

200 ГОЛОСОВ В МОЕЙ ГОЛОВЕ

**МОНИК
ПОЛЛОНИ**



Москва



200 ГОЛОСОВ В МОЕЙ ГОЛОВЕ

**МОНИК
ПОЛЛОНИ**



Москва

УДК 821.133.1-94(71)
ББК 84(7Кан)-44
П51

Monique Polloni

JE NE SUIS PAS SEULE DANS MA TÊTE:
SURVIVRE GRÂCE AUX IDENTITÉS MULTIPLES

Published originally in French (Canada)
under the title: Je ne suis pas seule dans ma tête:
survivre grâce aux identités multiples

© 2023, Éditions de L'Homme, a division of Groupe Sogides inc.,
a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)
Russian Translation © 2023, Eksmo
Published by arrangement with SAS Lester Agency & Associates

Перевод с французского *Сергея Нечаева*

Поллони, Моник.

П51 200 голосов в моей голове: история женщины
с самым уникальным расстройством личности /
Моник Поллони ; [перевод с французского С. Не-
чаева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-189710-9

Девочки-подростки Джой, Келси и Стефи, пятилетняя
Файв, несколько совсем малышей. И многие другие... Все они
родились от насилия. Все живут в голове одного человека.
Анна — привлекательная женщина с голубыми глазами с остро-
ва Ванкувер. У нее необычная работа — она соколиная охотни-
ца. В остальном Анна ведет простую жизнь со своим мужем...
И почти двумя сотнями других личностей в ее голове.

Автор книги Моник Поллони провела время в причудли-
вом мире Анны и показывает, как альтер-личности героини
много лет назад защитили ее психику от чудовищного обра-
щения с нею приемных родителей. Как эти личности влияют
на ее жизнь все эти годы и как близкие и окружающие вос-
принимают ее уникальное расстройство.

**УДК 821.133.1-94(71)
ББК 84(7Кан)-44**

© Нечаев С.Ю., пер. на русский язык, 2023
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-189710-9

*Берте, которая, как и Анна,
страдала в детстве.
Всю свою жизнь она никогда
не переставала вкладывать себя
в поиски спокойствия.
Ее решимость «разбить скорлупу»
позволила ей впустить свет
и таким образом покинуть этот мир
в состоянии глубокой любви,
которой она так хотела достичь*

Самое главное в нашей истории —
это то, что это история любви.
Мы, идентичности, не сделали
ничего плохого. Нам не нужно
прятаться или стыдиться.
Мир должен знать правду.

— Джой,
одиннадцать лет,
одна из множественных
личностей

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моник Поллони написала увлекательный рассказ о замечательной женщине с диссоциативным, или множественным, расстройством личности (ДРЛ).

Диссоциативные расстройства стали моей специализацией в последние три десятилетия. И когда я читал эту книгу, я имел удовольствие наблюдать описанный в этой книге случай ДРЛ, в центре которого была встреча двух женщин: Анны и Моник. Приятная альтернатива стандартной клинической истории. Постепенно, в ходе развития их отношений, появляются знакомые клинические особенности ДРЛ. Технический жаргон вводится редко и исключительно для того, чтобы пополнить словарный запас тем, что в противном случае было бы трудно выразить обычными словами. Описание самой патологии в значительной степени точное и понятное.

Многие детали сразу кажутся правдивыми: опыт Анны с самой собой и с другими своими внутренними сущностями (или альтер-эго, личностями, идентичностями, самооценками); переживания внутренних «других» и их отношения с Анной, с ее мужем и их окружением. Точно так же, как развивалась сама Анна на протяжении многих лет, развивались и ее внутренние личности, в том числе в контексте ее отношений с Моник. Возникали моменты «вторжения» этих лич-

ностей в отношении Анны, соприсутствия с ними, а также моменты эволюции совместного сознания и сотрудничества этих идентичностей друг с другом. Зародился целый виртуальный внутренний мир, в котором эти личности живут и взаимодействуют.

Анна во многих отношениях — типичный клинический случай ДРЛ. У нее много внутренних идентичностей: младенцы, дети, подростки, взрослые обоих полов. Некоторые из них фрагментарны, другие более существенны; небольшое количество из них время от времени присутствует во внешнем мире, но большинство почти всегда остается внутри нее.

Личная история Анны, в которой есть систематическое жестокое обращение с раннего детства, осложняется, с одной стороны, травмирующей историей ее семьи, охватывающей несколько поколений, а с другой стороны, системной несправедливостью, проистекающей из невежества, неверия и типичных предрассудков. (Хотя ее случай, возможно, хуже, чем случаи, с которыми лично я имел дело.) Ее постепенное открытие своей более ранней истории, часто возникающее как «срабатывание» посттравматического стресса одной из ее внутренних личностей, также типично. Следует отметить, что в ее жизни также было несколько заботливых взрослых, которые оказывали ей небольшую, но крайне важную помощь, такую как понимание и сострадание; они очень помогли Анне дожить до взрослого возраста.

Осложнения в школе и в социальных взаимодействиях, описанные в этой книге, также знакомы людям с ДРЛ. В этой книге хорошо представлен бурный подростковый период общения с больничными службами и психиатрами, ставящими неправильные диагнозы и предлагающими методы лечения, которые не подходят. Еще одна характерная деталь в биографии

таких людей — задержка Анны с окончанием школы, за которой последовали попытки компенсировать это во взрослом возрасте.

Тем не менее все эти проблемы сделали Анну исключительной женщиной: ее опыт в соколиной охоте замечателен сам по себе, но ее необычайно тесное и продолжительное сотрудничество со своим белогловым орланом Эдди — редкость даже среди соколиных охотников. Кроме того, ее отношения с птицей сыграли важную роль в ее встрече с Моник, поскольку их (как и мужа Анны) объединяет большая любовь к животным: енотам, собакам, лошадям и птицам.

Ричард, исключительно понимающий и преданный муж Анны, — редкость для пациентов с ДРЛ; как и ряд обстоятельств, которые привели их к жизни в идиллической сельской местности — для таких пациентов это более безопасная, умиротворяющая среда по сравнению с шумной, оживленной, требовательной и вызывающей городской обстановкой. Спокойная загородная жизнь обеспечивает Анне мир и безопасность, позволяя ей открыто и честно рассказывать о своем существовании, раскрывать свои фундаментальные идеалы, силу, честность, сострадание и мужество, а также свободно проявлять свои внутренние личности. Еще одним преимуществом Анны является ее креативность: в самовыражении, в искусстве, в музыке.

Я рад, что мадам Поллони нашла меня, посоветовалась со мной и пригласила прочитать ее книгу. Я также рад, что она предложила мне написать это предисловие.

*Джон А. О'Нил, доктор медицинских наук,
психиатр-психоаналитик,*

*Канадское общество психоанализа
Международное общество по изучению травм и диссоциации*

ВВЕДЕНИЕ

С самого начала моего профессионального пути человек всегда находился в центре моих интересов. Но чтобы понять, что двигало мной во время написания этой книги, нужно вернуться в прошлое, когда животные занимали заметное место в моей жизни. В моем детстве дома были кошки, и в юности я забирала к себе домой всех окрестных бездомных кошек. Моя мать иногда разрешала мне оставлять их у себя в комнате на ночь. Иногда я прятала их под одеялом на своей кровати, чтобы родители не догадалась. Поэтому неудивительно, что, повзрослев, я начала свою карьеру в области защиты животных. Поскольку мне всегда нравилось общаться с животными и людьми, этот выбор стал для меня естественным.

Сначала я несколько лет проработала в ветеринарной лечебнице в Монреале, а затем вложила средства в дело защиты животных, основав в 1984 году совершенно новое общество по предотвращению жестокого обращения с животными в Лавале (SPCA Laval — к сожалению, эта организация была вынуждена закрыть свои двери

в 2008 году). Ее основатели, доктора Морис Барретт и Мишель Тюркотт, предложили мне должность директора по реализации этого проекта. Какое прекрасное приключение — основать приют для кошек, собак, птиц, грызунов и других диких животных, чтобы заботиться о них с любовью, уважением и достоинством! Я оставалась там до тех пор, пока осенью 1990 года не уехала в Ванкувер.

В том же году я ответила на предложение о работе, поступившее с западного побережья; я хотела выйти на новый уровень в региональном отделении BC SPCA в Ванкувере в качестве операционного директора в десяти приютах Большого Ванкувера и руководителя отдела расследований случаев халатности и жестокого обращения. Эта работа в течение десятка лет оказалась для меня очень хорошей школой, позволив понять в том числе и поведение людей, как правило, более сложное, чем поведение наших друзей-зверей. Это был долгий путь, полный вопросов, почему вынуждены страдать беззащитные существа, особенно животные и дети.

Все эти годы я усердно давала интервью средствам массовой информации в качестве официального представителя SPCA, и позже это привело меня к тому, что я начала вести передачу о жизни животных на «Радио-Канада». Это впоследствии открыло мне путь к карьере телеведущей, режиссера и журналиста в общественной телекомпании, чем я увлеченно и занимаюсь уже более двадцати лет.

Эта профессия позволяет мне проявлять интерес к путешествиям художников и людей, живущих необычной жизнью, маргинализированных людей, которых часто неправильно понимают другие из-за того, что они живут за пределами установленных социальных стандартов и норм комфорта. Разнообразные личностные качества окружающих нас людей, их выдающиеся способности или таланты обогащают наше мышление, но также могут изменить наши убеждения и ценности.

Вот уже более двух десятилетий эти встречи дополняют мою работу в качестве интервьюера, и я рада, что могу рассказать истории, которые дают почву для размышлений и позволяют по-другому взглянуть на наше общество. Я стала привилегированным наблюдателем, в первую очередь для того, чтобы оценить красоту мира, но также и для того, чтобы увидеть и обратное, например те удары судьбы, которые жизнь может нанести нам. Я испытываю восхищение и сострадание к людям, преодолевающим тяжелые испытания с силой и мужеством, в то время как другие печально погружаются во тьму.

Кстати, именно во время работы над фоторепортажем, опубликованным на веб-сайте «Радио-Канада» в июне 2020 года, я обнаружила ту самую очаровательную женщину, которая и вдохновила меня на эту книгу...

Моник Поллони