



Наталья Горина  
**Запах  
сосен**

18+

# Наталья Горина

## Запах сосен

*<https://litres.ru/74100853>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Запах сосен» — это редкий случай, когда литература становится продолжением терапии, а терапия — формой искусства. Книга не даёт рецептов, но дарит опыт. Она не учит, как умирать, но показывает, как можно быть с собой и другими в момент ухода. Она адресована не только психологам или тем, кто столкнулся с потерей, но каждому, кто чувствует, что его собственная жизнь пока лишь чертёж, а не дом.

После прочтения хочется выключить телефон, поехать к озеру, заварить чай и просто сидеть, глядя на воду. И вдыхать. Вдыхать тот самый запах, который есть у всех нас, но который мы забываем из-за городского шума и стеклянных стен.

Рекомендую всем, кто готов встретиться со своей конечностью, чтобы вновь обрести вкус к бесконечности.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	13
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Запах сосен

## Введение

Эта книга родилась не из желания написать роман. Она родилась из тишины, которая повисла в моём кабинете после того, как Марк впервые вышел за дверь. Я сидела в своём кресле, смотрела на пустое место напротив и вдруг осознала: я не просто выслушала историю пациента. Я стала частью истории, которая началась задолго до нашей встречи и продолжится после неё. И в тот момент я поняла, что должна записать её не как клинический случай, а как исповедь — свою собственную и всех тех, кто прошёл через эту веранду с видом на озеро.

Я — практикующий психотерапевт. Много лет я сижу в кабинете, слушаю чужие страхи, наблюдаю за тем, как люди строят и рушат свои внутренние миры. Я привыкла доверять диалогу, интерпретации, профессиональной дистанции. Но когда жизнь врывается в кабинет в обличье смертельного диагноза, когда пациент приносит не невроз, а вопрос о самом существовании, стандартные протоколы перестают работать. Тогда начинается другое — то, чему нельзя научиться в университете. Тогда мы оба становимся учениками, и каждый сеанс — это шаг в неизведанное.

«Запах сосен» — это не документальный отчёт. Это ху-

дожественное осмысление десятков судеб, которые я держала в руках, как держат хрупкую чашу. Все персонажи — составные образы, их слова — эхо многих голосов, а их боль — универсальная боль бытия, которую мы все носим в себе, но редко называем по имени. Марк, Анна, Ник, Элеонора, Ричардсон — они пришли ко мне из разных комнат моей памяти, но все они говорят об одном: о том, как мы пытаемся убежать от конечности и как она, вопреки всему, учит нас дышать полной грудью.

Я долго колебалась, стоит ли выносить на суд читателя то, что обычно остаётся в стенах терапевтического кабинета. Нарушаю ли я профессиональную тайну? Предаю ли доверие тех, кто искал у меня опору? Но в процессе письма я поняла: я не раскрываю чужих секретов. Я открываю пространство, в котором каждый может узнать себя. Имена изменены, детали смещены, но суть осталась — та самая экзистенциальная правда, которую не спрячешь за диагнозами и кодами МКБ.

Я лом писал, что терапия — это встреча двух путешественников, которые вместе ищут смысл на незнакомой территории. Эта книга — приглашение к такой встрече. Я не даю рецептов, не обещаю исцеления. Я лишь рассказываю историю о том, как один человек построил дом для своих страхов, а другой — научился сидеть на его веранде с чашкой чая. Это история о том, что смерть не конец, а переход, если мы разрешаем себе видеть красоту в каждом рассвете. Это история о прощении, которое не стирает прошлого, но

делает настоящее более вместительным.

Я адресую эту книгу не только тем, кто работает с людьми в кризисных состояниях, но и каждому, кто хотя бы раз задумывался о том, что его жизнь может оказаться чертежом без построенного здания. Возможно, она придёт к двору тем, кто ухаживает за умирающими, кто сам боится неизбежного, кто потерял близкого и ищет слова, которые не звучат фальшиво. Или тем, кто просто чувствует, что воздух в его городе стал слишком сухим, и ему не хватает запаха мокрых сосен, чтобы вспомнить, зачем он просыпается по утрам.

Я не претендую на истину в последней инстанции. Я лишь делюсь тем, что сама вынесла из тридцати лет молчаливого присутствия. Каждая глава этой книги — словно сеанс, на который мы приходим вдвоём: вы и я. Мы будем говорить о страхе, о любви, о том, как стены становятся окнами, а тишина — самым красноречивым языком. Мы будем смотреть на воду, которая отражает небо, и спрашивать себя: что останется, когда нас не станет? И если в конце этого путешествия вы хотя бы на мгновение почувствуете, что дышите глубже, что сосны пахнут для вас иначе — значит, эта книга выполнила свою скромную задачу.

Я благодарна Марку, который первым доверился мне не как врачу, а как попутчику. Благодарна Саре, Анне, Нику — всем, кто согласился стать частью этой истории, даже не зная об этом. Я благодарна озеру, соснам, ветру, который научил меня, что терапия продолжается за пределами кабинета

— там, где человек встречает свою конечность и, возможно, впервые чувствует, что он жив.

Вдохните. Чувствуете запах?

Тогда начинаем.

Ваша попутчица, доктор, которая тоже учится.

# Глава 1

Он пришел ко мне в понедельник, в дождливый день, когда небо над Пало-Альто казалось серым одеялом, придавившим город к земле. Его звали Марк. Ему было сорок семь, он был архитектором и успешным настолько, что мог позволить себе платить за психотерапию наличными, не особенно вглядываясь в сумму на чеке.

Но деньги не могли купить то, что он искал. Он сел в кресло напротив меня, долго молчал, разглядывая свои руки, лежащие на коленях. Пальцы его были длинными, с идеально чистыми ногтями — руки человека, привыкшего к точности.

— Доктор, — начал он, не поднимая глаз, — я строю небоскребы. Я знаю, как распределить нагрузку на стальные балки, чтобы здание выдержало землетрясение. Я знаю, какой бетон использовать, чтобы он не растрескался через пятьдесят лет. Но я не знаю, как выдержать то, что происходит у меня внутри.

— Расскажите мне о том, что происходит, — сказал я, давая пространству наполниться его тишиной.

Он вздохнул — тяжело, с присвистом, словно выпускал воздух из проколотой шины.

— Три месяца назад мне поставили диагноз. Рак поджелудочной железы. Операция прошла успешно, врачи говорят, что я в ремиссии. Но они также сказали, что это может вер-

нуться. И с тех пор — он запнулся, провел ладонью по лицу, — с тех пор я больше не могу спать. Я смотрю на свои чертежи и вижу не линии, а дни. Я считаю этажи, а считаю годы. И я понял одну ужасную вещь.

Я ждал. В этом и заключается искусство терапии — уметь ждать, пока пациент сам докопается до своей правды.

— Я понял, — сказал он, — что никогда не жил. Я все время готовился к жизни. Я думал, что если построю еще один дом, куплю еще одну машину или добьюсь еще одного признания, то тогда тогда наступит настоящая жизнь. Я жил в ожидании финального аккорда, не замечая, что оркестр играет уже давно.

Мы говорили о смерти. Это главная тема, которую люди пытаются заговорить, заглушить или застроить. Но смерть, как хороший архитектор, не терпит пустот. Она всегда врывается в наши планы.

— Марк, — сказал я, глядя ему в глаза, — вы боитесь не боли. Вы боитесь того, что ваша жизнь была «проектом», а не «домом». Но позвольте мне задать вам дерзкий вопрос: если бы этот диагноз не случился, ощутили бы вы эту пустоту?

Он задумался. На его лбу проступила испарина.

— Нет. Я бы продолжал бежать.

— Тогда, — продолжил я, — ваш рак — это не враг. Это, возможно, первый честный разговор, который у вас состоялся с самим собой за всю жизнь.

На следующей сессии он принес альбом. Это были не чертежи. Это были эскизы — маленького домика у озера, покосившегося, с дымом из трубы и детскими качелями во дворе.

— Я набросал это ночью, — сказал он смущенно, словно признаваясь в измене. — Я понял, что всегда хотел построить такой. небоскребы — это про статус. А это это про запах.

— Про запах? — переспросил я.

— Да. Знаете, есть запах сосен после дождя. Я забыл о нем. Я жил в городе из стекла и стали, где пахнет только бензином и асфальтом. Но когда я рисовал этот дом, я вспомнил, как пахло в доме моей бабушки. И вдруг я понял, что я хочу успеть вдохнуть этот запах. Не заработать на него, не купить его, а именно вдохнуть.

Здесь, в кабинете, мы часто имеем дело с «волнами». Это концепция, которую я обожаю: мы не исправляем проблему, мы учимся кататься на волнах. Смерть — самая большая волна. Мы не можем остановить прилив, но мы можем научить человека не тонуть в страхе, а плыть по течению к своим собственным берегам.

Через месяц Марк сказал мне то, что я запомнил навсегда. Он пришел с седыми волосами, но с глазами, которые горели ясностью.

— Я купил участок, — сказал он. — Недалеко от Тахо. И я начал строить свой дом. Своими руками. Вчера я вколачивал гвозди, и у меня дрожали руки, потому что я так давно не держал молотка. И вдруг я ударил по пальцу. Боль была

адская. Но я рассмеялся. Понимаете? Я идиот, который всю жизнь проектировал здания, но никогда их не касался. А теперь я касаюсь. И этот синяк на пальце — он реальнее, чем все мои дипломы.

— А как же страх рецидива? — спросил я. — Волна вернулась?

— Вернулась, — кивнул он. — Но теперь, когда я встаю утром, я смотрю на этот недоделанный фронто́н и думаю: «Сегодня я успею прибить доску. Это мое "сегодня"». Смерть все еще рядом, она сидит на крыльце и смотрит на меня. Но знаете, что я ей говорю? Я говорю: «Посиди, подожди. Дай мне закончить крыльцо. Я хочу посидеть на нем на закате и выпить кофе».

Он улыбнулся. Это была грустная, мудрая, настоящая улыбка человека, который наконец перестал строить тюрьму из завтрашнего дня.

Наша последняя сессия была короткой. Он принес фотографию. На ней был тот самый домик — смешной, косо́й, с крышей, которая была прибита явно не по уровню.

— Это не шедевр, — сказал он. — Архитектурное сообщество меня бы засмеяло. Но этот дом дышит. Я вложил в него не расчеты, а тревогу, радость, пот и даже несколько капель крови. Теперь, когда я ложусь спать, я не боюсь, что не проснусь. Я боюсь только одного: что не смогу доделать веранду. Но это хороший страх.

Он встал, пожал мне руку. Рукопожатие было твердым,

сухим и живым.

Когда он ушел, я повернулся к окну. Дождь кончился, и сквозь тучи пробился солнечный луч, осветив мокрый асфальт. Я подумал о том, что терапия часто похожа на этот дождь. Мы льем воду на сухую почву, мы вскрываем корки, чтобы дать росткам воздуха. Но самый лучший рост происходит тогда, когда человек перестает бояться грозы и начинает строить дом для своей души, даже если стены у него кривые.

Мы все умираем. Но немногие из нас по-настоящему рождаются заново, чтобы успеть вдохнуть запах сосен.

## Глава 2

Он вернулся через полгода. Я уже начал думать, что наша работа завершена, что Марк нашёл свой «запах сосен» и отправился вплетать его в дни. Но однажды утром секретарь сказала, что в приёмной сидит мужчина и очень хочет меня видеть. Без записи.

Когда он вошёл, я сначала не узнал его. Марк похудел, под глазами залегла синева, но в плечах — странная прямая осанка, будто он нёс на спине невидимый груз и смирился с ним.

— Простите, что без предупреждения, — сказал он, садясь и расстёгивая куртку. На рубашке у ворота было пятно — похоже на краску или кофе. Раньше он бы не вышел из дома в таком виде. — Я не спал три ночи. Но это не страх. Это другое.

Я откинулся в кресле, давая ему время. В терапии есть правило: не заполнять паузу словами. Тишина — это холст, на котором пациент пишет свой самый честный рисунок.

— Я достроил дом, — начал он. — Крыша, веранда, даже качели для внуков — хотя внуков у меня пока нет. И вот я стою внутри, смотрю на эти кривые стены, на дверь, которая чуть скрипит, потому что я плохо подогнал петли. И вдруг меня накрыло. Не паника. Не страх смерти. А пустота.

Он сжал пальцы в замок.

— Вы понимаете? Я построил то, что хотел. Я научился жить сегодня. Я вставал каждое утро и знал, что буду забивать гвозди или шлифовать доски. У меня была цель. А теперь она кончилась. И я сижу на этой веранде с кофе, смотрю на озеро и думаю: «И что? Я вдохнул запах сосен. А дальше?»

Я кивнул. Это был классический поворот — человек, который боялся смерти, победил этот страх, но столкнулся с её старшей сестрой: бессмысленностью. Смерть — это граница, а бессмысленность — это отсутствие карты внутри границ.

— Марк, — сказал я, — вы построили дом. Но вы не научились в нём жить. Вы думали, что завершение проекта — это финал. Но финал — это всего лишь дверь. Вы стоите на пороге собственного творения и не знаете, как войти внутрь.

Он поднял на меня глаза — усталые, но внимательные.

— Я хочу попросить вас об одной вещи, — сказал он. — Я хочу, чтобы вы приехали. Ко мне на озеро. Не как терапевт, а как свидетель. Мне нужно, чтобы кто-то увидел этот дом. Потому что если никто его не увидит, то он существует только в моей голове. А я устал быть единственным зрителем своей жизни.

Это была необычная просьба. Ялом часто писал о том, как терапия выходит за стены кабинета, но всегда осторожно. Я согласился, но с условием: мы будем говорить там так же честно, как здесь.

Через неделю я сидел на его веранде. Озеро Тахо блестело

под солнцем, сосны пахли смолой, и действительно — этот запах был густым, тёплым, настоящим. Дом был кривым, но в нём чувствовалась душа: на подоконнике стояла банка с полевыми цветами, на стене висел старый барометр, который явно не работал, но Марк сказал, что он «чувствует погоду сердцем».

— Я привёз вас сюда, — сказал он, разливая кофе в кружки, — чтобы спросить вот что: как мне наполнить этот дом? Я умею строить. Но я не умею жить в покое. Мой ум всё время ищет следующую задачу. А если задачи нет, он начинает грызть себя.

Я отпил кофе. Горький, крепкий, чуть пахнувший дымком.

— Знаете, Марк, я вспоминаю одного своего пациента, — сказал я. — Он был музыкантом. Он всю жизнь гнался за идеальной нотой. И когда он её нашёл, он понял, что идеальная нота — это просто вибрация воздуха. Смысл был не в ноте, а в том, как она отзывается в другом человеке.

Я посмотрел на озеро.

— Вы построили дом для внуков, которых нет. Но здесь есть вы. И здесь есть я. И есть ветер, и есть эти сосны. Может быть, смысл не в том, чтобы заполнить пустоту делами. А в том, чтобы позволить себе просто присутствовать. Слышите, как скрипит доска? Это ваш дом говорит с вами. Он говорит: «Я здесь. Ты здесь. Этого достаточно».

Марк долго молчал. Потом встал, подошёл к перилам и положил руки на дерево, которое сам же строгал.

— Я всю жизнь боялся тишины, — сказал он. — Я думал, что тишина — это отсутствие жизни. А сейчас я слышу, как тишина звенит. Как струна.

— Может быть, — ответил я, — это и есть ваша следующая задача. Не строить. А слушать.

Мы просидели до заката. Когда солнце коснулось воды, он повернулся ко мне и улыбнулся — не той победной улыбкой человека, который победил рак, а тихой, почти детской улыбкой человека, который впервые разрешил себе никуда не бежать.

В машине, по пути обратно, я думал о том, что терапия часто заканчивается не ответом, а вопросом. Марк задал себе главный вопрос: «Что я буду делать, когда ничего не нужно делать?» И ответ пришёл сам собой — он уже был в том, как он наливал мне кофе, как поправлял цветы в банке, как смотрел на облака.

Мы не лечим душу от смерти. Мы лечим её от забвения жизни. А жизнь, как выяснил Марк, не всегда требует молотка. Иногда она требует просто сесть и дышать.

Через месяц он прислал мне письмо. Внутри лежала фотография: он сидит на веранде, рядом с ним — женщина, его жена, которую он, по его словам, «заново увидел» после тридцати лет брака. На коленях у них — щенок. А на обороте было написано: «Я всё ещё боюсь, что рак вернётся. Но теперь я знаю, что у меня есть запасные планы — не на случай смерти, а на случай жизни. Мы каждое утро пьем кофе

на веранде. И это мой главный архитектурный проект. Спасибо за то, что приехали».

Я повесил эту фотографию у себя в кабинете, рядом с дипломом. Потому что диплом подтверждает, что я умею лечить. А фотография напоминает, зачем я это делаю.

## Глава 3

Он не записывался. Просто появился в приёмной через год — с букетом полевых цветов, перевязанных бечёвкой, и с таким выражением лица, будто нёс в себе нечто тяжёлое и хрупкое одновременно.

— Я не к вам на терапию, — сказал он, протягивая цветы.  
— Я к вам за разрешением.

Я взял букет, поставил в пустую вазу на столе. Это был жест, который нарушал все профессиональные границы, но я позволил себе его. Иногда ритуалы важнее правил.

— Разрешением на что, Марк?

Он сел, но не в своё обычное кресло — взял стул у стены и поставил его ближе к окну, будто хотел видеть улицу, а не меня.

— Я стал волонтером в хосписе. — Он сказал это быстро, почти выдохнул. — Раз в неделю я прихожу к тем, кто уже не строит дома. Я сижу с ними, читаю вслух, иногда просто держу за руку. Я думал, что смогу передать им то, что нашёл сам. Но

Он замолчал. В кабинете стало тихо — только тикали старые настенные часы.

— Но одна женщина, Элеонора, сказала мне вчера: «Марк, ты пришёл сюда со своим счастьем, со своим запахом сосен. А я никогда не видела сосен. Я всю жизнь прора-

ботала в подвале, сортировала почту. У меня нет дома у озера. У меня есть только эта койка и боль, которая жрёт меня изнутри. Ты думаешь, что твоя мудрость мне поможет? Она только показывает, чего у меня не было».

Я почувствовал, как внутри что-то сжалось. Это был удар не по Марку, а по самой идее того, чем мы занимаемся. Мы учим людей находить смысл, но что делать, если обстоятельства не оставили им материала для стройки?

— И что вы ей ответили? — спросил я.

— Ничего. Я встал и ушёл. Я не выдержал. Я испугался, что она права. Что всё, что я построил — это просто привилегия человека, у которого были деньги, время и здоровье. Что я не нашёл истину, а просто купил себе красивую иллюзию.

Он повернулся ко мне. Глаза его были сухими, но в них плескалась такая глубокая растерянность, что я узнал в ней ту самую экзистенциальную тоску, с которой он пришёл в первый раз. Только теперь она была не о смерти, а о вине.

— Марк, — сказал я, — вы пришли ко мне за разрешением. Разрешением на что? На то, чтобы чувствовать себя виноватым? Или на то, чтобы перестать помогать?

— Я не знаю, — прошептал он. — Я хочу, чтобы вы сказали мне, что я имею право быть счастливым, даже когда другие умирают в нищете. Что я имею право на свой дом, даже если у Элеоноры его нет.

Я встал, подошёл к окну, встал рядом с ним. Мы оба

смотрели на прохожих, которые спешили по своим делам, не зная, что за ними наблюдают два человека, решающих невозможное уравнение.

— Знаете, — начал я медленно, — Ирвин, мой коллега и учитель, однажды сказал: «Вина — это роскошь, которую позволяют себе те, у кого есть время на самоедство». Элеонора не просила вас чувствовать вину. Она просила вас увидеть её боль. И вы её увидели. Вы ушли не потому, что вы эгоист, а потому что вы столкнулись с тем, что ваша мудрость бессильна. Это не провал. Это правда, которую мы все должны принять: мы не можем исцелить другого человека его же собственными руками.

Я положил руку ему на плечо. Это было смелое движение для терапевта, но я чувствовал, что сейчас важнее человеческое прикосновение, чем профессиональная дистанция.

— Вы не должны нести Элеоноре свой «запах сосен». Вы должны прийти к ней и сказать: «Я не знаю, как облегчить вашу боль. Но я здесь. Я готов сидеть с вами в вашем подвале. Я не буду рассказывать вам про озёра, я буду слушать, как шуршат конверты, которые вы сортировали. Это ваша жизнь, и она имеет значение, даже если в ней не было сосен».

Марк закрыл глаза. По его щеке скатилась слеза — первая, которую я видел за всё время нашей работы.

— А если она не захочет меня слушать? — спросил он.

— Тогда вы посидите с ней молча. Иногда единственный подарок, который мы можем сделать, — это наше присут-

ствие. Не наше решение, не наш совет, а просто наше «я рядом». Вы не обязаны быть спасителем. Вы обязаны быть человеком.

Он кивнул. Потом достал платок, вытер лицо и усмехнулся — криво, но искренне.

— Значит, я возвращаюсь в хоспис. И в следующий раз я скажу Элеоноре: «Я пришёл не учить вас жизни. Я пришёл учиться у вас смерти».

— Именно, — сказал я. — И запомните: ваш дом у озера не обесценивает её жизнь. Ваша радость не крадёт её боль. Они просто сосуществуют. Как солнце и дождь. Одно не отменяет другого.

Он встал, пожал мне руку, и на этот раз я увидел в нём не ученика, а коллегу. Мы оба знали, что он теперь не пациент. Он стал кем-то, кто проходит этот путь наравне со мной.

У двери он обернулся:

# 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.