<http://uduba.com/1349890/GOLOSA-V-MOEY-GOLOVE>

*Вчера в метро села на лавочку в ожидании поезда с мамой и сыном лет 6. Мама устало монотонно тюкала его с частотой стробоскопа на деревенской дискотеке. Обыденно так тюкала, без особой злости, было видно, что так у них - всегда. Это было так:*

*- Мам, у меня живот болит...*

*- А кто в этом виноват? Я же тебе говорила не есть столько.*

**Т**ы же вообще меры не знаешь, вон тебя как раздуло. Я съела столько, сколько положено, а ты? Зачем было так объедаться? Посмотри вот на свои штаны? Весь измазался, как свинья. Я эти штаны только вчера постирала, и снова надо. Вставай, поезд пришел. А вещи твои кто брать будет, дядя Федя? Вечно всё везде оставляешь...

Мальчик обернулся, взял свои вещи и понуро пошел в вагон. У меня внутри всё сжалось. По двум причинам. Во-первых, со мной в детстве разговаривали именно так. Во-вторых, когда я очень устала или подавлена, я тоже веду себя так со своим сыном.

Мне захотелось сесть рядом с мальчиком, погладить его по животу, прижать к себе, сказать что-то вроде: "Не слушай ее, с тобой всё в порядке, ты просто ребенок. Это нормально, что ты не знаешь меры в еде, у тебя ещё не настолько зрелый мозг, чтобы ты мог себя контролировать, этим должна заниматься твоя мама. Это нормально, что ты пачкаешь одежду. Ты ребенок, к тому же мальчик. Ты просто обязан с ног до головы выглядеть как шахтёр. И за своими вещами ты не всегда можешь уследить в своем возрасте, тем более, что дело к полуночи, ты очень устал". И добавить что-то вроде "котеночек, зайчик, мой хороший" - как я зову своего сына в минуты нежности.

Но я села в другой стороне вагона, закрыла глаза и почувствовала, что сейчас кто-то будет плакать. В голове возник мамин голос, одергивающий меня на каждом шагу. До боли (натурально - до боли) знакомые "руки у тебя из ж...", "кому ты ТАКАЯ будешь нужна", "господи, ну что из тебя вырастет".

Я выросла и научилась себя защищать. Я больше никому не разрешаю разговаривать со мной подобным образом. Чтобы научиться это делать, мне понадобился не один год психотерапии. Восстановление разрушенных до основания границ. Реконструкция руинизированной самооценки. Принятие себя. Но голоса в моей голове до сих пор со мной. Стоит немного больше, чем обычно, истощиться, и заезженная пластинка вновь начинает проигрывать знакомые тексты.

Я уже сама мать, живу в другой части планеты, между мной и мамой почти 8 тысяч километров. Мы редко видимся и даже редко говорим по телефону. По телефону она уже научилась держать свои соображения о моих женских, человеческих и профессиональных качествах при себе. Она даже научилась писать в смс "Я тебя люблю"! Хотя еще пару лет назад даже после просмотра программ с моим участием (меня привлекали как консультанта по диетологии) по Первому каналу (в системе координат моей мамы выше только космос) она спрашивала меня "когда ты себе нормальную работу найдешь?" А вот если попробовать провести вместе больше суток физически, то картинки из детства оживут. Потому что с мамой в ее детстве обращались в несколько раз хуже. Она мне выдает 2%-ный раствор того, что ее мать, моя брутальная бабка, выдавала ей.

Я всё детство повторяла мантру: "ом, я никогда не буду говорить со своими детьми ТАК хунг", но когда я раздражена, обесточена и контроль ослабевает, я будто со стороны слышу, как мой рот изрыгает на моего ребенка очень похожие тексты с удивительно аутентичными интонациями - фамильными.

Я абсолютно не виню маму в том, что она говорила около 30 лет назад и в том, чего она совсем не говорила - "любимая девочка", "моя родная", "моя хорошая". Я уже на своей шкуре прочувствовала, как сильно на нас влияет прошивка в раннем детстве. Эти программы не так-то просто отменить. Не так просто инсталлировать новые поверх старых. Мне остается только сочувствовать ей. А также её маме, у которой, как несложно предположить, в детстве было ещё хуже. И если заглянуть дальше, в историю семьи, то в ней сам черт сломит ногу и убежит, скуля, на оставшейся. Раскулачивания, голод, война, враги народа - вот это всё.

Мне остается только любить их всех, покалеченных, живших как могли, моих предков, чью эстафету я уже передаю дальше. Мне остается только изо всех сил любить своего сына, чтобы на нем эта страшная эстафета прервалась.

Извиняться после срывов (которые, к счастью, не так уж и часты), объяснять, почему такое происходит. По 10 раз в день заверять в безусловной любви. По 50 раз в день обнимать. Делать позитивные сообщения. Отвечать за него как взрослый за ребенка - чтобы он научился тоже отвечать за кого-то, когда вырастет. Я делаю всё, что могу.

Делаю всё, чтобы голоса в его голове говорили ему, что он - имеет право на жизнь. Имеет право на любовь просто потому, что родился. Что ему не нужно ни того, ни другого - заслуживать. Что он от природы красив, умён и талантлив (всё это правда), что у него большое сердце и он вырастет настоящим мужчиной. Он уже сейчас проявляет себя как настоящий мужчина - всегда открывает передо мной двери, забирает у меня тяжести - я его такому не учила.

У меня не всегда получается, но это даже хорошо. Пусть у него не будет завышенных ожиданий и он понимает, что никто не совершенен. Что рядом с ним должна быть просто женщина - со слабостями, бзиками, перепадами настроения, а не несуществующий идеал. Пусть он знает, что даже ссоры не ставят под удар главного - наших отношений и моей безусловной любви к нему. Пусть он знает, что даже если сейчас всё плохо, можно поговорить, и всё разрулится.

И чем больше я стараюсь всё это делать, тем слабее голоса в моей голове. Да, они всё ещё есть, и, возможно, будут всегда. Но я уже далеко не всегда их слушаю, так же, как шум проезжающих мимо машин за окном. Ко всему привыкаешь. Я всё меньше пытаюсь заслуживать любовь и свое право на существование и всё больше просто являюсь самой собой.

Я хорошо понимаю, что это не только моя история. У нашего народа исторически обусловленная низкая самооценка. У всего нашего народа - мерзкие голоса в голове. И пока это не изменится - не изменится вообще ничего. Не будет никаких честных выборов, чистых улиц, никаких президентов с человеческим лицом. А вместо этого будут - войны с соседями, воровство, вранье, пьянство и деградация. Никто не хочет быть ничтожеством, все ведут себя настолько хорошо, насколько им позволяет их прошивка. Пока прошивка не изменится - всё будет так же или хуже.

У меня нет ответа на вопрос, что с этим делать. Как помочь людям изжить голоса в головах, говорящие им, что они - свиньи, взрослые кобылы, жирные коровы. Голоса, велящие им пойти напиться, чтобы убавить громкость. Или пойти сорваться на своих детях. Или ненавидеть кого угодно. В моей системе координат - каждый начинает с себя. Обращается за помощью к профессионалам, медитирует, молится, занимается йогой - в общем делает то, что ему помогает. Старается любить своих детей и своих родителей - неидеальных, раздражающих. Когда научается делать это, начинает тренироваться на соседях, коллегах на работе, случайных прохожих. Когда начинаешь заниматься собой, желания переделать других становится в разы меньше.

Когда мы начнем себя - каждый себя - действительно уважать, у нас будут чистые улицы, честные выборы...

Ольга Карчевская.