

*Истории из практики
психотерапевта*

**Жизнь на
краю
обрыва**

12 реальных историй о
пограничном расстройстве
личности

18+



Евгений Орлов
«Жизнь на краю обрыва».
Истории из практики
психотерапевта. 12 реальных
историй о пограничном
расстройстве личности

<https://litres.ru/74071283>

SelfPub; 2026

Аннотация

12 реальных историй. 12 битв за себя. 12 побед — над болью, страхом и собственными демонами. Эта книга — честный взгляд на ПРЛ изнутри кабинета психолога. Здесь нет рецептов счастья. Есть дорога — тернистая, темная, но всегда ведущая к свету. Если вы готовы ее пройти — открывайте первую страницу.

Содержание

Дисклеймер	4
Глава 1	6
«Парень с татуировкой черепа»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Евгений Орлов
«Жизнь на краю обрыва».
Истории из практики
психотерапевта. 12
реальных историй
о пограничном
расстройстве личности

Дисклеймер

Все истории, описанные в этой книге, являются реальными случаями из моей психотерапевтической практики. Однако все имена, фамилии, места работы, географические названия и любые другие идентифицирующие детали были изменены до неузнаваемости. Любые совпадения с реальными людьми, живыми или умершими, являются случайными и непреднамеренными.

Я глубоко благодарен каждому из своих клиентов за доверие, которое они оказали мне, делаясь самыми сокровенными

ми переживаниями. Их смелость и готовность идти по пути исцеления вдохновили меня на создание этой книги. Однако их анонимность для меня священна. Поэтому я изменил не только имена, но и многие сопутствующие обстоятельства: возраст, профессии, семейные истории, города и временные рамки. Суть каждого случая, его эмоциональная правда и терапевтический процесс остались неизменными. Изменена лишь форма, чтобы защитить тех, кто доверил мне свои самые уязвимые моменты жизни.

Эта книга не является медицинским руководством или заменой профессиональной психотерапевтической помощи. Она написана для того, чтобы показать, как работает терапия, как выглядит путь от боли к исцелению и что значит жить с пограничным расстройством личности изнутри. Каждая история уникальна, и то, что помогло одному человеку, не обязательно подойдет другому.

Если вы узнали в какой-то из этих историй себя или своих близких и чувствуете, что вам нужна помощь, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному специалисту. Вы не одни. И ваша история тоже может иметь счастливый конец.

С уважением и благодарностью ко всем, кто осмеливается заглянуть в свою душу и идти вперед, несмотря на боль.

Глава 1

«Парень с татуировкой черепа»

Предыстория...

За окном моего кабинета на Ордынке осень кружила свой медленный, печальный вальс. Золото и багрянец, всего неделю назад пылавшие в спящем солнце, теперь поблёкли и, отрываясь от веток, ложились на асфальт сырым, цветастым саваном. Москва затягивалась плотной пеленой промозглой дымки, и в воздухе висел тот особый, щемящий холод, что пробирается под одежду и заставляет кутаться глубже.

Я оставался в тишине, отгороженный от этого увядания, в перерыве между сессиями. Тишина в кабинете была густой, почти осязаемой — той, которую так ценишь в нашей профессии, редкой паузой, чтобы перевести дух. И вот её разорвал телефонный звонок, резкий и нетерпеливый. На экране — имя старой подруги, с которой когда-то, будто в другой жизни, мы сидели за одной партой в медицинском училище.

— Жень, выручай! — её голос, обычно такой уверенный, сейчас был пронзён тревогой, словно натянутая струна.

Я мысленно приготовился к очередному профессиональному запросу, но её слова легли иначе.

— Что случилось?

— Я знаю, ты любишь такое, — сказала она, и в её интонации сквозило что-то большее, чем просьба. — У коллеги сын... Семнадцать лет. Совсем пропадает пацан. Школу забросил, несчастная любовь, кажется... Режет руки, Женя. Курит, не ночует дома. Мать просто не знает, куда себя деть — сломалась совсем.

Моя профессиональная броня автоматически сработала.

— Но я же не работаю с подростками, ты помнишь?

— Помню, — парировала она без паузы. — Но мне больше некому. Некого посоветовать, кто действительно... справится. Кому я буду доверять.

В её голосе прозвучала мольба, прикрытая показной решимостью.

— А ты уверена, что я справлюсь? — спросил я, давая себе последнюю лазейку.

— Хотя бы попробуй, а? Ну, всё, целую. Я ей твой номер передам. Его зовут Артем. Пока, дорогой, и спасибо!

Она бросила трубку, оставив в воздухе лёгкое эхо чужой тревоги. Я отложил телефон и подошёл к окну. За стеклом, в серой агонии ноября, метались вороны стаи. «Режет руки...» — эта фраза повисла в тишине кабинета тяжелым, осязаемым грузом. Не крик о помощи, нет. Это был тихий, методичный свист лезвия по коже, заменяющий слова, которые некому было сказать. Я не врал: я тогда не брал подростков. Слишком хрупкая, слишком горячая материя. Но в её голосе звучала та безошибочная нота, которую я научился слы-

шать за годы практики — нота последней надежды.

Его мама позвонила через час. Голос у неё был тонкий, простуженный от бессонных ночей, и она говорила так, словно боялась разбудить в квартире что-то страшное, притаившееся за дверью его комнаты. Она рассказала, что Артем толком не ночует дома, а если приходит, то почти не выходит из своей «берлоги». Что он покрыл стены мрачными рисунками, а две недели назад явился домой с новой татуировкой — грубым черепом на плече. «Он как будто хоронит себя заживо, а мы, родители, просто смотрим на это из-за стекла и не можем разбить его».

Она умоляла принять его хотя бы раз. «Он не агрессивный, он... исчезающий», — сказала она, и это слово врезалось в память. Исчезающий.

Я согласился. Не из-за старой дружбы, а из-за этого образа — парня, который в семнадцать лет уже нарисовал на себе символ смерти и резал собственную кожу, чтобы, быть может, просто почувствовать, что она ещё жива. Мне прислали его фотографию, которую мама тайком сделала в его же комнате. Спина к объективу, сгорбленная фигура в чёрной толстовке. И на стене над столом — его рисунок. Не череп. А идеально прорисованная, одинокая роза, растущая из трещины в бетоне...

И вдруг, от этого беззвучного крика, в памяти, как отмычкой, сорвало давний, тщательно запертый засов. Не Артем. Сергей. Мой одноклассник, Серега с первого подъезда, с ко-

торым мы гоняли в футбол во дворе до темноты. У него были смешливые глаза и родинка на скуле, которую он всегда пытался скрыть, откидывая чуб. А потом в восьмом классе он влюбился. Впервые, по-взрослому, до потери пульса. И его бросили. Мы, пацаны, видели, как он тушует, как ходит сам не свой. Видели странные, тонкие шрамы на запястьях, похожие на следы от кошачьих когтей. «Сергея, ты чего это?» — «Да так, веткой оцарапался». Мы посмеялись. «Дурак, не вешай нос, других девчонок полно!»

Мы были слепы. Мы не видели в этих царапинах азбуку Морзе, его последние попытки крикнуть: «Посмотрите на меня! Я истекаю болью!» Мы видели лишь ветки, царапины, дурацкую любовь. А однажды утром его просто не стало. Он вышел в окно своей комнаты на девятом этаже, будто шагнул в ту самую пустоту, которую так долго и молча носил внутри, оставив после себя записку всего лишь с одним словом: «Простите...»

Я до сих пор помню, как дрожала нижняя губа нашей классной руководительницы, когда она нам это сообщала. И до сих пор меня пронзает ледяной стрелой тот самый вопрос, на который нет ответа: «А что, если бы тогда кто-то не отмахнулся? Что, если бы кто-то просто спросил: «Сергея, как твои дела *на самом деле?*»»

И вот я ждал его. Сидел в своей тишине, ставшей вдруг звенящей от призраков прошлого, и смотрел на дверь, за которой слышался лишь глухой гул лифта. Два имени — Сер-

гей и Артем — сплелись в сознании в один тугой узел. Две разные жизни, разделённые годами, но связанные одним и тем же безмолвным языком отчаяния. Я думал о том, какая бездна должна зиять в душе ребёнка, чтобы в семнадцать лет выбрать себе такой мрачный талисман на плечо. И какая неистовая, упрямая сила должна была таиться в нем, чтобы в этой тьме нарисовать одинокую, но идеальную розу. Я ждал парня с татуировкой черепа. А в глубине души надеялся увидеть того, кто нарисовал цветок... Но вдруг в дверь постучали.

Сессия 1. Знакомство

Стук в дверь прозвучал не как настойчивое требование, а как робкая просьба о допуске в чужое пространство. Я ото-звался, и дверь приоткрылась, впустив в тишину кабинета сначала нерешительную тень, а затем и его самого.

«Здрааавствуйте...» — его голос был мягким, немного протяжным, и в нем жила улыбка, которая, казалось, не касалась ничего, кроме губ.

Он вошёл, и на мгновение его фигура заслонила собой яркий свет из коридора. Я не сразу смог разглядеть его лицо — сначала лишь общее впечатление: высокая, чуть сутулая фигура в чёрном худи, мешковатых штанах, запах осенней улицы и лёгкий дымок.

Но затем он поднял взгляд, и у меня на секунду перехватило дыхание. Передо мной стоял не просто красивый, а по-настоящему прекрасный юноша. В своей молодости я нема-

ло проработал в ночных клубах Москвы и повидал всякую красоту — выхоленную, броскую, холодную. Ею было трудно удивить. Но это было иное.

Его волосы, цвета спелой пшеницы, падали на лоб мягкими, чуть небрежными прядями. Черты лица были утончёнными, почти хрупкими. Однако всё это меркло перед его глазами. Они были не просто синими. Это были два тёмно-синих океана, глубоких и бездонных. А в их глубине таилась тихая, недетская грусть, которую не могли скрыть даже длинные, опущенные вниз ресницы, делавшие его взгляд трогательным и беззащитным. Всё вместе — светлые кудри, ясный лоб, этот пронзительный взгляд — создавало странное, ангельское впечатление. Облик, полный какой-то нездешней, хрустальной чистоты.

И этот образ с такой силой, с такой жестокой несообразностью противоречил тому, что я знал о нем. Тому черепу, что скрывался под рукавом толстовки. Тому отчаянию, что царапало его кожу лезвием. Казалось невероятным, что в этом юном теле, столь совершенном снаружи, могла бушевать та самая тьма, о которой шептала его мама. Я ждал парня с татуировкой черепа, а передо мной стоял тот, кто нарисовал одинокую розу. И в этом диссонансе заключалась вся загадка, с которой мне теперь предстояло иметь дело.

— «Присаживайтесь», — вежливо, слегка улыбнувшись, сказал я, указав на диван возле моего стола.

Он проскользнул на указанное место плавно и слегка

небрежно, откинувшись на спинку, словно его кости были тяжелее свинца. Глубокий выдох, с которым он, казалось, выпустил из лёгких весь холодный осенний воздух, прозвучал как стон невыносимой усталости. Он на секунду закрыл глаза, а когда медленно открыл их, это было похоже на пробуждение от тяжёлого, десятилетнего сна.

Наша разница в возрасте позволила уточнить, могу ли я называть его на «ты». Он посмотрел мне в глаза, и его улыбка стала чуть живее, словно этот простой вопрос был каплей вежливости в пустыне его одиночества.

— «Конечно», — сказал он, и в голосе послышалась тень облегчения.

— «Как самочувствие?» — неожиданно для себя спросил я, позволив интуиции обойти протокол.

— «Устал... очень устал», — произнёс он, снова прикрывая веки, но продолжая улыбаться. Эта улыбка была похожа на трещину на фарфоре — тонкая, беспомощная и говорящая о надрыве куда красноречивее любых слов.

— «Расскажешь?»

— «Конечно, — он кивнул, и его взгляд скользнул по кабинету, ища точку опоры. — Только... можно попить?»

Я протянул ему стакан воды. Его пальцы, длинные и тонкие, художника или музыканта, дрогнули, принимая его. И в этом движении длинный рукав худи сполз, обнажив худое, почти хрупкое запястье.

И я увидел их. Не просто царапины. Это были аккуратные,

параллельные линии, будто нотный стан, на котором была записана немая симфония его боли. Одни — серебристые шрамы прошлого, другие — относительно свежие, розовые, словно он вновь и вновь возвращался к этой жуткой партии, пытаясь вывести новый, более выразительный аккорд.

Он перехватил мой взгляд. И случилось это мгновенно — он дёрнул рукав, пряча доказательства, с выражением воришки, пойманного с поличным. Беспомощная улыбка не сходила с его губ, став его единственной, жалкой защитой.

— «Не бойсь, — мягко сказал я. — Здесь не страшно. И не стыдно».

Он медленно кивнул, глотнул воды, поставил стакан и устался на свои колени.

— «Простите...»

— «Меня зовут Евгений. И тебе не за что извиняться».

Он кивнул снова, сильнее сжав свои колени пальцами, белыми от напряжения.

— «Просто... иногда всё так сжимается здесь, — он приложил кулак к груди. — Как ком. Дышать нечем. А снаружи... пустота. И ты не чувствуешь ничего. Совсем. Ничего. А потом... потом будто щёлкает что-то. Становится так ясно. Так... спокойно. Когда видишь кровь. Она... она доказывает, что ты ещё тут. Что ты живой».

Он говорил это, глядя в пол, его ангельское лицо искалось мукой, не имеющей отношения к семнадцати годам. Это была древняя, как мир, боль заблудившейся души.

— «Это похоже на клапан сброса давления, да? — осторожно заметил я. — Когда боль внутри становится сильнее, чем боль снаружи».

Он поднял на меня свои синие океаны, и в них, сквозь стеклянную пелену едва заметных слез, мелькнуло что-то вроде удивления. Кто-то наконец-то перевел его язык. Кто-то понял.

— «Да, — прошептал он. — Именно...».

Я встретил его взгляд, позволив лёгкой, понимающей улыбке тронуть мои губы. В этом жесте не было ни капли осуждения или драмы — лишь тихое принятие. Эта пикантная подробность его бытия не шокировала меня; она была ключом, отпирающим потаённые комнаты его души, и говорила куда красноречивее любых исповедальных монологов.

— «А говорят, у тебя новое тату?» — спросил я, сохраняя тот же неожиданно спокойный, улыбчивый тон.

Он слегка вздрогнул, будто от прикосновения к невидимой струне, и его лицо внезапно озарила улыбка — живая, почти мальчишеская, так контрастирующая с прежней усталой маской.

— «Да, — выдохнул он. — Хотите посмотреть!?»

Вопрос застал меня врасплох. Согласиться — означало вторгнуться в интимное пространство, заставить его снять толстовку, эту броню из хлопка. Но любопытство, смешанное с профессиональным интересом, перевесило.

— Конечно, — кивнул я, слегка улыбнувшись.

В одно мгновение он сбросил толстовку и оказался в тонкой майке, облегающей худое, слегка смугловатое тело. Оно представляло собой настоящую карту внутренних бурь — покрытую россыпью татуировок. Мелькали непонятные символы, причудливые узоры, фрагменты цитат, выведенные изящным шрифтом — целый мир, выплеснувшийся на кожу.

— Смотрите, — сказал он, мягко отвлекая меня от невольного изучения этой натальной живописи.

И я увидел. На его худом плече, чуть выше середины, красовался череп. Но не грубый и пугающий, а прорисованный с удивительным, почти ювелирным изяществом. Каждая линия была тонкой и точной, а глазницы, оттенённые лёгкой синевой, смотрели в никуда с леденящим спокойствием. И этот синий цвет... он был точь-в-точь как в его глазах — те же два тёмных, бездонных океана. По спине пробежал лёгкий холодок от этого странного, многозначительного совпадения. Было ли оно случайным?

— Вам нравится? — спросил он, и в его голосе слышалась затаённая надежда.

И хотя я не был поклонником натального искусства, я не мог не признать: работа была первоклассной. Её не портили даже тонкие алые линии слегка кровоточащей, не до конца зажившей кожи — последние следы боли, принесённой в жертву этому мрачному, но столь совершенному символу.

— Потрясающе! — сорвалось с моих губ прежде, чем я

успел облечь оценку в более сдержанные, профессиональные рамки.

И в ответ его лицо расцвело. Артем улыбнулся во все свои тридцать два белоснежных зуба, и в этой улыбке была такая детская, незамутнённая радость, словно моё признание было не мимолётной фразой, а долгожданным актом признания его существования, его выбора. В этот миг я вдруг с абсолютной ясностью осознал: мы поладим. Сквозь броню отчуждения и боли проступило простое, человеческое желание быть увиденным и принятым. Парень, казалось, изголодался по пониманию.

— У тебя столько татуировок! — заметил я, и в моем голосе прозвучало неподдельное, слегка восклицательное любопытство.

— Да, — кивнул он, снова становясь серьёзным. — Но ещё полно свободного места...

Пауза повисла в воздухе, наполненная шепотом иглы и запахом краски. Я решился на осторожный шаг вглубь.

— Скажи, а когда ты идёшь набивать тату... эта боль... ты тоже тайно надеешься почувствовать себя живым?

Вопрос, казалось, на мгновение парализовал его. Он резко отпрянул, будто от прикосновения к раскалённому металлу. Его взгляд ушел куда-то внутрь себя, а затем он выпалил, почти не переводя дух:

— Не! Вернее... и да, и нет.

— Что ты имеешь в виду? — мягко подтолкнул я.

Он быстро, почти лихорадочно, натянул толстовку, снова укрывшись в своём привычном коконе. Его взгляд скользнул по оконному стеклу, за которым кружился осенний листопад, а затем вернулся ко мне. И когда он заговорил, его голос был тихим, но невероятно плотным, словно высеченным из камня.

— Каждый раз, когда набиваю тату... Тут он посмотрел мне прямо в глаза... из меня словно выходит дьявол!

Ответ прозвучал с такой первозданной, языческой убедительностью, что я почувствовал, как по моей спине пробежал тот самый, знакомый холодок. Это была не метафора. Это было свидетельство из самого сердца тьмы.

После некоторого молчания я спросил:

— Хорошо, но ведь ты явно пришел сюда не о татуировках говорить? — мягко улыбнулся я, возвращая нас к сути. И задал наш классический, открывающий все двери вопрос: — Что привело тебя ко мне, Артём?

Я занял своё место в кресле, а мой юный, загадочный пациент откинулся на спинку дивана, словно собирая воедино все свои разрозненные силы перед прыжком в неизвестность.

— Обещайте, что не расскажете маме ничего из того, что я скажу вам, — вдруг выпалил он, и в его глазах мелькнула тень настоящего страха.

— Конечно. Конфиденциальность — это святое. Это даже не обсуждается, — я сказал это максимально твердо, чтобы

не осталось ни капли сомнения.

— Хорошо, — он выдохнул с облегчением, и его плечи немного опустились.

Помолчав, он начал, глядя куда-то в пространство за моей спиной.

— В общем... Мне кажется, меня никто не понимает. Вообще никто. Вся моя жизнь — это какой-то сплошной ад.

Он говорил тихо, но каждое слово было тяжёлым, как камень.

— У меня есть девушка. Её зовут Юля, ей тоже семнадцать. Мы часто зависаем у неё... Мама постоянно давит на меня с учебой, а отчим... отчим почти перестал со мной разговаривать. Смотрит на меня исподлобья и говорит, что я — груз на его шее...

— Вы живёте с отчимом и мамой? — уточнил я.

— Да. И с младшей сестрой.

— Это его дочь?

— Да, — он кивнул, и в этом «да» прозвучала целая история отчуждения. — Они хотят, чтобы я поступил в универ.

— А ты?

— А мне пофиг.

— Не хочешь учиться дальше?

— Хочу... но не знаю на кого. Вообще не представляю.

Его растерянность была такой искренней, такой обнажённой.

— Такое часто бывает. Это абсолютно нормально, — ска-

зал я. — У меня в твоём возрасте в голове был такой бардак... — я закатил глаза с улыбкой, стараясь немного разрядить обстановку.

Моя небольшая самоирония явно сработала. Уголки губ Артёма дрогнули в ответ, в его взгляде мелькнуло что-то тёплое, почти родственное.

— А когда же вы решили стать психологом? — с внезапным любопытством спросил он.

— Ой, значительно позже. Значительно, — усмехнулся я. — Уже когда закончил психфак.

— То есть... — его будто осенило, — вы сначала закончили, а потом решили? То есть поступали наугад?

— Что-то типа того. Не наугад, а скорее... за компанию с другом.

— Ого...

Парень улыбнулся и о чем-то задумался, будто в его картине мира только что рухнула одна из важных опор.

— Я думал, все нормальные люди сразу знают, куда хотят поступить и кем стать...

— Ага, это в книжках и сказках, — улыбнулся я. — Но в жизни все часто бывает не так. *И про себя добавил: ты даже не представляешь, насколько все в жизни бывает не так.*

Мы помолчали, дав этим мыслям просочиться вглубь. Затем я мягко вернул нас к теме.

— Хорошо, Артем. Давай вернёмся к тебе. В чем твоя главная проблема *сейчас*?

Повисла пауза. Он перевёл дух, повернулся ко мне, и, как это часто бывает с клиентами, после долгого перечисления всего, что их гнетёт, выдал на поверхность то, что жгло сильнее всего:

— Я хочу расстаться с девушкой!

Проговаривая это, он выглядел почти испуганным.

— Неожиданный поворот. А что тебе мешает?

— Понимаете, она сумасшедшая! — выдохнул он, и в его глазах читался настоящий ужас.

— В каком смысле? — я сохранял спокойствие.

— Ну, в смысле, она ходит к психиатру. Ей выписывают препараты.

— Какие?

— Не знаю точно... но антидепрессанты точно.

— И что именно тебя пугает в этом?

— Она может покончить с собой! — он произнёс это почти шёпотом, но с такой интенсивностью, что слова повисли в воздухе тяжёлым грузом. — Она уже пыталась. И если я уйду, она это сделает. Наверняка.

Интересненько, — промелькнуло у меня в голове. Он режет себе руки, живёт в атмосфере, где то и дело угрожает суицидом, а сам пытается вырваться из отношений, где его держат точно таким же заложником — угрозой самоуничтожения.

— А в чем именно проявляется это... её состояние? — продолжил я, стараясь, чтобы мой голос звучал как можно

более нейтрально и безопасно.

Он вздохнул, и его взгляд снова ушёл в пол, в тот безопасный ковёр, где не было осуждающих глаз.

— Во всем. Она ревнует меня ко всему подряд. К однокласснице, с которой я просто переписывался по учебе, к продавщице в магазине... Ей постоянно мерещится, что я ей изменяю. Полный бред, — он горько усмехнулся, но в этой усмешке не было ни капли веселья.

— А ты? — мягко, но с лёгкой настороженностью уточнил я.

— Изменяю ли я? — он поднял на меня свои синие океаны, и в них читалась чистая, почти детская обида. — Нет, вы что... Да и когда бы я успел? Я либо дома, под вздохи родителей, либо... с ней. Я почти всегда у неё. Но я же говорю, она... не в себе.

— Представляю, как это изматывает, — заметил я, давая ему понять, что верю его усталости.

— Угу, — он хмыкнул почти безнадежно. — Но я очень боюсь... Я боюсь, что она сделает с собой что-то. Она обещала. Обещала, что напишет записку, что это я во всем виноват... И тогда... тогда мне точно конец.

Ох, уж эти подростковые драмы... — почти рефлекторно мелькнуло у меня в голове. Но следом, холодной струйкой, пробежало едва уловимый трепет сомнения: а по тому ли адресу пришёл этот синеглазый юноша? Не является ли его история лишь верхушкой айсберга, где основная масса

скрыта в тёмной, ледяной воде?

Я поднял взгляд на часы, висевшие на стене прямо над его головой. Стрелки безжалостно указывали, что у нас осталось всего пять минут.

— Хорошо, Артем, нам уже пора закругляться, — сказал я и вкратце очертил план наших будущих встреч. — В следующий раз, — добавил я, — мне бы очень хотелось, чтобы ты рассказал свою историю. Не только про Юлю, а с самого начала. Чтобы мы смогли понять, что сформировало тебя как личность и что продолжает влиять на тебя сейчас.

Он молча кивнул, соглашаясь. Моё профессиональное чутье, натянутое как струна, подсказывало: меня ждёт не просто «интересная история». Меня ждёт лабиринт, в сердцеви-не которого скрывается что-то важное, что-то, что он сам, возможно, ещё не осознает.

Он встал, и его движения были по-прежнему плавными и немного небрежными. Протянул мне на прощание свою тонкую, почти хрупкую руку. Его рукопожатие было слабым, как у птицы. Но уже у самой двери он обернулся. Его ангельское лицо, искажённое до этого болью, теперь было спокойным.

— Вы знаете... — он произнес это так тихо, что я чуть не прошептал «Что?», перегибаясь через стол. — Я уже был у трёх психологов и двух психиатров. Но вы... вы первый, кому я по-настоящему смог открыться. Кто вызывает у меня доверие.

Он улыбнулся. И на этот раз улыбка была настоящей, без

тени той беспомощной маски, что была вначале.

Я улыбнулся в ответ, чувствуя, как в груди разливается знакомое, драгоценное тепло.

— Мне очень приятно это слышать.

Есть контакт, — пронеслось у меня в голове.

Такие моменты — редкие, выстраданные, — они всегда греют душу и вселяют надежду. Даже когда ты заведомо знаешь, что впереди — долгая, кропотливая работа, полная подводных камней и, возможно, болезненных открытий. Даже когда ты смотришь в эти бездонные синие глаза и понимаешь: за этой первой искренностью скрывается бездна, в которую только предстоит заглянуть. Вместе.

Сессия 2. История Артема

Неделя растаяла за окном, сменив ноябрьскую слякоть на первый, по-настоящему зимний иней, что узором лёг на старые московские карнизы. Ровно в назначенный час, под отбивающую последнюю секунду настенных часов, в дверь моего кабинета постучали.

Он вошёл, принося с собой запах морозного воздуха и едва уловимый аромат недорого табака. Точно в срок. Это простое, казалось бы, обстоятельство заставило меня внутренне насторожиться. В его пунктуальности был вызов. Вызов словам матери, что сын её «ко всему относится спустя рукава», и тому образу безалаберного подростка, который так старательно проецировал наружу. Нет, он пришёл минута в минуту, словно боясь опоздать на самое важное свидание в своей

жизни. Или боясь, что дверь захлопнется перед его носом, если он позволит себе малейшую слабость. Однако, забегаю вперёд, скажу, что я рано радовался...

«Здравствуйте, Евгений», — произнёс он, и в его голосе уже не было той первоначальной натянутой лёгкости. Была собранность. Готовность к трудному разговору.

— Здравствуй, Артём.

Он кивнул в ответ и привычным, почти бесшумным движением проскользнул на своё место на диване. По пути скинул капюшон — на этот раз худи было темно-синего, глубокого оттенка, точь-в-точь как его глаза в минуты задумчивости. Казалось, даже его одежда стала отражением внутреннего состояния.

— Ну что, начнем. Как прошла твоя неделя?

— Ужасно... — выдохнул он, уставившись в свои колени. — Но без происшествий. Родители давят, Юлька нервы треплет...

— Да уж, непросто... — я дал паузе затянуться, давая ему понять, что принимаю его усталость без осуждения. — Как думаешь, сможешь сегодня немного рассказать о себе? Или хочешь обсудить что-то из текущих проблем?

— Да нет, — он покачал головой, словно отгоняя назойливую муху. — Давайте уж расскажу про себя, как и договорились. Что вы хотите знать? — едва улыбнувшись спросил он?

— Мне бы хотелось узнать, как ты рос. Что интересного,

важного было в детстве... и до недавнего времени. С чего угодно.

— Хорошо, — сказал он, вздохнув с такой тяжестью, будто собирался приподнять каменную плиту с собственной жизни.

Артём замолчал, его взгляд утонул где-то в узоре ковра, словно он разглядывал там карту своих прошлых страданий. Он глубоко вздохнул, и его голос, когда он заговорил снова, стал тише, глубже, как будто доносился из самого детства. Он начал свой рассказ

— Родители развелись, когда мне было пять... — он начал, и его пальцы бессознательно сжали край подушки. — Отца я почти не помню. Помню... крики. Их ссоры с мамой. Помню, как однажды он швырнул тарелку об стену, и она разлетелась на тысячу осколков. Я тогда спрятался под столом и сидел там, боясь дышать. А потом он просто ушёл, и его не стало.

Он сделал паузу, давая мне представить эту картину: маленький мальчик в царстве взрослой ярости, среди осколков фарфора и разбитой семьи.

— А потом, через год, появился Он. Мама вышла замуж. Мне было шесть.

Он произнёс это слово «Он» с такой интонацией, что не требовалось уточнений — это была прописная истина, тёмная и неоспоримая.

— В детском саду... меня часто забывали. — Его голос дрогнул, и он на мгновение закрыл глаза, словно возвраща-

ясь в тот вечерний полумрак. — Всех детей уже разбирали. Шум, смех стихали, и в группе становилось пусто и тихо. Оставались я и наша воспитательница, Нина Петровна. Она сначала пыталась меня развлекать, а потом садилась вязать. А я... я подходил к огромному окну, в которое уже не светило солнце, прижимался лбом к холодному стеклу и смотрел на темнеющую улицу... смотрел, смотрел. Каждая фара вдалеке... каждая тень... мне казалось — это она. Это мама. Сердце замирало, начинало стучать как сумасшедшее. А потом силуэты проходили мимо, а фары исчезали, и эта надежда... она просто гасла. С каждым разом. И наступал такой леденящий ужас... Что они не приедут. Никогда. Что они меня там, за этим стеклом, просто оставили. Потеряли. И я теперь тут один, навсегда.

«Это одно из самых глубоких и разрушительных переживаний для ребёнка, — тихо заметил я, — чувство, что тебя бросили. Эта рана, эта первобытная тревога, может остаться с человеком на всю жизнь». Артём лишь кивнул, не в силах вымолвить ни слова, поглощённый призраком того маленького, испуганного мальчика у окна.

— Отчим... он меня сразу невзлюбил, — продолжил он, и его кулаки непроизвольно сжались. — У нас во дворе был турник. Он заставлял меня подтягиваться. Например, десять раз. И если я мог подтянуться девять... — Артём резко выдохнул, и его взгляд стал остекленевшим. — Девять из десяти... этого было недостаточно. Никогда не было достаточно.

Он приводил меня домой, заводил в ванную, запирали дверь... и, засунув в ванну, обливал ледяной водой, а иногда бил. В живот. Чтобы не было синяков. Методично, молча. А я... я слышал, как на кухне мама спокойно мыла посуду. Звенели тарелки. Она знала. Она всегда знала. А потом говорила мне: «Сам виноват. Надо было стараться лучше».

В кабинете повисла гнетущая тишина. «Ты был всего лишь ребёнком, — сказал я, и мой голос прозвучал тверже, чем я планировал. — Его действия — это вопиющее насилие. А бездействие матери... иногда ранит даже сильнее». Артём кивнул, быстро смахнув предательскую слезу с ресниц. — Так продолжалось... с семи лет и лет до двенадцати. Он перестал, только когда я вырос, окреп. Понял, что я уже могу дать сдачи.

— Школа... начальные классы прошли как в тумане. А вот старшие классы... — он горько усмехнулся. — Стали более «событийными». Желание учиться просто испарилось. Я ненавидел школу тогда и ненавижу до сих пор. Учителя... они чувствовали, что я слабое звено. Пытались гнобить. А я... я сопротивлялся как мог. Молча. А потом...

Он замялся, его дыхание участилось, как будто он снова переживал тот момент.

— В один день меня так... «бомбонуло». Я отпросился и вышел в туалет. Закрылся в кабинке. И тут... на меня накатил такая волна ярости, что в глазах потемнело. Я начал бить кулаком в перегородку. Просто бить, снова и снова, не

чувствуя боли. Просто чтобы этот ужас, эту ненависть... выплеснуть. Когда пришёл в себя, рука была вся в крови, вокруг стояла толпа, кто-то орал... Они вызвали скорую. Мне угрожали психушкой. Вызвали мать. Она была в шоке. А я... я и сам не понимал, что со мной случилось.

— А что это было? — осторожно спросил я, боясь спугнуть хрупкую искренность момента.

Он посмотрел на меня, и в его синих глазах плескалась неподдельная, животная растерянность.

— Я не знаю... Честно. Не знаю.

— Приехала скорая, — монотонно продолжил он. — Снова угрожали больницей, но в итоге отпустили. Дома был жуткий скандал. Отчим сказал, что он всегда знал, что от меня будут одни беды, что я «дефективный». Весь в отца. Я даже не понял, что он имел в виду... Видел ли он моего отца когда-нибудь вообще? Мать... она угрожала, что перестанет давать деньги, если я ещё раз «такое устрою». Говорила, что это все из-за Юльки, что я стал «сам не свой», как только с ней связался.

— Ты с ней согласен? — спросил я.

— Ну... она же в моем классе. Все видели, что мы стали встречаться. Многих это бесило. Но я... я и правда потихоньку стал съезжать с катушек. Меня потом показали психиатру. Он не нашел ничего криминального. Сказал что-то про нервный срыв. Поставил депрессию и выписал таблетки.

Он умолк, исчерпав на сегодня силы. Его история висела в

воздухе между нами — тяжёлая, колючая, состоящая из забытых детей, затворов ванной комнаты, ярости в школьном туалете и равнодушного звона посуды. Я видел, как он выдыхается, и понимал, что это лишь первый, поверхностный слой его боли. Где-то там, в глубине, ждал своего часа одинокий цветок — роза, проросшая сквозь трещины в бетоне.

Мы замолчали. Тишина в кабинете стала густой и звенящей, наполненной отзвуками его боли, словно в воздухе повисли невидимые осколки той самой тарелки, что разбилась много лет назад.

И вот она, подумал я. Святая святых нашей работы, та самая территория, где любая теория бессильна, — её величество Беспомощность.

Тебе рассказывают историю. Не просто историю, а живую, дышащую боль, которую ты видишь так ясно, будто сам стоял в том тёмном коридоре, слышал звон посуды из кухни и чувствовал леденящий ужас мальчика у окна, в котором гаснут чужие фары. Ты понимаешь всё безумие, всю чудовищную нелепость происходящего с ним. Логика кричит о несправедливости, профессиональный ум тут же выстраивает цепочки причин и следствий, диагностические критерии выстраиваются в аккуратные ряды.

Но в этот миг всё это не имеет значения. Потому что боль, мука и слёзы — они здесь. Прямо перед тобой. Они — в дрогнувшем уголке его губ, в напряжённых костяшках пальцев, в бездонной синеве глаз, что смотрят на тебя с вопро-

сом, на который нет и не может быть простого ответа.

Вот он, живой результат. Горький плод «работы» взрослых, которые должны были быть опорой, а стали источником страха. Невидимая рана, которая не кровоточит, но отравляет каждую секунду существования. И ты сидишь напротив, вооружённый дипломами, методами и опытом, и понимаешь главную истину нашей профессии: иногда самое важное — это не исправить прошлое, а просто выдержать его вес. Принять эту беспомощность. И, признав её, дать человеку то, чего ему не додали, — простое, молчаливое, но стойкое присутствие. Возможность наконец-то рассказать свою историю тому, кто не отведёт взгляд.

Он, вдруг, продолжил:

— С Юлей... всё началось как в кино, — начал Артём, и в его голосе впервые за весь сеанс прозвучали нотки чего-то, напоминающего свет. — Мы сидели за одной партой на литературе. Она перепутала тетради и взяла мою. А там... мои рисунки. Эти мрачные черепа и розы. Она не сморщилась, не отшатнулась. Она просто внимательно посмотрела и сказала: «Красиво. В этом есть боль, да?»

Он умолк, и в тишине кабинета эти слова прозвучали как признание.

— Для меня, который всегда был «странным» и «не таким», это было... как луч света в тёмной комнате. Кто-то увидел не уродство, а смысл. Мы начали встречаться. Первые свидания, прогулки до утра, разговоры ни о чём... Она из

обеспеченной семьи, и мы часто были одни в её квартире. Родители постоянно в разъездах. А это... это же мечта любого подростка. Полная свобода. Никаких взрослых. Тут он улыбнулся, посмотрев на меня лукавым и довольным взглядом, словно ухватил птицу счастья за самый хвост.

Пауза. Его голос стал тяжелее, светлые воспоминания начали тонуть в надвигающейся тени.

— Там было всё: алкоголь, сигареты, запрещённые вещества... Казалось, мы скрылись в нашем маленьком мире от всех проблем. Но постепенно я стал замечать... её перепады настроения. Только что смеялась, а через минуту — ледяная стена. Я списывал на усталость, на характер. А потом... я совершил свою роковую ошибку.

Артём сгорбился, словно снова ощущая тяжесть того проступка.

— В один глупый вечер, в разговоре, я ляпнул, что до неё встречался с девчонкой из параллельного класса. Мельком. Так, ничего не значащая история. Но для Юли... это стало точкой отсчёта. Она прицепилась к этому, словно я встречаюсь с той самой девчонкой прямо сейчас, у неё за спиной. Я говорил: «Это в прошлом! Её больше нет в моей жизни!» Но это не имело никакого значения. Она просила показать телефон, читала все мои переписки, искала улики.

Он вздохнул так тяжело, словно разгрузил вагон цемента.

— Она стала изводить меня. Говорила, что больше не может мне доверять. Постепенно наши вечера превратились в

кошмар. Начались скандалы. Она била посуду, кричала, рыдала, билась в истерике. Пару раз даже соседи приходили, думали, кого-то убивают. А я... я просто не понимал, что происходит. Как любовь превратилась в это безумие?

Его голос дрогнул, и он закрыл лицо руками, прежде чем продолжить, уже почти шёпотом.

— А потом случилось самое страшное. После очередного скандала я не выдержал, хлопнул дверью и ушёл. Ходил по городу под дождём, курил как паровоз, думал... Стоит ли это терпеть? Вернулся примерно через полтора часа. Дверь была открыта. Я вошёл и увидел её... лежащей на полу. А рядом — пустой пузырьёк из-под её таблеток.

В кабинете повисла мёртвая тишина. Артём говорил, глядя в одну точку, его лицо было искажено маской давнего ужаса.

— Меня охватила такая паника... Я начал орать, трясти её, бить по щекам... но она не отзывалась. Она была холодная... почти не дышала. Я дрожащими руками вызвал скорую. Её откачали. Но этот ужас... я запомнил на всю жизнь. Её лежащее тело, которое почти не дышит.

Он поднял на меня глаза, и в них была бездонная, детская беспомощность.

— Теперь каждый раз, когда она грозитя что-то с собой сделать... я вспоминаю тот кошмар. И мне становится так плохо, так страшно... что я готов на всё, лишь бы это не повторилось. Я в заложниках. У собственного страха, понима-

ете?

Он поднял на меня взгляд, и в бездонной синеве его глаз плавал настоящий, немой ужас. Губы и тонкие пальцы мелко дрожали, выдав ту внутреннюю бурю, которую он пытался сдержать. В такие минуты слова — ничто. Нужно действие, пусть и маленькое, но способное стать якорем.

И вдруг он выдохнул, почти неосознанно:

— А у вас... можно курить?

— Вообще-то нет, — мягко ответил я. Но, помня, что он мой последний клиент, а до утра кабинет успеет проветриться и вновь наполниться лишь запахом книг и тишины, я открыл ящик стола. Там лежала запасённая для таких критических моментов пачка дорогих сигарет — не для себя, а именно как инструмент, как спасательный круг, который можно бросить в самый центр шторма. Я протянул её Артему.

Он взял пачку с ошеломлённым видом, словно я вручил ему не сигареты, а какой-то тайный артефакт.

— А вы... что, тоже курите? — его голос был полон неподдельного изумления, смешанного с внезапной надеждой, что он не один в своей слабости.

— Нет, — покачал я головой, беря со стола пепельницу-невыливайку и ставя её между нами. — Но иногда это бывает нужно. Вот для таких случаев. — Я чуть подмигнул ему, устанавливая не простое терапевтическое соглашение, а нечто большее — молчаливый мужской договор, где в трудную минуту можно отступить от правил, чтобы просто вы-

стоять.

Он с благодарностью, почти благоговейно, достал одну сигарету. Его руки дрожали уже меньше. Пламя зажигалки осветило его бледное лицо, и на секунду он снова стал просто испуганным мальчиком, а не пациентом с диагнозом. Иногда терапия — это не интерпретации и техники. Иногда это — просто дать человеку возможность выдохнуть дым вместе с удушающим его прошлым.

Мы помолчали с полминуты, пока дым его сигареты медленными кольцами поднимался к потолку, растворяя острую пережитого. Я наблюдал, как дрожь в его руках понемногу стихает.

— Хочешь продолжить? — осторожно спросил я.

Он кивнул, сделал последнюю глубокую затяжку и аккуратно потушил окурочек.

— После того случая... всё стало ещё хуже. Я будто попал в ловушку. С одной стороны — Юлия, её угрозы, этот постоянный страх, что вернусь и найду её... мёртвой. С другой — мама. Она ведь действительно волнуется, но её забота — это как удавка. После того скандала в школе и истории с таблетками она установила на моём телефоне слежку. Видит все мои перемещения. Если я задерживаюсь на пять минут — тут же звонок: «Ты где?! С кем?!» Она требует пароли от всех соцсетей, читает переписки. Говорит: «Я же мать, я имею право знать!»

В его голосе звучала горькая ирония.

— Получается, дома — тотальный контроль, а у Юли — эмоциональный террор. И между этими двумя полюсами... я. И мне негде спрятаться. Совсем.

Он нервно провёл рукой по волосам.

— И знаете, что самое ужасное? Я начал понимать Юлю. Не оправдывать, а понимать. Она ведь тоже из такой же... клетки. Только у неё клетка позолоченная — богатые родители, которые всё решают за неё, скупают её чувства дорогими подарками, а сами постоянно где-то летают. Ей так же, как и мне, невыносимо одиноко и больно. И мы... мы как два раненых зверя, которые нашли друг друга, но вместо того, чтобы зализывать раны, только делаем друг другу больнее.

— А зависимости? — мягко спросил я. — Алкоголь, сигареты... это способ заглушить эту боль?

— Да, — он без колебаний ответил. — Это единственное, что хоть как-то помогает. Ненадолго. Когда выпьешь, эта каша в голове успокаивается. Страх отступает. Чувствуешь себя... нормальным. Хотя бы на час. А потом становится только хуже. И мама, кстати, нюхает меня каждый раз, когда я прихожу домой. И устраивает истерики: «Ты сопьёшься, как твой отец!» — его голос снова сорвался. — Она постоянно сравнивает меня с ним. С человеком, которого я не помню. Как будто во мне сидит какой-то ген уродства, который обязательно должен проявиться.

Он замолчал, исчерпанный, и в его глазах читалась та самая, знакомая мне по первому сеансу, всепоглощающая

усталость.

— Знаешь, Артём, — сказал я после паузы, — то, что ты сейчас описал — это классический треугольник Карпмана. Ты — Жертва между двумя Тиранами. Юля, которая манипулирует твоим чувством вины и страхом. И мать, которая, желая добра, душит контролем. А ты, пытаешься выжить, ищешь спасения в веществе, которые лишь усугубляют беспомощность. Но осознание этой схемы — уже половина пути к выходу из неё.

Он смотрел на меня, и в его взгляде впервые появился не просто интерес, а проблеск настоящей, живой надежды. Словно он всю жизнь блуждал в лабиринте, и я только что протянул ему первую, самую грубую карту этого лабиринта. Карту, на которой были обозначены стены его личной тюрьмы.

Я наблюдал, как в его глазах загорается этот проблеск — хрупкий, как первый ледок на весенней реке, но настоящий. Он увидел структуру своего хаоса, и это принесло ему странное облегчение.

— Выход есть всегда, — тихо сказал я, ловя его взгляд. — Но это не спринт, а марафон. И первый шаг — научиться дышать в этой среде, не задыхаться. Давай на сегодня закончим на этом. Ты проделал огромную работу, Артём. Вытащил наружу то, что годами копилось внутри. Это требует мужества.

Он медленно кивнул, его плечи распрямились, словно с

них сняли часть груза.

— Домашнее задание на эту неделю, если захочешь его выполнить, — я сделал паузу, давая ему возможность отказаться. — Понаблюдай за собой. В моменты, когда мама начинает давить или Юля устраивает сцену, попробуй просто заметить: «Ага, вот он, треугольник. Я сейчас играю роль жертвы». Не пытайся сразу что-то менять. Просто понаблюдай. Как учёный за химической реакцией. Сможешь?

— Попробую, — он ответил без обычной усталой обречённости, а с лёгким оттенком любопытства в голосе.

— Отлично. — Я улыбнулся. — И помни, здесь, в этом кабинете, ты не груз на чьей-то шее. Ты человек, который ищет путь. И ты его найдёшь.

Он встал, и в его движениях появилась собранность, которой не было в начале сессии. У двери он обернулся.

— Спасибо, Евгений. За... за всё. И за сигарету тоже.

— Дорогу осилит идущий, Артём. До следующей недели.

Дверь закрылась. Я подошёл к окну. За стеклом сгушались сумерки, зажигая огни на Ордынке. В воздухе ещё витал едва уловимый запах табака — горький, но живой, как и та история, что только что разворачивалась в моём кабинете. Я поймал себя на мысли, что смотрю на огни города с осторожной, но твёрдой надеждой. Впереди была долгая работа, но первый, самый трудный шаг — установление контакта и признание боли — был сделан. А это в нашей работе — половина успеха.

Я посмотрел на часы — стрелки показывали без пяти шесть. Последний луч угасшего дня цеплялся за крыши московских особняков, и тишина опустевшего кабинета стала особенно густой, наполненной отзвуками только что прожитой истории.

Закрыв кабинет, я вышел на промозглую ордынскую мостовую, сел в ещё не прогретый автомобиль, и тут же меня окутал едва уловимый, но упрямый шлейф — горьковатый запах табачного дыма. И вдруг, совершенно неожиданно для себя, я почувствовал острое, почти уже забытое физическое желание закурить.

Руки сами потянулись к бардачку, где когда-то лежала запасная пачка, но наткнулись лишь на пачку влажных салфеток. Я рассмеялся — тихо, с собой и над собой. Вот он, профессиональный перенос во всей своей красе. Не просто запах, а целый клубок чужой тревоги, отчаяния и той мучительной свободы, которую мой юный пациент обретал на краю сигареты. Моё тело, мой мозг на какую-то минуту откликнулись на его боль своим, древним иррациональным позывом — найти быстрое утешение, хоть на секунду избавиться от груза, который я добровольно взвалил на свои плечи.

Я опустил стекло, впустив в салон холодный вечерний воздух. Он смешался с дымным шлейфом и постепенно растворил его. Это был хороший урок. Напоминание о том, что я не считыватель историй, а живой участник, проводник, который ведёт своего клиента через лабиринт, сам оставаясь

уязвимым для его эха. И в этом не было слабости. В этом была та самая человечность, без которой наша работа превращается в сухую техническую схему.

Заведя двигатель, я тронулся с места, увозя с собой не только запах, но и образ синеглазого мальчика с татуировкой черепа, который где-то там, в наступающем вечере, так же, как и я, пытался отдышаться после нашей встречи. И это странное, незримое братство в борьбе с внутренними демонами на мгновение показалось мне самым честным и важным итогом этого долгого и непростого дня.

Сессия 3. Когда все пошло не по плану

Прошла неделя. Осень за окном окончательно вступила в свои владения, и дождь, не переставая, стучал по карнизам, превращая Ордынку в блестящее мокрым асфальтом полотно. Я ждал Артёма, заранее подготовив кабинет, предвкушая нашу третью встречу. Но назначенное время пришло и ушло, а в дверь так и не постучали. В тишине кабинета, нарушаемой лишь метрономом дождя за окном, начало зреть тихое беспокойство. Опыт подсказывал: у подростков с пограничной организацией психики такие срывы — не редкость, но сердце сжималось от тревоги. Вдруг что-то случилось? Вдруг та темная бездна, в которую он смотрел, оказалась сильнее?

И вот, почти через час после начала сессии, на моем телефоне вспыхнуло уведомление. Не звонок, а сообщение. От Артёма.

«Евгений, простите, я не смог. Совсем не могу себя заста-

вить выйти. Можно поговорить онлайн?»

Я тут же ответил согласием. Через несколько минут его лицо появилось на экране. Он был бледен, сидел в полумраке, судя по фону — в своей комнате. Его обычно выразительные глаза были потухшими, а под ними лежали тёмные тени бессонницы.

«Спасибо, что согласились», — его голос прозвучал хрипло, он будто выдавил из себя эти слова.

«Конечно, Артем. Я рад, что ты вышел на связь. Расскажи, что случилось».

Он тяжело вздохнул, отводя взгляд в сторону.

«Всё посыпалось. Всё сразу. Вчера... была дикая сцена с Юлей. Она пришла к нам, мы были в моей комнате и она нашла у меня в телефоне старую переписку с той самой девочкой... ту, о которой я вам рассказывал. Ту, с прошлого года. Её как будто подменили. Кричала, что я её всю жизнь обманывал, что всё между нами — ложь... Разбила свою же вазу о стену, осколки летели везде...» Он провёл рукой по лицу, и я заметил, что его пальцы дрожат. «Потом прибежала мама... Она слышала крики из моей комнаты через стену. Устроила допрос с пристрастием. Говорила, что я кончу плохо, как мой отец, что я свожу её с ума...»

Он замолчал, собираясь с силами, и в его голосе послышались слезы, которые он отчаянно сдерживал.

«А сегодня утром... я просто не смог встать с кровати. Не физически, а... внутри. Как будто внутри меня выключили

рубильник. Полная пустота. Я лежал и смотрел в потолок, и мне было всё равно. На школу, на маму, на Юлю... даже на себя. Просто пустота и тишина. И мысль одна: зачем? Зачем куда-то идти, что-то делать, если всё равно всё в говне?»

Его откровенность была оголенным нервом. Это был не просто срыв, это было то самое эмоциональное обнуление, «эмоциональный похмельный синдром», который наступает после сильных аффективных бурь, характерный для ПРЛ.

«Но ты написал мне», — мягко заметил я. «Среди этой пустоты нашлись силы нажать кнопку и написать. Это многое значит».

Он кивнул, с трудом глотая ком в горле.

«Потому что... я вспомнил про треугольник. Про то, что вы говорили. И я подумал... что если я сейчас сдамся и не приду, то окончательно застряну в этой роли. В роли жертвы, которая просто ложится и умирает. А я... я так не хочу. Я не хочу так. Мне страшно, больно, противно... но я не хочу сдаваться. Поэтому я написал. Эти встречи... они пока единственное, что напоминает мне, что может быть по-другому».

В его словах, сквозь всю боль и отчаяние, пробивался тот самый крошечный, но невероятно важный росток — мотивация к изменениям. Он увидел в терапии не просто разговоры, а якорь, спасательный круг.

«Артем, то, что ты описываешь — это не слабость. Это истощение. Твоя нервная система просто сказала «стоп» после перегрузки. И твой поступок — не слабость, а проявление

ние огромной силы. Ты выбрал борьбу, просто форма борьбы сегодня — это остаться в комнате и позвонить мне. И это правильный выбор».

Мы проговорили ещё полчаса. О том, как пережить этот день. О простых, конкретных шагах: встать, умыться, выпить воды, возможно, выйти на пять минут на балкон. Не чтобы решить все проблемы, а просто чтобы вернуть себе ощущение, что ты можешь управлять хоть чем-то, хоть своим телом.

«Спасибо, — сказал он в конце, и в его глазах появилась слабая искорка. — Кажется, я смогу теперь просто дожить до вечера».

«Этого достаточно, — ответил я. — Иногда достаточно просто дожить до вечера. До следующей недели, Артём. И помни: даже если ты не приедешь, дверь для онлайн-встречи всегда открыта».

После звонка я ещё долго сидел в тишине. Его сегодняшний срыв и его отчаянный звонок подтвердили первоначальную гипотезу. Это было классическое ПРЛ во всей его сложности: интенсивные, нестабильные отношения, страх перед реальным или воображаемым оставлением, хроническое чувство пустоты, аффективная неустойчивость. Но в его сегодняшнем поступке я увидел и главное — базовое, пока ещё хрупкое, но доверие к терапевтическим отношениям и искру желания жить. А с этим уже можно было работать. Пусть и не по плану, пусть с онлайн-встречами и срывами,

но работа продолжалась.

Сессия 4. Контракт

Он вошёл, и первое, что я увидел — это свежая, безупречно белая повязка, охватывающая его левое запястье. Она кричала в тишине кабинета громче любых слов. Он двигался медленно, с какой-то новой, горькой оцепенелостью, и опустился на диван, не поднимая на меня глаз.

«Расскажи», — попросил я, отбросив все формальности. Мой голос прозвучал тише обычного.

И он рассказал. О ссоре, о просьбе купить новые кроссовки, которая обернулась взрывом. О том, как мать и отчим заперли его в комнате, отобрали телефон, лишили всего. О своих словах: «Я пойду в «Макдак» и сам заработаю». И о ноже, что лежал на столе. О коротком, ослепляющем всплеске ярости, после которого он провёл этим лезвием по своей коже, прямо у них на глазах.

«Мать упала в обморок. Отчим кричал: «Так ему и надо! Пусть сдохнет!» — его голос был плоским, безжизненным, будто он читал протокол о чужой смерти. — Кровь не могли остановить долго. Потом скорая. Больница. Швы».

В кабинете повисла тишина, густая и тяжёлая. Я смотрел на этого мальчика с ангельским лицом, который так яростно разрушал свою юность, и чувствовал, как сжимается сердце. Передо мной снова был тот самый ужас, тот самый выбор, который когда-то забрал Серёгу.

«Артём», — начал я, и мои слова прозвучали непривыч-

но мягко, почти по-отцовски. Он медленно поднял на меня взгляд. В его синих глазах я не увидел ни вызова, ни отчаяния — лишь глухую, бесконечную усталость. «Знаешь, давай заключим договор. Пока мы с тобой работаем — ты ничего не сделаешь с собой. Никаких попыток. Обещаешь мне это? Хотя бы до конца нашей терапии».

Он смотрел на меня, и в его взгляде что-то дрогнуло.

«Вы боитесь, что я стану для вашей карьеры клиентом-суицидником?» — он горько усмехнулся, пытаясь, как всегда, защититься колкостью.

Но на этот раз я не позволил этому соскользнуть.

«Нет, Артём, — я покачал головой, и мой голос наконец дрогнул, выдав всё скрытое напряжение. — Мне плевать на карьеру в такую минуту. Я боюсь, что ты станешь для самого себя ещё одной историей, которую некому будет рассказать. Я боюсь, что однажды утром мне позвонят и скажут, что ты... что тебя больше нет. А я буду сидеть здесь и думать, что мог сделать что-то ещё и не сделал».

Я откровенно смотрел на него, не скрывая своей боли. Впервые за эту сессию его защитная стена дала трещину. Усмешка с его губ исчезла, он отвел взгляд, его горло сглотнуло.

«Я... я не хочу, чтобы вы так думали», — прошептал он.

«Тогда дай мне слово. Дай мне слово, что ты будешь бороться. Что ты позвонишь, напишешь, прибежишь сюда среди ночи, но не сделаешь этого. Это самое важное домашнее

задание. Обещаешь?»

Он молчал, и в тишине было слышно, как за окном проезжает машина и стихает. Он смотрел на свою перевязанную руку, потом снова на меня. И кивнул. Сначала еле заметно, а потом — более уверенно.

«Обещаю», — выдохнул он. И в этом слове не было пафоса, лишь хрупкая, но настоящая решимость.

«Спасибо», — сказал я, и мы ещё несколько минут сидели в молчании, которое было красноречивее любых слов. В нём была и его боль, и мой страх, и память о Серёге, который так и не успел никому дать такого обещания. Но в нём же родилось и что-то новое — не просто терапевтический альянс, а настоящий договор о жизни. Контракт, скреплённый не чернилами, а взаимным доверием и тихой, но непоколебимой надеждой на то, что его история может закончиться иначе.

Сессия 5. Защита

Прошла еще одна неделя. Артем вошёл в кабинет, и я сразу заметил перемену....

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.