бога. Вот поэтому мы снова пишем, помогая пульсирующей внутри нас истине пробиться наружу. Свет Истины помогает нам увидеть, что Божественная Любовь и страх не могут сосуществовать рядом. Может быть только одно: или Бог, или страх, — и никогда вместе.

Страх может рядиться в разные одежды. Он может выражаться в боязни признания других людей, в неприятии всяких попыток руководить нами, в ночных кошмарах, в страхе чем-нибудь заразиться, в страхе сойти с ума или в страхе совершить что-то дурное. Кайли называет один из своих страхов "Голосом в себе".

### Одержимая

Я слышу в себе голос. Он заставляет меня делать то, чего я не хочу. Это как если бы я была марионеткой, послушной ниткам кукловода, не в силах управлять собой, — и это кажется мне ужасным.

Я слышу в себе голос — он то замолкает, то снова звучит, — как волны, размывающие мой разум. С восьми лет голос звучит во мне, умирая иногда и вновь оживая. Он звучит до сих пор — и это ужасает меня. Я жду не дождусь того дня, когда этот призрачный голос умолкнет, наконец, навсегда.

Я слышу в себе голос. Я прогоняю его, но он возвращается вновь, проникая в меня, как вирус. Я пытаюсь сжечь его в огне лихорадки, а он возрождается снова и снова, овладевая мной. Пытаюсь заглушить его, но он снова пробивается на поверхность. Удушаю его, но вскоре вновь его невыносимый шепот назойливо царапает мой слух. Пытаюсь похоронить его в земле, а он, как ни в чем не бывало, стучится в мой разум и поселяется в голове.

Я слышу в себе голос — он кажется таким властным и громким. Он лишь до поры прячется, скрываясь то за портьерой, то за скрипом пера мой ручки. Он придает мне мудрости... Но ведь, понимаете, это все обман.

Вот так, бросив вызов своему страху, мы можем открыть себе путь к спокойствию духа, ясности разума и миру в душе. Постарайтесь понять, что, говоря о "вызове", мы не имеем в виду вызов Богу. Мы делаем это, рассказывая Богу о том, что происходит с нами, и выражая свои чувства. Когда мы "бросаем вызов" в духовном смысле, мы говорим о вызове своим страхам, то есть тем препятствиям, которые мы создали себе из-за неверия в Бога. Лишь только эти препятствия станут ясны нам, мы сможем позволить Богу (или Высшему Я) войти в нашу жизнь, изгнав из нее всякий страх.

#### Fear

I try to hide,  
and it just comes back.  
I push it aside,  
and it just comes back.  
I try to numb out.  
and it just comes back.  
I face it.  
and it doesnt come back.

#### Страх

Я пытаюсь удрать,  
а он снова придет.  
Я гоню его прочь,  
а он снова придет.  
Затаюсь и замру,  
а он снова придет.  
Смело встречу его —  
и он не придет.

## ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ "Я"

Забота о своем Я здесь означает заботу о духе. Молитва и размышление — это способы заботливого воспитания нашего исцеляющегося духовного Я. Некоторые из нас ходят в церкви, молитвенные дома и мечети, другие с этой же целью обращаются к таким учениям как Йога, те-квон-до или трансцендентальная медитация. Кто-то, как, например, Кайли, в заботе о своем духе присоединяются к группам Программы 12 Шагов. Главное — знать и помнить, что нам нужно руководствоваться теми принципами и ценностями, которые для нас значимы, и неважно, где мы ищем эти жизненные принципы, важно искать их.

### Letting Go

Letting go is a process.  
I grieve the changes  
and deal with today  
as best I know how.  
I fear the future,  
and pray for the strength.  
As I do, this life  
still goes on around me.  
I step back to see  
what is happening inside,  
Just to see, it's exactly  
what's supposed to be.

### Освобождение

Свободу обрести — нужно время.  
Сбрасывать старую кожу очень больно.  
Преодолеть стремлюсь я  
каждый день,  
И сил для этого молю.  
Хоть будущее и страшит меня.  
Я молюсь, а эта жизнь все продолжает  
Вокруг меня свое коловращенье.  
Я отступаю назад, чтобы увидеть.  
Что происходит во мне.  
И вижу всю себя теперь  
Такой, как есть.

Говорят, что молитва — это просьба об ответе. Медитация, размышление это выслушивание его. Мы учимся молиться. Мы учимся размышлять.

For You  
For in the flicker of a candle,  
may you see  
the ringing of a bell,  
or the smell of smoke  
from a wood burning stove,  
may you hear silence  
deep within.  
For in the vividness  
of grasping a thorn,  
may you taste  
the richness of paper doll,  
or see the beauty of making love,  
and touch the tranquil sounds.

Молитва о тебе  
Молю, чтоб в пламени мерцающем свечи  
ты разглядеть могла звенящий колокольчик,  
почувствовать дымок горячей печки,  
глубокое звучанье тишины  
внутри себя услышать.  
Чтобы сжимая пылко в кулаке  
колючие шипы,  
ты живость ощущала  
куколки бумажной,  
великолепие любовных отношений  
смогла увидеть,  
почувствовать прикосновенье  
тихих звуков.

## ПРОСТИТЬ

Теперь мы подходим к прощению. Мы уже говорили, что нам надо простить свое те-то и свое Я. Теперь время подумать о том, можем ли мы простить насильника за то, что он делал, простить окружающих нас людей за их непонимание, (простить Бога, который не предотвратил случившееся. Но здесь все зависит от кашей позиции. Одни считают, что насильника нельзя прощать, другие же думают, что, если мы не простим его, мы останемся навсегда связанными с ним узами затаенной обиды. Решение здесь принимаем только мы сами, с помощью нашего Создателя, с помощью Того, кого-лмы понимаем под нашей Высшей Силой. Мы обнаруживаем, что нам надо следовать собственным принципам, а не принципам других людей. Ни у кого — ни у лучших знатоков проблемы, ни у наших близких — нет права поучать нас и диктовать нам, что правильно, а что неправильно, и кого или что нам прощать, Это только наше личное дело, и решение, как поступить, мы можем принять лишь с помощью молитвы своему Богу и размышлений и своих убеждений, следуя голосу своего сердца.

### Если простить

Прощение с каждым днем приносит мне все новые перемены. Дни идут — а я все больше узнаю о себе. Каждое утро я просыпаюсь в чем-то обновленной. Вместе со мной меняется и все вокруг меня.

И прощение в моем сердце вчера было чуть иным, чем сегодня. Это прекрасно — видеть все с каждым днем в новом свете. Моей душе прибывает зрелости. Прощение всегда разное, оно все время меняется. Именно поэтому жизнь -- такая замечательная штука, Я несусь в санях под названием ЖИЗНЬ так быстро, как только могу, стараясь дышать полной грудью.

Пока я открыта ежедневным переменам и пока я знаю, что сегодня для меня истина, моя прогулка будет восхитительной, и я смогу прощать тебя за то, что ты слишком хорошо меня знаешь.

## ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Чахлый, унылый пейзаж нашего детства уступает место наполненным, ярким картинам жизни в принятии и любви. Мы, несомненно, исцеляемся. Дни складываются в недели, месяцы, годы, а с каждым днем к нам приходят новые мысли и чувства, и мы начинаем видеть все в новом свете. В своих стихах, в словах, идущих от души, мы обретаем умение видеть разницу между тем, чтобы просто пережить случившееся, и тем, чтобы жить по-настоящему прекрасной, наполненной смыслом жизнью. Сегодня Кайли может сказать, что она уже ощутила частицу той полноты, покоя и любви, о которых она молит свою Высшую Силу. Вот что пишет она об этом в своих стихах:

### Моя Высшая Сила

С помощью моей Высшей Силы я смогу выздороветь: нормальнее станут мои отношения с людьми. Стихнет буря моих эмоций.

Я почувствую себя увереннее сама с собой. Я стану цельной личностью. Буду уметь чувствовать и владеть своими чувствами. Научусь доверять и принимать.

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.

И наконец. Кайли описывает для нас часть своего духовного опыта — духовное исцеление.

Who shows me who I am?  
I heard a hole chime.  
The rhythmic sound  
locked in my mind  
Riveting me steadily  
backwards, backwards in time.  
The years flew by  
like a good commercial  
and the feelings came back  
ever so clear.  
The hope, disappointment, love,  
happiness, anger and fear.  
An old wise man, white bearded,  
leathered skin.  
Sharp piercing eyes looked familiar.  
The rhythms begin.  
The place, dark and moist -  
the place of beginning.  
The wise old man - placed his hand  
on my forehead  
and looked through me.  
He held up a small,  
beautiful, engraved mirror  
and then I saw — Nothing.  
At that moment we were one.  
The mirror, man, myself,  
the trees, the people, feelings,  
grasses, storms, and sun.  
It is now clear.  
The chimes slowed.  
And as they slowed,  
the old, leather skinned man  
began to fade, and me?  
Well, I began to understand  
the universe  
And learned who shows me  
who I am.  
Every breath I take, tree I see,  
man who shares,  
cloud that covers,  
sun in shining.  
The blind man's gift Himself.  
Is it not that we are all blind  
before the chime?  
or not?

Кто покажет мне,  
где настоящая я?..  
Колокольчик звенит,  
мою память будя.  
Я смотрю свою жизнь,  
как в обратном кино.  
Возвращаются дни,  
что забыты давно.  
Гнев, надежда и боль,  
счастье, горе и страх  
— Вновь их вкус ощущаю  
на сжатых губах.  
Вижу мудрого старца  
с высоким челом.  
Взгляд пронзительных глаз  
мне как будто знаком.  
Колокольчик и память —  
все вместе сплелось...  
Вижу страшное место,  
где все началось.  
И на лоб свою руку  
кладет мне старик.  
Взгляд пронзительных глаз  
прямо в душу проник.  
Дальше зеркальце вижу  
в руке у него.  
Я взглянула —  
ну, что же там. что?  
— Ничего...  
Мир людей и стихий,  
старец, зеркальце, я —  
Все мы стали одним.  
Все мы — часть бытия.  
Умолкал колокольчик,  
все тише звеня.  
Исчезал, таял старец  
с ним вместе... А я?  
Я себя ощутила  
частицей творенья.  
Мне был дан этот дар,  
как слепому — прозренью.  
Все мы слепы, живем,  
суесться и спеша  
До того, как на звон  
отзовется душа.

I



## Э П И Л О Г

### ТАНЕЦ СИЛЫ

Через год после того, как эта книга была, как мне казалось, закончена, холодным январским вечером у меня в голове зазвучали такие слова для завершающих страниц книги:

Вчера доктор сказал мне, что у меня еще одна киста на яичнике. Продолжается моя борьба с болезнью, начавшаяся, когда мой отец впервые побудил меня танцевать с ним этот унижительный, позорный, страшный, разрушающий тело и дух танец. С тех пор я каждый день танцевала этот танец бессилия, и настолько привыкла к нему, что меня уже даже не нужно было в нем вести и я не нуждалась больше в партнере для этого. Сегодня в пустых залах моей души умолкла музыка моего отца, под которую мы с ним танцевали. Завтра эти залы начнут заполняться веселыми, жизнерадостными людьми, искрящимися смехом и исполненными настоящего духа.

Я решила изменить свое завтра. Беспokoйно ворочаясь, я лежу неподалеку от своей матери. В моих мыслях мучительно рождаются слова на новую мелодию моего танца. "Стала бы я судиться с отцом из-за ущерба, причиненного им мне и моему организму, из-за появившихся болезней и всего остального, если бы мне осталось жить всего один год? Что у меня за цель? Вполне ли я честна сама с собой, добиваясь этой цели? Веду ли я в этом танце или послушно следую за ведущим?"

В семнадцать лет я подписала один документ — уже после нашего судебного процесса, где мы с отцом обвиняли друг друга, стараясь доказать свою правоту. Этот документ — гражданский иск. В той мелодии солировал, конечно, опекун, а партия ударных была у адвоката. Эти музыканты были готовы сыграть в суде мелодию погромче, чем у моего отца.

Но, понимаете, с того дня, как я подписала тот документ, мелодия изменилась. Поменялся весь мир. Мой отец — политик. Он продолжает свой танец в одинокой политической игре, продолжает свой танцевальный марафон, который овладевает им и иссушает его, как в том фильме под названием "Загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?"

В суде мне порой хотелось устроить стрельбу, чтобы прекратить этот танец, ведь я считала, что мой отец должен вернуть мне настоящего себя. Господи, да мне только это, — он должен вернуть мне весь мир. Но разве смогу я когда-нибудь получить то, что, как я думаю, он мне должен? Стал бы он платить, чтобы снова станцевать со мной этот судебный танец? Стала бы я танцевать? За деньги? — снова плясать этот долгий танцевальный марафон под их дудку? Я почувствовала бы себя сильной, но это обман, ведь на самом деле мои последние силы ушли бы на отца, адвокатов, всю судебную систему. И, скорее всего, безрезультатно. Можно ли отсудить себе весь мир? Я продолжала бы танец, обманывая себя, потому что не смогла бы слышать настоящую мелодию, звучащую внутри меня. Мой отец — опустошенный человек, выбравший себе в удел свой танец силы. Я не могу изменить это. И я не стану пристреливать загнанную лошадь.

Я предпочитаю быть красивой юной женщиной, танцующей собственный танец. Я очень хочу, чтобы вы нашли свою собственную мелодию для танца, который делает вас счастливыми, мечтаю, чтобы танец грез вернул вас самим себе! Вы не должны повторять фальшивых движений чужого танца — танцуйте свой танец и пусть это приносит вам радость.

## СЛОВАРЬ ПОЭТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Баллада — повествовательная поэма в коротких станцах. Написанная простым языком с использованием повторов.

Буколика — пасторальная поэма, обычно пишется в третьем лице.

Дифирамб — насыщенное радостными, счастливыми эмоциями стихотворение или проза, свободно выражающая личность автора,

Дитти ГпесеккаТ — небольшая рифмованная история.

Элегия — печальные или воспевающие смерть стихотворение или песня.

Эпос — величественное поэтическое повествование с долго развивающимся сюжетом о героях или выдающихся людях. Стихотворное произведение со сверхъестественным фоном.

Эротическое произведение — стихотворение или проза, побуждаемые сексуальной энергией или связанные с ней.

Свободный стих — поэтическое произведение, обладающее мелодикой, но не имеющее размера или обязательных рифм.

Хайку — нерифмованное японское стихотворение из трех строк.

Гимн — песня, восхваляющая и прославляющая Бога.

Джингл (аллитерация) — неполные рифмы к повторы звуков или слов в стихотворении или песне.

Лэ ("птичья песенка"Т — короткая, простая песня или баллада.

Лимерик — шуточное стихотворение из пяти строк с рифмовкой первой, второй и пятой, а также третьей и четвертой строх между собой.

Лирика '— стихотворение, выражающее личные, субъективные чувства, а не повествующее о событиях со стороны.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	
ЧАСТЬ 1. ИСТОРИЯ КАЙЛИ	6
Поэтическая терапия	7
Обретаем внутреннее единство: тело, разум/эмоции и душа	8
Как пользоваться книгой	9
История Кайли	11
Дорогой папочка...	16
ЧАСТЬ 2. РАБОЧАЯ КНИГА	17
Тело: физические процессы	18
Разум и эмоции: преобразование мыслей и чувств	37
Духовная область: продвижение к Высшей силе	59
ЭПИЛОГ	73
СЛОВАРЬ ПОЭТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ	74

Шелли Маршалл, Кайли Кибер  
Власть прикосновения

НБ  
Формат 60x90 1/16  
Тираж 3000 экз.  
Печать офсетная                      Цена договорная  
Типография ИТАР-ТАСС  
Заказ №206 с