

ПРОЛОГ ШОШОЛ

Никогда не бывает слишком поздно для несчастного детства.
Никогда не бывает слишком поздно для счастливого детства.
Но ваше детство — это прежде всего прошлое.
Влияет ли ваше прошлое на настоящее, а если влияет, то как,
решать только вам.

*ЙОШКА БРАЙТНЕР.
ВНУТРЕННИЙ ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК*

Огромный русский выглядел как испуганный ребенок, когда забрался в багажник собственной машины.

— Значит, я скоро увижу Драгана? — спросил меня Борис.

— Ты скоро увидишь Драгана, — успокоил я его.

В согласии с самим собой я закрыл багажник. Безоценочно и преисполненный любви. То есть осознанно.

Я сел за руль машины Бориса и завел двигатель. Я был доволен. Пусть даже я и солгал. Борис никогда не увидит Драгана. Во всяком случае, не в этой жизни. Поскольку Драган вот уже неделю как мертв.

Правда, Борис не умрет. Убийствами я сыт по горло. Иногда стоит побыть хорошим. Для Бориса мы с Сашей придумали другое решение.

Я отъехал с Борисом, лежащим в багажнике, от парковки на автобане. В половине четвертого ночи машин на дороге почти не было. Нас окутывала уютная темнота. Через четверть часа я позвонил Саше.

— За нами кто-нибудь едет? — спросил я.

Саша, жилистый парень родом из Болгарии, следовал на некотором расстоянии за мной, чтобы выяснить это наверняка.

— Никого. Тебя все обогнали.

— Это хорошо. — Я с облегчением выдохнул.

— Больше никаких смертей? — спросил Саша.

— Больше никаких смертей.

Я услышал, что и Саша с облегчением выдохнул.

— Встречаемся в детском саду, — подтвердил я наш план.

— Подвал открыт, — сказал на прощание Саша.

Я отключился.

1. ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК ↓ ВНУТРЕННИЙ ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК

Душа устроена, как русская матрешка. Когда что-то грохочет в вашей взрослой душе, то этот шум производит ваша израненная детская душа, вложенная в нее.

ЙОШКА БРАЙТНЕР.

ВНУТРЕННИЙ ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК

В моем детстве совершенно очевидно не удались две вещи: мой отец и моя мать. Во всяком случае, именно это я узнал сорок лет спустя, когда под давлением жены в первый раз занялся своим внутренним ребенком.

Не будь я уже психологически подкован благодаря своему позитивному опыту осознанности, я, вероятно, счел бы все эти заморочки с внутренним ребенком полной чушью. В нас нет ничего такого, что не обнаружил бы проктолог при профосмотре. Таково было мое мнение прежде.

Поэтому еще год назад я бы решил, что книга о внутреннем ребенке — это просто литература для беременных. Одна из тех книг, которая хотя и дает мужчине некоторую информацию о биологических процессах внутри партнерши, но довольно бесполезна для объяснения его собственных душевных процессов.

Теперь я знаю, что психологический подход «внутреннего ребенка» не имеет ничего общего с подготовкой к родам. Эта тема, так сказать, по другую сторону матки. Для обоих полов. Согласно учению о «внутреннем ребенке», эмоционально мы устроены, как русская матрешка. Когда что-то грохочет в нашей взрослой душе, то этот шум производит наша израненная детская душа, вложенная в нее.

Не мы перекрываем себе путь к счастью. Это делает наш внутренний ребенок. Потому что он часть нас, со

всеми его детскими травмами. Если мы хотим прекратить этот грохот, нам придется исцелить внутреннего ребенка.

Работа с внутренним ребенком оказалась для меня идеальным методом, чтобы устранить причины тех проблем, последствия которых я ежедневно смягчал с помощью осознанности.

В моем детстве еще не было ни «Сири», ни «Алексы»¹. Те субъекты, которые включали и выключали свет в доме, обслуживали стереосистему и давали неправильные ответы на каждый глупый вопрос, назывались «мама» и «папа». Значит, если в моем детстве что-то пошло не так, то виной тому эти двое.

Это очень успокаивало — ведь теперь я мог легко свалить на родителей вину за мои супружеские проблемы, мой страх будущего, мою общую раздражительность, а также за несколько убийств.

И вот в возрасте сорока трех лет я стал отцом своего внутреннего ребенка. Наверно, надо было предохраняться, когда я ссорился с моей женой, живущей отдельно. Катарина всегда применяла очень эффективный подход к решению проблем: их должен был решать тот, без кого у нее этих проблем не было бы. Таким образом, предохранять от ссор наш брак, близящийся к концу, должен был я.

Именно в этом я и облажался во время нашего последнего совместного летнего отпуска. Потому что я, вопреки ее ясно выраженной воле, сцепился с официантом в горном приюте. Уже одно это показалось ей достаточным поводом потребовать, чтобы я наконец пошел к психотерапевту и разобрался с моими постоянными перепадами настроения. Причем в тот момент она еще даже не подозревала, что официант по трагической случайности умер

¹ *Alexa* и *Siri* — цифровые голосовые помощники Amazon и Apple. — *Здесь и далее примеч. перев.*

вскоре после того, как я применил к нему маленький запрещенный прием.

Будучи хорошим мужем и отцом, я, еще находясь в Альпах, договорился с моим тренером по осознанности встретиться в ближайшие дни после отпуска. Не последнюю роль здесь сыграл и тот факт, что Катарина немедленно уехала бы с нашей дочерью Эмили, если бы я этого не сделал.

Однако совершенно независимо от душевного состояния моей жены, мне и самому к тому времени давно было ясно, что придется поработать над собой. Что-то внутри все еще мешало мне просто наслаждаться жизнью. Если представить себе, что заботы — это жидкость, то, по моему ощущению, хоть они и не плескались большими волнами в бочке моей души благодаря осознанности, эта бочка всегда была полна. И иногда, если туда добавлялась еще какая-нибудь забота, жидкость даже переливалась через край. И тогда я срывался из-за вещей, которые другим людям казались мелочью.

Пока что мои срывы были сущими пустяками.

Я бросил кубик льда в отморозков, орущих ночью в парке возле моего дома.

Я как адвокат намеренно давал неправильные советы клиентам, которые действовали мне на нервы.

Я как-то раз принес еду пленнику в моем подвале с опозданием на два часа.

Все это в подобных ситуациях мог бы делать каждый, если ему действуют на нервы. До тех пор, пока его не застукают.

Однако то, что из-за меня официант в приюте свалился в ущелье, было уже чем-то качественно иным.

Я не хотел такой эскалации.

И вот дождливым вечером в начале сентября я вновь стоял у дверей Йошки Брайтнера. После моего отпуска прошла неделя. После моего последнего тренинга по осознанности — без малого полгода.

Перед тем как нажать на кнопку звонка, я просто встал у двери и прислушался к себе. За последние шесть месяцев я здорово изменился.

Тогда была весна, на пороге стояло лето.

Теперь была осень. Приближалась зима.

Полгода назад я завершил занятия с господином Брайтнером, полный новых сил. При ярком свете дня, вооруженный новыми познаниями об осознанном образе жизни, я буквально влился в расцветающий мир.

Теперь меня опять снесло потоком жизни. Свет уже не был таким ярким, и под ногами шуршали первые пожелтевшие листья.

При этом жизнь моя, собственно говоря, вроде была абсолютно счастливой. За последние полгода я, с большой любовью и осознанностью, переформатировал свое профессиональное и личное окружение так, как всегда мечтал.

Я сменил изнурительную постоянную работу в штате крупной фирмы на частную адвокатскую практику, дающую мне солидный доход.

Мы с Катариной вышли из стрессового тупика брачной рутины и сформировали два параллельных жизненных пути раздельно проживающих родителей.

Наша дочь Эмили с радостью посещала группу «Немо» детского сада, в котором я с таким трудом завоевал для нее место.

В великолепном старинном здании детского сада у меня была не только своя контора, но и квартира. Всем домом управлял я вместо моего главного клиента — Драгана, пропавшего шефа мафиозного клана.

Все эти изменения последних месяцев во многом стали возможны благодаря тому, что полгода назад я убил Драгана. Тот факт, что об этом никому не было известно, имел не такое уж маленькое значение для моего счастья. А чтобы и в будущем никто не узнал об этом, мне не оста-

валось ничего иного, как руководить деятельностью преступного синдиката Драгана от его имени. И делать вид перед людьми драгановского клана, что их босс еще жив.

Теоретически мне, как адвокату, это было не трудно. В конце концов, я сам сплел легальное прикрытие для драгановских сделок с наркотиками, проституцией и оружием и годами де-факто руководил всем этим в качестве консультанта. И именно эту игру я продолжал вести перед всеми. И только.

Но один-единственный промах, один опрометчивый срыв, один чересчур критический взгляд со стороны на мою жизнь — и вся эта построенная на лжи конструкция рухнет сама собой.

Во всем, что бы я ни делал, я вынужден был оставаться под радаром мафии и полиции. Тот факт, что я стал нечаянным виновником смерти официанта, мог привести к непредсказуемым последствиям. Не только для моей душевной жизни, но и для моей жизни вообще.

В ее устройстве ошибкой было то, что я не имел права совершить ни одной ошибки.

Мое настоящее, может, и было прекраснее, чем прошлое. Но я чудовищно боялся будущего.

Это был стресс, который мне с помощью осознанности удавалось держать под контролем. Но я не мог устранить его причины. Да, осознанность замедляла вращение колеса, в котором я крутился как белка. Но я никак не мог соскочить с него. Из-за этого я теперь вновь стоял здесь, у двери Йошки Брайтнера. Упорядочивая мысли, я уже внес некоторую ясность в свою душу — ее взбудораженные взвешенные частицы немного улеглись. И все-таки я медлил и не звонил. Среди прочего также потому, что был еще не совсем уверен, о каких своих проблемах могу рассказать господину Брайтнеру, а о каких нет.

О насмешливых замечаниях Катарины, которые снова и снова давали мне ясно понять, насколько хрупки

и запутанны в принципе наши отношения, я определенно мог бы ему поведать.

О моем чувстве вины перед Эмили из-за того, что мы с Катариной разрушили наш брак, я бы поговорил.

О моем желании иметь помимо семьи и клиентов также чуточку времени для себя я бы хотел рассказать.

О моих маленьких срывах я бы сообщил, пусть даже испытывая при этом неловкость.

Обо всем этом я бы завел разговор. И по всем этим пунктам господин Брайтнер наверняка смог бы мне помочь.

Но о вещах, которые всерьез тяготили меня, я говорить не мог.

Об убийствах, которые совершил прошлой весной, я бы и слова не проронил.

О двойной жизни, которую вел с тех пор, я бы молчал.

И уж совсем точно я бы ничего не рассказал о Борисе.

О Борисе — русском мафиози, которого я держал в подвале детского сада. О Борисе, единственном человеке, который, во-первых, все обо мне знал, а во-вторых, был заинтересован в том, чтобы мой идеальный мир лопнул как пузырь.

О Борисе, которого я полгода назад похитил, чтобы спасти свою жизнь и жизнь моей дочери.

О Борисе, которого я не захотел убивать, потому что мне надоели убийства. Который был живым доказательством того, что я смог сказать «нет» убийству. Но которого я не мог ни держать всю жизнь в плену, ни когда-либо отпустить на свободу. Я все еще не принял решения по поводу его будущего.

О Борисе, чья смерть стала бы для меня таким же стрессом, каким уже была его жизнь.

О Борисе я ничего не мог бы рассказать.

Таким образом, я не обо всем поведал бы господину Брайтнеру. Я бы просто сделал вид, что нахожусь тут для

совершенно обычного очередного тренинга, как будто хочу теперь, через полгода, всего лишь посмотреть вместе с ним, что нового появилось в моей жизни. Отрегулировать парочку винтиков. У нас и так будет что обсудить, если я честно расскажу ему, как из множества маленьких мух повседневности мысленно творил эмоциональных слонов. Которые топтались в посудной лавке моей, вообще-то очень хорошо настроенной, души. Я бы открыто признал, что с помощью упражнения по осознанности каждую отдельную проблему у меня получалось относительно быстро свести к ее фактическому ядру. Но что после этого короткого мгновения покоя и удовлетворенности меня снова и снова охватывают беспокойство, неуверенность и холод.

Я бы открыто признал, что хотя и понял, как с помощью осознанности справляться почти со всеми своими проблемами, но мне не ясно, почему вообще у меня все время возникают одни и те же проблемы.

Это была та часть истины, которую имело смысл обсудить. Из-за этого я теперь вновь стоял у двери Йошки Брайтнера. И звонил.

Внутри дома закрипели петли, и массивная деревянная дверь заскользила по кафельной плитке пола. Сквозь матовое дверное стекло замерцал теплый свет, зажегшийся в коридоре. Послышались спокойные, расслабленные шаги. Через несколько секунд дверь открылась. Передо мной стоял Йошка Брайтнер. Он приветствовал меня как старого знакомого, будто я вышел из этого дома не полгода, а всего лишь две минуты назад.

— Господин Димель! Чудесно, что вы снова здесь. Заходите.

— Спасибо, что нашли для меня время.

Мы пожали друг другу руки. Он отступил в сторону, пропуская меня вперед. Я прошел по длинному коридору в его кабинет. Ничего не изменилось в конечной точке этого пути. Два стула, стол, полка с книгами, приставной

столлик со стеклянным чайником. Господин Брайтнер был одет так же небрежно, как и всегда. Выцветшие джинсы, хлопчатобумажная рубашка, грубый вязаный жакет. Войлочные шлепанцы на босу ногу.

При этом нельзя было сказать, что время не оставило на нем следа. Скорее он производил впечатление, будто сам он — время и мир — не оставил на нем следа.

Пока я снимал куртку, господин Брайтнер с интересом разглядывал меня.

— Вы изменились, — безоценочно отметил он.

Я оглядел себя. Полгода назад я носил сшитые на заказ костюмы и дизайнерскую одежду. Сегодня же на мне были джинсы, а также футболка, свитер и кроссовки.

— Да... — сказал я с улыбкой и пожал плечами. Мы начали с позитивных изменений — это успокаивало. — Теперь у меня меньше требований в плане одежды.

Но это было не то изменение, которое заметил Йошка Брайтнер.

— Я имею в виду ваши глаза. Когда мы виделись в первый раз, они лучились. Теперь у вас круги под глазами, — честно заключил господин Брайтнер, исполненный любви.

Исполненная любви честность может быть жесткой. Я не пробыл у него еще и двадцати секунд, а уже понял, что у нас не получится легкой беседы на очередном сеансе. Скорее предстоит напряженная работа над собой. Без сомнения, господину Брайтнеру это стало ясно уже тогда, когда я попросил его о встрече. В конце концов, это была его работа. Он указал на одно из удобных, обтянутых вельветом кресел из хромовых трубок. Я повесил куртку на спинку и сел, пока господин Брайтнер наливал мне зеленый чай из стеклянного чайника. Мое молчание в ответ на его слова было достаточным подтверждением его правоты.

— Мы с вами давно не виделись. Что вы пережили за это время? — спросил он.

Я отпил глоток чуть теплого чая и задумался. Я убил четырех человек, шантажировал своих бывших работодателей, вынудил прежних учредителей детского сада продать их акции, чтобы моя дочь получила в нем место, и похитил русского мафиози. Ничто из этого не могло стать предметом нашей беседы. Да и о том, что некий официант из-за меня сломал себе шею в горах, я точно не собирался упоминать.

— Я изменился в профессиональном плане. Я уволился и теперь работаю сам на себя. Моя дочь ходит в детский сад. И мы были в отпуске, — промямлил я вместо этого.

— Тогда прежде всего мои сердечные поздравления с профессиональными переменами. — Господин Брайтнер знал, как я настрадался, вкальывая на ниве крупной адвокатской фирмы. — Это объясняет ваш новый стиль в одежде. Что за печаль оставила круги под вашими глазами?

Я ничего не ответил. Хотел, но не мог. Вместо этого я почувствовал, как печаль, оставившая круги под моими глазами, обратилась в слезы. Один этот вопрос уложил меня на лопатки. Когда в последний раз хоть кто-то замечал, что я опечален? Если он сам не был тому причиной? Мне понадобилось два раза вдохнуть и выдохнуть, чтобы взять себя в руки.

— Я... Это... — Я подыскивал слова, которые, пусть даже и не были правдой, но по крайней мере не противоречили бы ей.

Господин Брайтнер пришел мне на помощь:

— Все хорошо. Вы здесь. Просто скажите — почему?

— Ну, моя жена полагает, что...

— Мой вопрос не об этом, — мягко произнес он.

— Что, простите? — Я был сбит с толку.

— Меня не интересует, что полагает ваша жена, — объяснил мне Йошка Брайтнер с мягкой улыбкой. — Если бы я хотел это узнать, я спросил бы вашу жену. Не вас. Меня интересует, почему *вы* здесь.

— Потому что... ну... потому что...

Я сложил оружие. Не перед господином Брайтнером. А перед самим собой. Я не был успешным, независимым адвокатом, который урегулировал все проблемы своей жизни и теперь хотел получить лишь маленькое «обновление осознанности». Тут я не мог обмануть ни господина Брайтнера, ни самого себя. Я был здесь, потому что боялся, что вся моя жизнь в ближайшем будущем разлетится на куски. Я сдался, но постарался быть честным насколько возможно:

— Потому что я не имею понятия, что делать дальше со своей жизнью... с моим браком, с моим... профессиональным окружением... и с тем, что еще добавится. У меня нет времени для себя в настоящем, и я боюсь будущего... И я понятия не имею, с чего начать.

Господин Брайтнер посмотрел на меня успокаивающе. Но без сочувствия.

— Что-то случилось, что послужило триггером для вашего звонка мне с просьбой о встрече, не так ли?

— Так. — Инцидент с официантом в горном приюте.

И я начал рассказывать о том, что стало нечаянным триггером для встречи. Не подозревая, что это будет началом очень интенсивной работы с моим внутренним ребенком. С существом, которое в очень скором времени легко и непринужденно продолжит то, с чем я с таким облегчением покончил почти шесть месяцев назад, — осознанные убийства.

2. ОТПУСК

Смысл отпуска в том, чтобы от всего отключиться. Чем последовательнее вы отключите раздражители, которые негативно влияют на вас в повседневной жизни, тем больше вы расслабитесь. Отключиться не означает быть в изоляции. Просто замените push-уведомления на мобильнике разговором с кем-нибудь из новых знакомых.

ЙОШКА БРАЙТНЕР.

*ЗАМЕДЛЕНИЕ НА ПОЛОСЕ ОБГОНА —
КУРС ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ*

Литературно-художественное издание

КАРСТЕН ДЮСС
МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК
ХОЧЕТ УБИВАТЬ ОСОЗНАННО

Ответственный редактор Кирилл Красник
Редактор Анна Баренкова
Художественный редактор Виктория Манацкова
Технический редактор Валентина Дик
Компьютерная верстка Ирины Варламовой
Корректоры Ирина Игнатьева, Елена Терскова
Главный редактор Александр Жикаренцев

Подписано в печать 26.07.2022. Формат издания 60 × 90^{1/16}.
Печать офсетная. Тираж 3000 экз. Усл. печ. л. 28. Заказ №

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.):

16+

ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“» —
обладатель товарного знака АЗБУКА®
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Филиал ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“» в Санкт-Петербурге
191123, г. Санкт-Петербург, Воскресенская наб., д. 12, лит. А
Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт».
170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А.
www.pareto-print.ru

ПО ВОПРОСАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

В Москве: ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“»

Тел.: (495) 933-76-01, факс: (495) 933-76-19

E-mail: sales@atticus-group.ru; info@azbooka-m.ru

В Санкт-Петербурге: Филиал ООО «Издательская Группа „Азбука-Аттикус“»

Тел.: (812) 327-04-55, факс: (812) 327-01-60. E-mail: trade@azbooka.spb.ru

Информация о новинках и планах на сайтах:

www.azbooka.ru, www.atticus-group.ru

Информация по вопросам приема рукописей и творческого сотрудничества
размещена по адресу: www.azbooka.ru/new_authors/



Y-RBD-29887-01-R