

ИСТОРИИ

ИЗ ЗАМОЧНОЙ СКВАЖИНЫ



Наталья Харина

Истории из замочной скважины

«Автор»

2026

Харина Н.

Истории из замочной скважины / Н. Харина — «Автор», 2026

Перед вами сборник историй, созданных психологами, врачами, юристами, медиаторами и другими специалистами, которые каждый день встречаются с человеческими судьбами — сложными, противоречивыми, порой болезненными. Измены и прощения, разводы и воссоединения, детские травмы и взрослые прозрения, потери, разрывы и неожиданные встречи — эти истории могли произойти с каждым из нас. В них легко узнать себя, близких или людей, которых когда-то оставила в нашей жизни судьба. Но эта книга — не только о переживаниях. Каждый рассказ получает профессиональный взгляд: психологический, медицинский, юридический, экспертный или медиативный. Один и тот же жизненный сюжет раскрывается с разных сторон, помогая увидеть то, что обычно остаётся за пределами очевидного. Эта книга не даёт готовых рецептов. Она предлагает остановиться, почувствовать, задуматься и посмотреть на собственную жизнь под другим углом. Это путешествие через чужие истории — к собственным смыслам.

© Харина Н., 2026

© Автор, 2026

**Ольга Апреликова, Анна Лосева, Татьяна
Баженова, Алёна Бондаревская, Дарья
Руднева, Юрий Скубченко, Владислав
Хамзин, Вероника Файзулина, Виктория
Долгих, Надежда Смирнова, Наталья
Ногай, Полина Денисова, Оксана Мельник,
Татьяна Арбузова, Андрей Кузавков, Гулия
Сибэгатуллина, Тимур Ксюпов, Ольга
Шабаетова, Ольга Платонова, Ирина Кадина,
Евгения Черячукина, Татьяна Дорофеева,
Екатерина Мазовка, Дарья Свирбутович,
Наталья Мелешкина, Наталья Харина**
Истории из замочной скважины

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели!

Перед вами сборник рассказов, авторы которых (за одним исключением) не писатели, а психологи, врачи, юристы, медиаторы — люди, которые ежедневно сталкиваются с самыми разными реальными человеческими судьбами. Но в этом сборнике они выступили не как эксперты, оперирующие профессиональными формулировками, а как рассказчики историй, люди, которые тоже умеют чувствовать, сомневаться, искать. Но истории эти, конечно, могли рассказать только они — потому что основаны они на непростых ситуациях, которые приводят людей к специалистам помогающих профессий. Эти истории словно подслушаны у кабинетов врачей, психологов, юристов, медиаторов, судебных экспертов.

Эти истории — зеркала. В одних вы узнаете себя, в других — своих близких, в третьих — кого-то, с кем когда-то пересекались жизненные пути. Здесь есть измены и прощения, разводы и воссоединения, детские травмы и взрослые прозрения, болезненные разрывы и неожиданные встречи.

И — самое важное — что у кабинета врача или психолога может услышать, например, судебный эксперт? Как он может проанализировать ситуацию? А что у кабинета юриста услышит психолог и какие комментарии он даст? В этом сборнике каждый рассказ сопровождается анализом сюжетной ситуации: профессиональный взгляд психологов, клинический разбор врачей, юридическая оценка адвокатов, человеческое понимание медиаторов.

Почему эта книга родилась? Потому что каждый из нас хотя бы раз в жизни задавал себе вопросы:

Почему я чувствую себя чужой в собственной жизни?

Почему любовь превращается в борьбу?

Как вернуть себя, когда кажется, что потеряно всё?

Можно ли начать сначала, если ты уже на краю?

Авторы делятся опытом, предлагают задуматься, дают опору. Каждый рассказ – это приглашение к диалогу с самим собой. Каждый профессиональный анализ – ключ к пониманию того, что стоит за нашими эмоциями, поступками и решениями.

Мы приглашаем вас в путешествие — через чужие истории к собственным смыслам. Читайте, вдумывайтесь, сопереживайте. Позвольте себе чувствовать, задавать вопросы, сомневаться — и находить ответы. Потому что, как показывает практика, самые важные ответы всегда уже есть внутри нас.

Добро пожаловать в мир, где встретились жизнь и профессия.

Организаторы писательского проекта “Катапульта”

Гулия Сибатуллина

Дарья Свирбутович

У кабинета психолога

Разреши себе быть

Автор: **Полина Денисова** - адвокат, председатель Московской коллегии адвокатов «Абсолют». Более 15 лет работала в следствии и судебной практике, затем стала экспертом по этикету и невербальной коммуникации. Проводит тренинги по языку тела для бизнеса и частных лиц.

Часть 1. Отражение, которое хотело сдаться

– Что со мной не так? — глядя в зеркало, спросила себя Ева.

Из отражения на неё смотрела красивая двадцатилетняя девушка, студентка лучшего вуза города. Спортивная, умная – но никак не понимающая, что же все-таки с ней происходит.

Но Ева уже давно перестала видеть красоту. Она видела поджатые губы, прямой, немигающий взгляд исподлобья (привычка с первого курса: «опустил глаза — слабак, боец не моргает») и плечи, развернутые так широко, будто она всегда готовилась принять удар. Или нанести его.

А всё началось с любви. Папа, вдовец, военный, обожал её так яростно, как только может мужчина, который не дождался сына и потерял жену. «Ева, ты — лучшая. Ты сильнее мальчиков. Ты должна быть первой». И она стала. В пять лет — отжаться пятьдесят раз. В двенадцать — дать сдачи старшекласснику. В семнадцать — поступить в ведомственный вуз, где от абитуриентов требовали не улыбку, а жим лёжа. И она должна быть первой и самой лучшей. И она стала!

Но как быть женщиной — никто не объяснил. Мамы Ева почти не помнила. Тетки-соседки шарахались от нее, а учительницы отправляли командовать на линейке. Девчонок во дворе и в классе Ева называла «курицами», потому что они сюсюкали и боялись испачкать коленки. Мир мужчин принял её с распростёртыми объятиями. Правда, странно так принял: как брата, как друга, как «своего парня», но никогда — как женщину.

Друзья детства и юности — только мальчишки. Вуз ведомственный, где на полтора человека на курсе всего тридцать девочек, да и как — «девочек»! Скидок не было. Все пять лет обучения прошли под выжженным на коре головного мозга лозунгом: «Вы не девушки, вы — курсанты. Курсанты не плачут. Курсанты не носят длинные ногти. Курсанты не просят пощады». Так и повелось.

Лучшая подруга Настя — сутулая отличница, которая к третьему курсу научилась маскировать синяки тональным кремом, а к пятому — получила предложение руки и сердца от командира взвода. Те, кто были посноровистее, кто успел вовремя включить «режим тряпки», отхватили себе в этой плеяде отборных молодых людей самых завидных женихов. А Ева за пять лет обучения даже ни с кем не встречалась. Зато она дружила с парнями... Да так, что сами ребята умилялись.

Они обсуждали с ней все (ну а что? «Своя в доску, Еваха, не ссы»), пили водку на равных, обсуждали баб, показывали друг другу шрамы. И умилялись. «Ева, ты жёсткая, как кремьень. С тобой, чувак, легко». Парни ее хлопали по спине, хрипло ржали над её шутками, но когда дело доходило до танцев, до «огонька», она оставалась сидеть на стуле, сжимая пластиковый стакан. Потому что приглашать на танец «чувака в юбке» никому не хотелось.

Это был жёсткий опыт. Который позже ляжет в основу её трансформации Евы. Ну а пока — всё по порядку...

А пока... Пока она работала в большой консалтинговой компании, единственной женщиной в отделе из двенадцати человек. И каждое утро смотрела в зеркало, не понимая, почему её продвигают по службе, но не целуют на свиданиях. Почему её уважают, но боятся. Почему внутри — колючий, злой комок, который кричит: «Ты выиграла эту гонку, дура! Ты лучшая! Почему тебе так паршиво?»

Всё изменилось в один день. Она сломалась на переговорах.

Ева перебила клиентку — миловидную, мягкую женщину лет сорока, которая говорила слишком тихо и слишком медленно.

— Не тяни кота за яйца, — рывкнула Ева. — Твои цифры не сходятся, давай суть.

Тишина в переговорной стала звенящей. Клиентка подняла глаза. В них не было обиды. В них было спокойное, страшное, как атомный ледокол, понимание.

— Девочка, — сказала женщина тихо. — А тебе не надоело быть мужиком?

Вечером Ева пришла домой. Она была в ярости. Не на клиентку, нет — на себя. На то, что та сказала правду. На то, что её, такую умную и сильную, разоблачили одним предложением. Она не разбивала кулаком гипсокартон — это было бы слишком просто, слишком по-мужски, слишком привычно. Вместо этого она стояла посреди кухни, тяжело дыша, сжимая край столешницы так, что побелели костяшки. Злость клокотала внутри, комом подкатывала к горлу, но выхода не находила. И тогда она разревелась. Впервые за десять лет. Рыдала, уткнувшись в подушку, чтобы соседи не слышали. Потому что настоящая, глухая, беспомощная ярость от бессилия всегда заканчивается слезами.

Она поняла то, что боялась признать годами: она не превращается в мужика. Она уже им стала. Походка, жесты, интонации, способность резать правду-матку, отсутствие кокетства, неумение принимать помощь — всё это работало против неё. Личная жизнь? Ноль. Нервы? Вымотаны до предела. Психика? На грани выгорания, потому что быть своим в доску в мужском мире — это всё время доказывать, доказывать, доказывать.

Она набрала номер Насти (той самой, что вышла замуж за командира). И впервые в жизни спросила:

— Насть, а как быть женщиной? По-настоящему? Не в смысле юбку надеть, а... внутри? Настя молчала минуту. А потом сказала фразу, которая стала точкой невозврата:

— Ева, дело не в тебе. Дело в том, что у тебя вокруг всегда были мужчины. А женщине нужна женщина. Которая усилит, а не сломает. Я знаю таких. Ты готова?

Ева не знала, готова ли она. Но выбора не было. Либо так, либо очередная бессонная ночь в пустой квартире.

Часть 2. Женщины, которые переписали ДНК

Настя привела её в клуб «Леди без тормозов» — что звучало пошло, но оказалось сообществом, где сорокалетние бизнес-вумен собирались без мужей и говорили на «трёх языках»: этикете, деньгах и психосоматике. Первая встреча была для Евы шоком.

Она зашла в зал, застеленный ковролином (в её мире был только ламинат или бетон), и увидела их. Женщин. Которых невозможно было сломать. Но которые при этом... улыбались. Не скалились, не оскаливались в знак доминирования, а именно улыбались — мягко, с достоинством, чуть лениво, как кошки, которым не нужно никому ничего доказывать.

Ева села в угол, скрестив руки на груди — защитная поза, которую тут же заметили. Три женщины переглянулись и кивнули друг другу.

Первая женщина.

Алисе, преподавательнице по этикету, было под шестьдесят, но двигалась она так, будто таила. Ева всю жизнь считала этикет лицемерием («Зачем натягивать улыбку, если внутри бесишься?»). Но Алиса сказала просто:

— Милая, этикет — это не про "быть удобной для других". Это про твои границы. Знаешь, почему леди не повышает голос? Не потому что она слабая. А потому что крик — это потеря контроля. Леди, которая говорит тихо, выигрывает всегда. Против неё нечем крыть.

И Алиса начала учить Еву заново. Как входить в комнату — не вваливаться, не захватывать территорию плечами, а входить, будто приносишь с собой пространство. Как держать спину — не армейское "смирно", а изящный прогиб, освобождающий диафрагму для глубокого дыхания. Как отвечать на хамство — не кулаком, а паузой. Ева поняла, что пауза перед ответом страшнее любого удара. Мужчины сбиваются с ритма, когда женщина молчит три секунды и смотрит в глаза с лёгкой улыбкой.

— Но меня же сочтут слабой! — взорвалась однажды Ева.

— А кто тебе это сказал? — спросила Алиса. — Папа? Командиры? Те, кто натренировал тебя, как бойцовую собаку? Собака сильна, когда рвёт глотку. Женщина сильна, когда её невозможно вывести из себя. Попробуй. Один день. Не руби правду-матку, а скажи: "Мне нужно подумать". Посмотри, что будет.

Ева попробовала. На следующий день на планёрке её подчинённый допустил ошибку. Рука сама сжалась в кулак. Но Ева сделала паузу. Три секунды. Выдохнула в живот (урок Алисы). И сказала:

— Иван, я вижу расхождение. Ты хочешь предложить исправление или мне подумать за тебя?

Иван побледнел. Не от крика — от тишины. Оказалось, что тихая, спокойная, но ясная интонация имеет вес тонны. Ошибку исправили за час. А Ева вдруг поняла, что ей не нужно было тратить адреналин, нервы и голосовые связки. Сила оказалась... мягкой. Совсем мягкой.

Вторая женщина.

Ева никогда не признавалась, но зеркало пугало её не только жестами, но и одеждой. Чёрные брюки, водолазка, ботинки на плоской подошве — униформа, неотличимая от мужской.

— Я не могу носить каблуки, — заявила Ева на первой встрече. — Я споткнусь. Я бегать не смогу. А если опаздываешь?

Мария, стилист с лицом голливудской дивы, засмеялась — грудным, низким смехом, от которого завибрировали серьги с аметистами.

— Дорогая, с кем ты собралась соревноваться? С проекторами в переговорной? С отчётами? Ты не в казарме. Ты в мире, где девяносто процентов твоей силы — то, как ты выглядишь и чувствуешь себя в этом виде.

Мария выгребла гардероб Евы в мусорный пакет. Ева хотела убить стилистку на месте. Но потом Мария принесла шёлка, кашемир, платья-футляры, лодочки на среднем каблуке, пиджаки с приталенным силуэтом — женские пиджаки, не мужские.

— Понимаешь, — сказала Мария, когда Ева в зеркале примерочной увидела себя впервые в жизни. — Ты не надеваешь одежду. Одежда — это язык. Ты всю жизнь говорила на языке: "Я такая же, как вы, не бейте, я своя". А теперь попробуй сказать на языке: "Я другая. Но я сильнее, потому что я цельная". Женщина, принимающая свою форму, неуязвима.

Ева смотрела в зеркало и не узнавала себя. Плавная линия плеча, талия, шея, открытая воротом. Она вдруг заметила, что у неё красивые ключицы. И губы — не поджатые, а чуть приоткрытые от удивления. Мария добавила красную помаду.

— Теперь иди и просто будь. Ничего не доказывай.

Ева пошла в офис в этом виде. И случилось чудо: дверь перед ней открыл охранник. Коллеги перестали хлопать по плечу. А начальник, который никогда её не замечал как женщину, вдруг придержал стул. Никто не сказал ни слова про одежду. Но мир изменился. Потому что изменилось её собственное ощущение себя. Она перестала имитировать. Она начала быть.

Третья женщина.

С Натальей — бизнес-легенда, 47 лет, трое детей, пять бизнесов, муж-француз, дом в Провансе — Ева встретила позже всех, на закрытой встрече клуба. Наталья говорила:

— В 35 я была в точности как ты. Разведена (ни одного романа до брака, первый мужчина — и сразу развод, потому что я не умела быть рядом, я умела только командовать), волосы посеклись, бизнес вёл мужик в моём же телефоне. Я думала, что совмещать — это надрываться. А оказалось, совмещать — это переключаться.

И Наталья дала Еве самое главное — не навык, не лайфхак, а разрешение.

— Разрешение быть неудобной. Разрешение просить о помощи. Разрешение плакать в кабинете, а через пять минут идти на переговоры улыбаясь. Разрешение любить маникюр и отжимания. Ты всё время выбирала: или/или. Или я сильная, или красивая. Или умная, или женственная. А мир устроен так, что можно быть всем сразу. В разное время.

Они сидели в кофейне, Наталья удерживала чашку с рафом одной рукой, а второй — составляла контракт на поставку оборудования в Африку. Идеальный макияж, каблуки, но при этом — железные, конкретные цифры. Она не кричала, не доказывала, не бодалась. Она просто управляла реальностью. Мягко. Как хирург скальпелем.

— Ты думаешь, — сказала Наталья, глядя на ошеломлённую Еву, — что в жёстком мужском мире нужно вести себя соответствующе. Жёстко, прямолинейно, громко. Это ошибка. Мужчины не уважают мужчин в юбках. Они уважают женщин, которые знают свою цену. Потому что такой женщине невозможно ничего навязать. Ею невозможно манипулировать. Она качает проекты, но при этом пахнет духами и помнит, что дома её ждут дети. Или кошка. Или ванна с пеной. Она наполнена. А мужеподобная женщина — пуста внутри. Она всё время отдаёт, доказывает, надывается. Перестань доказывать. Начни наполняться.

Часть 3. Где сила встречается мягкость

Прошло полгода. Ева не стала другой — она стала собой. Без брони.

Походка изменилась: шире шаг не значит сильнее. Она нашла свой ритм: плавный, уверенный, без суеты. На работе перестала перебивать — и вдруг обнаружила, что её слушают дольше и внимательнее. Голос опустился на полтона (Алиса научила дышать диафрагмой), и этот бархатистый регистр заставлял мужчин в переговорной инстинктивно подаваться вперёд.

Однажды к ней подошёл новый сотрудник — молодой, амбициозный, с горящими глазами.

— Ева, я слышал, ты крутой переговорщик. Дай совет, как продать клиента?

Она посмотрела на него. Десять лет назад она сказала бы: «Набери в рот кирпичей и не ссы». Но сейчас она улыбнулась.

— Продавить? Зачем давить? Ты просто создай пространство, где ему будет выгодно согласиться. И не забывай, что напротив тебя — человек. С эмоциями, страхами, желаниями. Войди в его карту мира. И тогда он сам скажет «да». Без боли.

Сотрудник ушёл в недоумении. Но через месяц принёс ей букет цветов — потому что его крупнейшая сделка закрылась именно так. Без крови. С уважением.

А в личной жизни случилось то, чего Ева совсем не ждала.

Они отдыхали большой компанией у общих друзей за городом. Кто-то жарил шашлык, кто-то играл в бадминтон, дети носились по газону, а Ева сидела на террасе с ноутбуком — доделывала презентацию. В коротком льняном платье, с распущенными волосами и красной помадой (Мария бы одобрила). Она успевала и работать, и смеяться над шутками, и наливать себе лимонад, и обсуждать ремонт с хозяйкой дома. В какой-то момент она поймала на себе взгляд Ильи — старого знакомого друга друзей, которого видела раньше мельком на общих встречах. Он стоял у мангала, прищурившись, и смотрел на неё так, будто видел впервые.

Потом, когда она закрыла ноутбук и присоединилась к компании, Илья подошёл и сказал прямо, без предисловий:

— Ева, я в недоумении. Как у тебя это получается?

— Что именно? — она подняла бровь.

— Ну... — он замялся, почесал затылок. — Ты только что закончила работать — я видел эти цифры, и ты была серьёзная, как министр финансов. А через секунду ты смеешься над дурацкой историей про кота, обсуждаешь цвет штор к дивану и выглядишь при этом так, будто только что с обложки. Ты красивая. Весёлая. Работающая. Как это вообще сочетается? Я думал, надо выбирать: или карьера, и тогда ты железная тётка без улыбки, или семья и дача, и тогда забудь про амбиции. А ты... у тебя всё сразу. Ты не выбираешь. Ты просто есть. Как?

Ева засмеялась. Тем самым грудным, спокойным смехом, которому её никто не учил — он пришёл сам, вместе с уверенностью.

— Илья, я тоже долго думала, что надо выбирать. Что сила — это когда ты жесткая, холодная, идёшь по головам. А потом поняла: настоящая сила — это когда ты можешь быть разной. Сейчас — серьёзной, через минуту — лёгкой. Сегодня — на каблуках на совещании, завтра — в кроссовках на пикнике. Это не слабость. Это гибкость. А гибкость выигрывает у жёсткости в любом бою. И не надо выбирать. Просто разреши себе быть полной.

Он смотрел на неё долго. А потом улыбнулся и протянул руку:

— Тогда научишь меня этой гибкости? А то я как раз из тех, кто всегда выбирает. И всегда прогадывает.

Так началось то, что через несколько лет превратится в крепкую семью. Но это уже совсем другая история.

Часть 4. Зеркало, которое наконец сказало правду

Сейчас Еве сорок. Сорок — возраст, который её двадцатилетняя версия считала концом жизни. Двадцатилетняя Ева думала, что в сорок надо уходить в тень, заканчивать карьеру и сидеть с внуками. Как же она ошибалась.

Сейчас она стоит перед тем же самым зеркалом. Только зеркало теперь висит в прихожей большого дома — своего дома, который они с Ильёй купили пару лет назад, когда Ева была беременна вторым ребенком, сыном. Дом с садом, с большой гостиной, где по воскресеньям собираются друзья (и те же самые общие друзья, при чём здесь, на их террасе, до сих пор жарят шашлык). Дом полная чаша — не потому что много денег (хотя они есть), а потому что он полон. Детским смехом, запахом свежей выпечки, дурацкими шутками Ильи, её рабочими папками на кухонном столе, пёстрыми игрушками в каждой комнате.

В отражении на неё смотрит женщина с мягкими морщинками у глаз — от смеха, не от горя. Волосы чуть тронуты сединой, но она больше не красится в ярко рыжий, она оставила

свой натуральный светлый оттенок — Мария когда-то сказала: «Серебро тебе идёт, не прячь». Ева в свободном льняном платье, босиком (каблуки — только в офис, дома — свобода). На кухне остывает ужин, в соседней комнате Илья читает сказку старшей дочке, а младший сын тихо спит в своей кроватке.

У Евы своя компания. Уже не консалтинг, а собственный бизнес — небольшой, устойчивый, не требующий жертв. Она научилась делегировать. Научилась говорить «нет» проектам, которые крадут время у семьи. И у неё никогда не было чувства, что она выбирает между детьми и работой. Они просто есть. Всё сразу. Потому что она больше не выбирает.

— Мам, а ты пойдёшь на мой концерт? — кричит дочка из спальни.

— Конечно, солнце. Я всегда приду.

Раньше она сказала бы: «Посмотрим по срокам по проекту». Сейчас она знает: сроки сдвинуть можно. А детский концерт — нет.

Илья выходит из детской, потягивается, подходит к ней сзади, обнимает за плечи. Смотрит в зеркало вместе с ней.

— Ты чего застыла?

— Да так, — Ева улыбается своему отражению. — Вспоминаю себя в двадцать лет. Стояла вот перед этим зеркалом, в другой, еще папиной квартире, и орала на зеркало: «Что со мной не так?». А сейчас смотрю — и понимаю. Со мной всё так. Всё именно так, как должно быть.

Она думает о том пути. О папе, который хотел как лучше, но вырастил бойца. О пяти годах в казарменном вузе, где она забыла, что она девочка. О ярости, которая душила её в пустой кухне — тогда, после слов клиентки. О Насте, которая протянула руку помощи. Об Алисе, Марии, Наталье — женщинах, которые не ломали её, а собирали заново. По кусочкам. По кирпичикам. По разрешениям и мягким урокам.

Она не выбирает между силой и слабостью больше никогда. Потому что поняла главное: сила женщины — в её целостности. В умении быть разной. В том, чтобы принимать помощь и отдавать. В том, чтобы не бояться быть красивой на совещании и не стыдиться работать в выходной, если нужно. В том, чтобы мужа не бояться, а радоваться ему. В том, чтобы дети видели не уставшую, загнанную мать, а женщину, которая живёт полной жизнью.

— Что со мной не так? — шепчет Ева, глядя в зеркало, и смеётся. — Да всё так.

Илья целует её в шею.

— Идём ужинать.

Она кивает. Берёт за руку мужа, на секунду задерживается перед зеркалом — и видит не вопрос. Она видит ответ.

Сорок лет. Дом полная чаша. Любящий муж. Двое маленьких детей. Свой бизнес. Улыбка на лице и никакой необходимости доказывать, что она чего-то стоит.

Ева выключает свет в прихожей. Завтра будет новый день. И в нём тоже не надо будет выбирать. Просто жить. Полно. Целиком.

Трансформация женщины не случается в одиночку. Её запускает другая женщина — та, которая уже сняла доспехи и готова протянуть руку. Ева поняла это в двадцать. И к сорока построила жизнь, где не нужно выбирать между силой и слабостью, работой и семьёй, красивым и умным. Потому что женщина, которой нечего доказывать, просто живёт. И этого достаточно. И в “мире мужчин” место как раз такой женщине.

Психологический анализ рассказа Полины Денисовой «Разрешите себе быть».
Взгляд клинического психолога, судебного эксперта.

Автор: Гулия Сибгатуллина - *клинический психолог, судебный эксперт*

Отец Евы хотел сына, но родилась дочь. Он любил её только за достижения — за то, что она сильнее мальчиков, первая, не плачет. Она усвоила: если я буду мягкой, нежной, если захочу танцевать или просить помощи — меня перестанут любить. Так она спрятала свои настоящие чувства и желания и начала играть роль железной леди. Матери рядом не было, и никто не научил ее быть женщиной. Армейский вуз довершил дело: ее научили смотреть исподлобья, не моргать, держать плечи как перед дракой. Эти привычки стали ее броней, но броня отделила ее от других людей. Она стала «своим парнем» для мужчин — ее уважали, но не хотели. Она была успешной, но внутри чувствовала пустоту и задавала зеркалу один вопрос: «Почему я лучшая, но одна?»

Перелом случился на переговорах. Одна клиентка не испугалась ее резкости и сказала: «А тебе не надоело быть мужиком?» Ева впервые за десять лет разрыдалась. Слезы оказались тем самым контактом с ее настоящей, уязвимой частью, которую она так долго прятала. Она поняла, что ее сила — всего лишь маска, а настоящая сила той женщины была в тишине и равновесии. Ева впервые призналась себе, что не знает, как быть женщиной, и согласилась учиться.

Три женщины стали ее проводницами. Алиса научила ее делать паузу вместо крика. Оказалось, что тишина действует сильнее, чем крик, а этикет — это способ защитить свои границы. Мария помогла сменить гардероб: одежда перестала быть маскировкой под мужчину и стала выражением ее достоинства. Наталья, успешная бизнес-леди, дала главное разрешение — быть разной. Можно быть деловой и серьезной утром, а вечером нежной и заботливой. Можно плакать в кабинете и через минуту улыбаться на совещании. Не нужно выбирать между силой и мягкостью — они могут жить вместе.

Раньше Ева все время доказывала, что она достойна. Она тратила себя на то, чтобы получить похвалу, и оставалась пустой. Теперь она разрешила себе быть наполненной — иметь свои желания, свои границы, свою жизнь. Она перестала ждать одобрения со стороны. В финале она смотрит в зеркало и видит не недостатки, а свою прожитую жизнь — морщины, седину, уютный дом. Она не идеальна, но она настоящая. Она больше не убегает от себя. И именно это, а не чужие оценки, дает ей настоящую опору и превращает выживание в счастливую жизнь.

Ниночка

Автор: **Юрий Скубченко** – психолог, специализирующийся в гуманистической и интегративной психотерапии. В работе использует современные методы психологии, уделяет внимание укреплению эмоционального здоровья и поиску баланса между внутренним миром и внешней средой.

Я – Нина, Ниночка, студентка, солнце – иду мимо фонтанов. Они бьют высоко в небо, рассыпаясь сверкающими искрами. Лето, я почти на каникулах, молода и свежа, как на бульваре, где я живу, сирень! Наконец-то! Она распустилась! Внутри каждого цветка, если оторвать бутон, увидишь крошечную каплю нектара. А еще можно найти счастливый пяти- или шести-лепестковый. Вот найду и съем! Загадаю себе пятерки на экзаменах!

Я иду мимо величественных памятников. Как же здорово, что я живу в исторической части города! Громадины вокруг. Вот Адмиралтейство со своим шпилем, словно огромный корабль с гигантской мачтой, проплыл мимо меня. Вот величественный и исполинский Исаакий врос в центр площади, серый как скала. Я иду и мечтаю. Совсем скоро моя учеба в мед-институте закончится, я получу диплом и стану полноправным детским врачом.

Редкие троллейбусы покачивают корпусом, проезжая мимо.

Как хорошо жить! Июнь долго не хотел наступать, лил дождь, но к выпускному всё прояснилось, погода стала жаркой, девушки надели летние платья, и я тоже. Завтра, двадцать первого, везде будут праздновать выпускной! Но мне ещё год учиться в меде. Нужно сдать экзамены. А пока наслаждаюсь свободой!

Вот и мой бульвар, длинный и уютный, тихий, заросший распутившейся сиренью... А может, махнуть в Терийоки на выходных? В газетах писали, что невообразимо красиво на берегу. Особенно красиво в местечке Ривьеры... Песок и пляж... Шорох прибоя... Говорят, каждый выходной день туда устремляются автомобили, автобусы, велосипедисты, пешеходы...

Нина, замечтавшись, уже и не заметила, как очутилась около своего дома. Ой, какой красивый вальс! Это оркестр на бульваре Профсоюзов разливает стройные звуки. Вот киоск с мороженым.

– Одно, пожалуйста!

Когда она села на скамейку, к ней тут же слетелись дворовые попрошайки: воробьи шумно суетились, подпрыгивая бочком, бросая косые взгляды на эскимо – не уронят ли нам крошку?

Нина снова окунулась в сладостный, как мороженое, поток своих мыслей: девятнадцать... Я еще совсем девчонка. Но как сладко в этом возрасте уноситься мыслями в будущее!

Мимо проплыл увалень-троллейбус, его фары сверкали на солнце, как огромные блюдца. Высыпали пассажиры: взрослые, дети с алыми галстуками.

– Бабушка, давай купим эскимо! – пионерка дернула спутницу за рукав.

– Ладно, Дашенька, держи... – старушка вложила в детскую ладошку монеты.

Девочка, вертя тугими косичками, с восторгом проскакала мимо Нины.

Вот получу диплом... Где начну? Наверное, в детской больнице. Как я их люблю, этих карапузов! Помню, когда поступала, мне задали вопрос на комиссии:

– Нина, скажите, что самое важное для вас в профессии врача?

Я тогда по наивности ответила: быть прилежной ученицей и хорошо сдавать предметы. С предметами-то у меня было все хорошо, но сейчас, под самый выпуск, понимаю, что пошла не только от интереса к профессии, но больше всего тянула любовь к этим малышам.

Помню, как мы пошли в кино с родителями на фильм «Маленькая мама». Фильм был немецкий и очень смешной. Как же мне тогда понравилось, как главная героиня любит ребенка, случайно найденного у дверей детского дома. Наверное, я встречу своего спутника и буду, как она...

Стайка воробьев и медные звуки оркестра унесли Нину в мечты о будущем, беззаботном и наполненном любовью.

Грохот оглушил округу. Стеклашки люстры и стеклянная утварь тревожно зазвенели, забряцали. Еще череда ударов загромыкала вдали.

Девушка встrepенулась в постели. Привстав, опершись на руку, повернула лицо к окну. Белая ночь. Свет неба падал в комнату. Дзинь-дзинь-дзинь – звенела стеклянная посуда в шкафу. Сомнений нет: бомбежка.

«И сюда уже долетают...» – промелькнула мысль, сжав сердце холодом.

– Нина! Ниночка! – из полумрака коммунальной квартиры донеслись тревожные возгласы. – Мама, бомбят... Ленинград бомбят!..

Двадцать первого июня отгремели вальсы на выпускных. Никто не знал, что в это же самое время Люфтваффе прогревали моторы своих самолетов. Лугу бомбили уже через неделю, и до города добрались быстро.

Мечтам юного врача Ниночки не суждено было сбыться пока – а, может, и вовсе. Впереди – кольцо блокады. Положение быстро менялось. Командование ожидало наступления со стороны Финляндии и принудительно эвакуировало детей в лагерь к Луге. Целыми учреждениями увозили, со всеми работниками, педагогами. А теперь их под бомбежками спешно возвращали обратно.

Нине запретили эвакуацию: ведь она врач, будущий детский. И маме запретили – она крановщица на судомехе, и отцу тоже запретили – завод турбинных лопаток должен был работать.

Дипломы недоучившимся студентам мединститута выдали досрочно. Теперь Нина – «зауряд-врач» (так называли врачей, не имеющих диплома). Главное: делать все, что умеешь, для больных детей. И она по вечерам, хоть глаза слипались, читала учебники, разбирая встреченные днем случаи: правильно ли назначила лечение? Что можно сделать еще – когда, считай, ничего нет, никаких лекарств?

В гуле города, в тревожных мыслях и разговорах неверие, что город возьмут в кольцо, в один миг сменилось недоумением: неужели оборона и блокада неизбежны?

Снег падал лениво, и ему было все равно, куда приземлиться. Его роль – покрыть землю красивым белым ковром, но этой зимой он чаще и чаще превращался в погребальный саван для умерших от голода, холода и разорвавшихся бомб. Медленно снежинка упала на лист. Адрес... Нина прочла, спрятала лист, натянула варежку и укутала лицо, да так, что только глаза видны остались. На вызов идти ещё минут двадцать пешком.

Как страшно выходить из дома! Надо по той стороне идти, держаться ближе к стенам на случай обстрела... Ну, вдох – и вперед на снег.

Быстрым шагом Нина двигалась по опустевшей улице.

Как же холодно... Помогает быстро двигаться, но сил на «быстро» нет... Получается лишь мелкими перебежками. До адреса уже минут пять осталось, уже совсем близко.

– Уууууууууаааааааааа! Уууууууаааааааааааа! – разогналась сирена воздушной тревоги.

В груди все дернулось холодной струной: бежать, прятаться!

Нине вспомнился инструктаж офицера: при первых звуках sireны незамедлительно найти укрытие и ждать окончания налёта.

Но как я могу не дойти до пациента? Там, в нескольких кварталах, ждёт, сжавшись от страха, ребёнок. Его жизнь может оборваться и не от авиабомбы...

Мгновение первого оцепенения пролетело, и она двинулась дальше.

– *Куда?! Дура!*

Нина обернулась. Редкие пешеходы бежали в арку дома позади. Мужчина замахал руками, кричал ей вслед:

– *Беги к нам!*

– Мне на вызов надо! – не останавливаясь, на бегу прокричала Нина. – Не могу я!

– Прячься, дуреха! – уже отдаленно слышалось ей в спину.

Ноги несли, непонятно откуда взяв силу. Глаза с худенького, обветрившегося лица с напряженными бровями искали номер дома. Вперед! Там ждет пациент... Это мой долг...

Час спустя, по дороге обратно к больнице, откуда получала вызов, Нина переставляла ноги почти на автомате. Голод вынуждает быть вялой и несобранной. Но надо идти... Несмотря ни на что... Впереди – еще вызовы...

Внезапно она остановилась как вкопанная. Впереди, там, откуда еще недавно кричал ей прохожий... Громоздилась груда обломков! Арки дома и самого дома – теперь не было. Все погибли. Все, кто укрылся от обстрела. Внутри, в животе, скрутило комком холода.

– А я ведь тоже могла быть там.....

Зима сжимала и сковывала невскую воду, и вместе с ней – сердца людей, их тела, их мысли. Электричества быстро не стало, трамваи перестали ходить, и троллейбусы тоже. Они, глазастые бегемоты, в ряд замерли вдоль бульвара, припорошенные снегом. Нина с матерью жили теперь вдвоём.

Отец ушёл. С отключением электропитания он не смог добираться до завода и перестал получать продовольственные карточки. Старые раны, полученные в Гражданскую войну, не позволяли ходить так далеко. Он обессилел и в состоянии крайнего истощения умер. Нине с мамой пришлось погрузить тело покойного на санки, обернув простыней и положив в гроб, который сколотили из фанеры рабочие на судомехе, и везти, чтобы захоронить на кладбище по-человечески.

Везли на Васильевский остров, на Смоленское кладбище, ближе к часовне святой Ксении Петербургской. Мороз стоял такой силы, что, плача над могилой, Нина чувствовала, как слезы, катящиеся по щекам, моментально превращались в кристаллики замороженной воды.

Опора, которой отец был для нее, вмиг исчезла. По ночам, в темной комнате, свернувшись в клубок, Нина пыталась понять, как и за что теперь взяться, где найти силы, как преодолеть это горе. Вокруг смерть.

Теперь она пришла и в мою жизнь, – думала она. – А иногда кажется, что вот она стоит за дверью, выжидая момент, когда отчаяние захватит весь рассудок, разрешив ей войти и забрать меня. Прочь, прочь эти мысли! Если и умирать, то я лучше уйду, отдав жизнь за других, за тех, кого могу спасти, вылечить. Лучше под обстрелом, но на вызове к больным.

– Товарищи медики, помните, что в городе участились случаи нападения на людей. Будьте внимательны и осмотрительны в тёмное время суток: и когда совершаете обход квартир, и по вызовам тоже! – предупредительно, но строго рассказывал офицер.

Нападали на людей с одной целью. Про «бандитизм особой категории» рассказали им на планёрке. «Каннибализм». ...Жуткое слово. Говорили про это шепотом, запрещали распространять. Где эта граница, после которой мучимые голодом люди превращались в зверей? Отчаяние пробиралось в душу и стирало все человеческое...

Нина стояла в помещении, не снимая верхнюю одежду. Отапливали только минимум – детские группы. Кухня грелась сама в процессе приготовления еды для воспитанников. Вкусный запах наполнял пространство. Нина стояла, ждала заведующую.

– Добрый день, – устало произнесла Зоя.

Из-за двери, откуда она вышла, доносились позвякивающие детские голоса. Как колокольчики. Совсем слабые колокольчики.

– Добрый.

– Ну что, снимем пробу? Давайте тарелки и стаканы, у нас еще хвойный сегодня.

Повариха Аннушка поставила три порции на стол. Что-то жидкое и мутное, с редкими клочками обрезков капустных листов. И три стакана непрозрачного зеленого горячего настоя.

Каждый день Нина ходила снимать пробу с питания малышей. Это было великое счастье для детишек. Островки спасения. Этой зимой детей не вывезли, и теперь они в детсадах по всему городу. Обогревают одно помещение – так теплее, и спят по двое на кровати – тоже теплее. Группы большие, разновозрастные. Аннушка, Нина и Зоя сели за стол. В саду изворачивались как могли: хлеба не хватает для растущего детского организма. Вот сегодня жидкий

суп из чечевицы с капустной хряпой и хвойный настой, настоящий кладезь витаминов. У всех в городе шатались зубы от цинги, и на ногах выступала сыпь от недостатка витаминов, а эта горькая настойка спасала. Пожалуй, если бы не это обязательство, Нина бы давно обессилела при её работе ходить по адресам на вызовы.

В этой спокойной атмосфере детского сада как-то по-особенному дико вспоминать о предостережении офицера. Невообразимый контраст.

В коридорном простенке у выхода висело зеркало, и Нина обычно старалась не смотреть на себя, любоваться-то нечем. А тут вдруг нечаянно взглянула. Та девушка за зеркалом... Неужели она сама? Худенькое личико и впалые щеки увеличивали глаза этой юной девушки, печальные, повзрослевшие. Во взгляде – не только скорбь, но и решимость пройти этот путь до конца, ровно и с достоинством, не меняя направления, не поддаваясь оцепенению от мыслей о гибели. Прошлой беззаботной юности уже нет. Как будто из детской книги вырвали половину или даже две трети и оставили пустоту. Что ты туда впишешь?

Окончательный выбор и свобода были у любого. Выбор Нины был очевиден: молодой врач, призванный бороться за жизнь других, выбирала свою жизнь как способ сделать лучше остальным, в большинстве случаев забывая про себя.

Не было такого дня, когда бы Нине не приходилось тревожиться о том, как прожить ещё один день без еды. Но, как ни странно, эти лютые морозные месяцы зимы закаляли её и давали сил. Сил другого рода – тех, которые рождались от мысли о надежде. Каждый день она старалась находить маленькие радости. Вовремя найденный ребёнок в пустующей квартире, тот, к которому взрослые уже не придут; заявки больных, которых она обслужила; кружка кипятку дома или вот эта детсадовская кухня – наполняли сознание надеждой. Крошечная свеча, которая грела её до следующего дня. Надежда нуждалась в маленьких победах каждый день.

Работа врача в осажденном городе превращала просто существование ради выживания в путь служения.

Если бы ей тогда задали вопрос о том, как ей удалось не сломаться духом, наблюдая сотни смертей и увечий больных, она бы ответила, что по-другому не могла. Приняв решение жить, она каждый день находила множество «как». Жалость к себе быстро отошла, и осталась одна стройная и прямая мысль: о врачебном профессионализме, о чувстве долга, об ответственности перед собой и людьми, которых спасала. Она бы рассказала, что страх, конечно, никуда не уходил, но ежедневные дела вели к спасению, шаг за шагом, и заставляли страх отступать.

Много позже, наблюдая, как эта миниатюрная старушка Нина Александровна хлопочет на кухне, доставая кастрюльки и приговаривая на каждое своё действие присказку: «Тааак, сейчас разогреем», «Тааак, сейчас будем есть», я удивлялся её деятельной живости, хотя больные суставы уже подводили её, лишая быстроты. Так, шаркая по кухне, открывая шкафчики и доставая оттуда всё, что было, накрывая на стол, она продолжала трудиться, делать все что можно для заботы, хлопоча о чужой жизни. А о прошлых ужасах тех событий напоминали только сухари, бережно запакованные и спрятанные в самых дальних углах.

Психологический анализ рассказа Юрия Скубченко «Ниночка». Взгляд психолога, телесно-ориентированного терапевта.

Автор: **Татьяна Арбузова** – психолог, телесно-ориентированный терапевт

Рассказ Юрия Скубченко показывает нам невыдуманную историю юной девушки Нины, оказавшейся в блокадном Ленинграде. Тема войны остается значимой и болезненной для нашей страны даже сейчас, спустя восемь десятилетий. Война – это всегда потери. Потери не

только погибших родных и близких. Но потери и тех планов и мечтаний, которым не суждено сбыться из-за нее. А еще очень часто война приносит с собой потерю смысла жизни. Как и Зачем жить в мире, где гибнут невинные дети, женщины и старики? Как и Зачем продолжать жить, если умерли твои любимые?

Война всегда приносит множество моральных вопросов и испытаний. Проявляет в человеке его истинную сущность, словно лакмусовая бумажка. Может ли человек сохранить порядочность перед лицом смертельной опасности? Готов ли он заботиться о другом или будет спасать себя любой ценой? И, конечно же, как не сойти с ума от горя и страха? Как сохранить свою веру и способность любить? Наблюдая за судьбой героини рассказа, мы видим, какие ответы находит Ниночка.

20 век подарил нам много великих психологов. Один из них, Виктор Франкл, сам прошел гитлеровские концлагеря. Свой страшный жизненный опыт он трансформировал в новое направление психотерапии – логотерапию. Оно создано специально, чтобы помогать людям, столкнувшимся с тяжелыми испытаниями, вновь обрести смысл жизни и найти свое место в новой реальности. Рассказ Юрия Скубченко может служить чудесной иллюстрацией логотерапии.

Франкл считал, что основной движущей силой человека является стремление к смыслу. Понимание смысла жизни и наличие целей дают нам силы справляться с трудностями и день изо дня преодолевать препятствие на своем жизненном пути. Отсутствие же смысла, непонимание, зачем я живу, кто я есть и что мне делать, – лишает жизнь радости, наполняя ее страданием и пустотой.

В начале рассказа Ниночка полна надежд и стремлений. Она мечтает о будущем, о работе врачом, о том, как она будет помогать маленьким деткам. О том, как встретит любимого мужчину, как сама станет мамой. Мы читаем о долгожданном тепле в Ленинграде, о красивых платьях, мыслях об экзаменах. Жизнь молодой девушки наполнена множеством прекрасных и важных для нее событий. Даже нелегкая учеба в медицинском институте – это счастье, а не груз.

Затем приходит война и рушит все. Учеба заканчивается раньше на год, ровесники уходят на фронт. На смену радости и солнцу приходит голод, холод и смерть. Бомбежка – символ разрушения не только жизни, но и всех представлений о будущем героини. Любимая работа становится для Нины путем ее спасения. Не только физического – когда она избежала смерти под завалами, выбрав побежать на вызов, а не спрятаться, или когда она могла «снимать пробу» с питания в детском саду, получая дополнительную еду. Но и – духовного спасения. Мы видим трансформацию девушки, ее личностный рост из студентки, считающей, что главное – хорошо учиться и сдавать экзамены, во врача, выбравшего служить другим даже ценой своей собственной жизни. «Если и умирать, то я лучше уйду, отдав жизнь за других... Лучше под обстрелом, но на вызове к больным».

Помощь детям – не просто работа или призвание. Она – опора, благодаря которой Нина может справиться с горем от потери отца, найти силы преодолевать холод и отсутствие сил. Наличие цели и смысла помогает находить и путь. «Приняв решение жить, она каждый день находила множество «как»». Наша героиня обладает очень важным навыком – умением замечать красоту и радоваться мелочам. Мороженому, сирени, любимой мелодии. Но и в страшное время – теплу свечи, кружке кипятка. Маленькие победы каждый день – как маленькие шаги, приближающие победу над ужасом и смертью.

Мы видим не только стойкость Нины, но и ее способность приспосабливаться к трудностям, открытость новым навыкам, занятиям. Она не теряет время и силы, страдая по разрушенным планам. Она оплакивает и эти свои планы, и бедствия людей, но продолжает двигаться вперед и искать себя в новых условиях. Столкновение с бескрайним горем, человеческим отчаянием и низостью (каннибализм) не закрывают и не ожесточают ее сердце. Ниночка продол-

жает нести свой свет окружающим ее людям. В финале рассказа, знакомясь с уже взрослой Ниной Александровной, мы продолжаем видеть ее тепло и любовь.

В последние годы наша страна вновь проходит тяжелые испытания. Пандемия, мировые и экономические кризисы, военные конфликты по всему миру. История Ниночки может стать ориентиром, примером для читателя, позволяющим найти свою собственную опору. Указать путь, дать подсказку. Развернуть в сторону истинных ценностей. В этом большая ценность и актуальность рассказа Юрия Скубченко.

Влюбленные незнакомцы

Автор: **Дарья Свирбутович** - психолог гуманистического направления, организатор проекта «Катапульта».

Лера не поняла, как оказалась в своем BMW и мчала по ЗСД, смещаясь то в один ряд, то в другой, чтобы Андрей не заметил преследования, и не теряя его из виду. Все было как во сне. Час назад он приехал со встречи, сказал, что поедет к стоматологу, пошел в душ, а у Леры уже закрались мысли: «Хм, наверное, он поедет к какой-нибудь шлюхе и решил смыть с себя запах жены». Лера не хотела так думать про мужа, эти мысли появлялись автоматически каждый раз, когда Андрей делал что-то странное, на ее взгляд. «Стоматолог? У него идеальные зубы, и почему он заранее мне не сказал?» Она сидела на диване в гостиной, готовясь изобразить равнодушие и делая вид, что смотрит что-то важное в телефоне. Андрей вышел из ванной, оделся и поцеловал ее перед выходом. У Леры помутилось в голове, руки сорвали ключи от машины с крючка, ноги вынесли из дома. Убедившись, что Андрей уехал, Лера рванула в погоню. Она неслась по автостраде с маниакальной улыбкой на лице, в голове крутилось: теперь-то я выведу тебя на чистую воду и узнаю, кого ты от меня скрываешь. Через пятнадцать минут машина Андрея припарковалась у стоматологии.

Лера остановилась поодаль, чтобы не привлекать внимания. Увидев, что Андрей и правда идет в клинику, Лера как будто даже расстроилась: неужели не врет? Андрей зашел в здание, Лера заглушила двигатель и двинулась следом. Она не понимала, что хочет увидеть, страстный секс ее мужа с какой-то «потаскухой-стоматологом» или Андрея, делающего гигиену. Врет или нет? Сердце Леры бешено колотилось. Убедившись, что Андрея нет в холле, она подошла к ресепшену.

– Здравствуйте, вы записаны? — спросила администратор.

– Нет, но мне нужен врач, кто ведет прием? — нашла, что ответить, Лера.

– Прием по записи, доктор Воронцов и доктор Маринина заняты, у них сегодня весь день расписан, могу вас записать на завтра?

– Да, к Марининой, пожалуйста, – наверняка это та проститутка, которая спит с Андреем, — подумала Лера.

– 14:00 вам подходит? — спросила администратор.

– Да, спасибо.

В машине Лера набрала в поисковике: Маринина, стоматолог, СПб. Поисковик выдал: это полная женщина лет пятидесяти. «Да уж, не годится она в любовницы», — подумала Лера и, опустошенная, поехала домой. Когда Андрей вернулся, Лера вела себя как ни в чем не бывало. Она обняла мужа, спросила, как его дела, пригласила ужинать. Был обычный вечер. Лере нравились такие вечера, она к этому всегда стремилась, но что-то не сходилось. Ей было хорошо с Андреем, но душа просила встряски, ярких эмоций, интриг.

Андрей очень любил Леру еще с тех пор, как увидел на заправке: Лера, хрупкая и красивая, безупречно справлялась с заправочными шлангами, потом села за руль своей огромной машины и этим окончательно покорила Андрея. Он сразу решил, что хочет всю жизнь заботиться об этой самостоятельной Дюймовочке, догнал ее и, поравнявшись на светофоре,

взял номер телефона. Лера была восхищена напором Андрея, ей давно хотелось, чтобы ее «выбрали», хотелось стать чьей-то, сначала девушкой, потом женой, семья казалась захватывающим приключением, ведь все остальное уже обеспечили богатые родители.

С тех пор Андрей и Лера не расставались и были в общем-то счастливы, только изредка Андрею становилось не по себе от скучающего, равнодушного, отсутствующего вида Леры. Знал бы он, что это маскировка, которую она применяла, чтобы не выдать ревность и неоправданные подозрения!

Шло время, отношения были приятными и обыденными, Лера пыталась поймать мужа с поличным – Андрей думал, как взбодрить возлюбленную. Андрей был верен жене, он любил ее и не мог сделать больно. Это давалось ему непросто, во время секса Лера была с Андреем лишь на 80%, он не чувствовал ее полного присутствия, секс становился все более бесчувственным. И вот, спустя три года брака, Андрей сидит в своем офисе и не знает, какую причину придумать, чтобы не ехать домой и не видеть такое любимое, но такое постное, скучающее лицо. Телефонный звонок прервал его депрессивные мысли, друг приглашал на открытие ресторана. Андрей позвонил Лере и предложил составить компанию, надеясь, что она откажется. Она отказалась, но тут же узнала всю информацию о ресторане и была там раньше Андрея.

Вечеринка оказалась веселой: музыка, шампанское и компания отличная, друг познакомил Андрея с прекрасными Алиной и Миланой, которые были не прочь продолжить вечер с импозантными кавалерами. Андрей чувствовал себя живым и интересным, он смеялся, флиртовал и был «на коне». Он не знал, как сказать Лере, что поедет с новыми знакомыми в пафосный караоке-клуб, поэтому соврал, что поедет с другом смотреть матч Лиги чемпионов.

Лера сидела в машине, получив информацию о планах Андрея и зевая от усталости. Она вставила ключ в замок зажигания и уже собралась ехать домой, чтобы принять ванну и лечь спать, как вдруг увидела Андрея, выходящего из ресторана: под руки его держали две красивые «расфуфыренные телки». Сон у Леры тут же прошел, щеки налились краской, ей стало жарко, и как будто бы что-то немного придушило горло.

Лера резко завела машину и поехала за такси, в которое села веселая компания. Такси остановилось возле караоке. Лера взглядом проводила компанию до входа, когда они скрылись из виду, она опустила голову на руль: «Он мне врет!» Лера вылетела из машины — ее никто не остановит, она выведет мужа на чистую воду. Увидев мужа за столиком клуба, она начала кричать:

– Вот как ты поехал в спорт-бар, ну, шалавы, кто из вас тут Лига чемпионов?

Андрей смотрел на нее огромными от удивления глазами. Он думал, что его жене все равно... Он был смущен, его поймали с поличным, Лера устраивает сцену при его друге и двух малознакомых девушках, – но был в восторге от своей жены. Вот тот перец, тот последний кусочек пазла, которого не хватало все эти годы. Андрей почувствовал себя таким важным и нужным ей, он увидел полные эмоций глаза и снова влюбился в них. Три года Лера была застоявшимся водохранилищем, и тут, наконец, плотину прорвало, и бурлящий поток хлынул, сметая все на своем пути. В тот момент она просто не могла осознать свое поведение, не могла стыдиться своего поступка и слов, которые говорила незнакомкам. Андрей первым пришел в себя, схватил ее за локоть и повел прочь из клуба. Лера сопротивлялась, хлестала Андрея маленькими ладошками, но он крепко сжал ее в объятиях и практически вынес из клуба на руках.

На улице он отпустил Леру и, придерживая руки, спросил:

– Ты следила за мной? Сказала, что останешься дома.

– А ты мне сказал, что будешь в спорт-баре, — кое-как скрывая свой гнев и обиду, пропихнула Лера.

– Я не собирался сюда ехать, — соврал Андрей, — просто Колян не смог, а Витек позвал в караоке.

– А телки прилагались к Витьку? — ехидно спросила Лера.

– Ты все не так поняла, это просто знакомые, — начал оправдываться Андрей и в этот момент заметил у себя сексуальное возбуждение.

Он уже не мог ни о чем думать, кроме как заняться с Лерой сексом как можно скорее. Лера попыталась уйти от Андрея, но он так чувственно схватил ее за руку, Леру, словно током, пронзило желание. Через пять минут Андрей и Лера занимались горячим сексом на заднем сиденье ее машины. Лера была другой, а точнее, она была той самой, которую Андрей встретил и полюбил.

На время Лера перестала следить за мужем, она была слишком эмоционально истощена, чтобы испытать еще один стресс. Оставаясь дома, она тренировалась в прическах и макияже, заказывала изысканное дорогое белье, подписывалась на кучу психологических аккаунтов в поисках ответа «почему изменяет муж».

Андрей восхищался своей возлюбленной, Лера была сексуальной и очень эмоциональной, несмотря на ехидные шуточки и неуместные сравнения с другими женщинами. Андрей думал, что так будет всегда, но, когда страсти улеглись, обнаружил, что все стало по-прежнему. Лере опять скучно. Она пережила тот вечер, справилась с эмоциями и снова стала Лерой с постным лицом.

Андрей по инерции жил жизнью примерного семьянина, пока в очередной командировке в Китай не познакомился с Юлей. Она была словно дуновение морского бриза: легкой и улыбочивой девятнадцатилетней переводчицей. Андрея поначалу смутила разница в восемь лет, но Юля была настойчива в своих желаниях. Малоизвестная страна, Лера — за 8000 км, ужины в ресторанах, одиночество в президентском номере и такая красивая Юля: все располагало к измене, и она случилась.

Андрей с ужасом думал о возвращении домой, да, их роман с Юлей был непродолжительный и несерьезный, но он все же был. Он оправдывал себя и свою измену, встречаться с Юлей он больше не хотел, ведь у него была любимая жена. После возвращения домой Андрей будто специально оставил телефон на кровати.

Лера нашла в нем переписку с любовницей. Ее снова окатили и жар, и холод, она металась по комнате в ожидании Андрея. Когда он вернулся, она кричала, рыдала, кидалась в него вещами, собирала чемоданы. Андрей уверял, что это было один раз, что это ошибка, что он любит только ее, потом орал в ответ на обвинения, даже кинул в Леру собачьей игрушкой...

Ссора закончилось долгожданным страстным сексом. Измотанная выяснениями отношений и бурной страстью, Лера лежала на плече мужа:

– Андрей, а я беременна... Не знаю, что делать, ведь сейчас я тебя ненавижу и больше всего на свете хочу придушить.

– Неужели!!! Как так? Ты же говорила, что боишься, принимала таблетки... — Андрей изумленно смотрел ей в глаза.

– Много изменилось, после твоей прошлой выходки я много читала, пошла к психологу и поняла, что я не боюсь стать мамой, а боюсь стать моей мамой. Мои родители те еще, я с детства знаю, что все мужчины изменяют...

Андрей был обескуражен, на такие темы они говорили впервые, ему было что ответить, но Лера продолжала:

– У нас будет ребенок, и я не хочу, чтобы моя история повторилась...

– Твой психолог работает с семьями? — перебил ее Андрей. — Давай начнем с чистого листа, запиши нас на прием, мы со всем справимся, я люблю тебя... И мне нужна только ты.

Теперь удивилась Лера. Она долго испытующе смотрела на мужа и, возвращаясь в его объятия, произнесла:

– Мы попробуем...

Анализ рассказа Дарьи Свирбутович «Влюбленные незнакомцы». Взгляд семейного юриста и медиатора.

Автор: **Екатерина Мазовка** – семейный юрист, профессиональный медиатор

Рассказ Дарьи Свирбутович «Влюбленные незнакомцы» – это типичная история про кризис отношений семейной пары. Психолог Сibaгатуллина Г.С. в поведении героев видит детскую травму, деструктивные сценарии и страх близости. Но у этой истории есть и другая сторона – правовая и медиативная, поскольку семья – это сложный правовой институт, регулирующий не только личные неимущественные отношения, но и имущественные отношения между супругами. Каждое действие героев, каждая их эмоциональная реакция оставляют след в правовом поле. Отчаянная погоня на автомобиле, попытка выведать информацию у администратора клиники, публичные выкрики в клубе, тайная проверка телефона – все эти действия затрагивают нормы кодекса об административных правонарушениях, гражданского, семейного и даже уголовного кодексов.

Давайте проанализируем поведение Леры и Андрея с точки зрения действующего российского законодательства и медиативных практик. Рассказ начинается с того, что *«Лера не поняла, как оказалась в своем BMW и мчала по ЗСД, смещаясь то в один ряд, то в другой, чтобы Андрей не заметил преследования... Она неслась по автостраде с маниакальной улыбкой на лице»*. ПДД РФ такое поведение классифицирует как крайне опасное. Пункт 2.7 ПДД РФ прямо запрещает опасное вождение, которое выражается в неоднократном совершении действий, создающих угрозу гибели или ранения людей, повреждения транспортных средств или причинения иного материального ущерба. В зависимости от конкретных маневров: хаотичное перестроение *«то в один ряд, то в другой»* на высокой скорости по скоростной магистрали Западному скоростному диаметру в г. Санкт-Петербурге (ЗСД) Лера могла быть привлечена к ответственности по статьям главы 12 КоАП РФ (например, за нарушение правил маневрирования, превышение скорости или несоблюдение дистанции). Ее измененное эмоциональное состояние («маниакальная улыбка», «все как во сне») не только не освобождает от ответственности, но и существенно повышает риск совершения ДТП, за которое в случае причинения вреда здоровью средней или тяжелой степени наступает уже уголовная ответственность (ст. 264 УК РФ).

В стоматологической клинике Лера пытается провести собственное расследование: *«Нет, но мне нужен врач, кто ведет прием?» - нашлась что ответить Лера... "Доктор Воронцов и доктор Маринина заняты... Могу записать на завтра?"*. Администратор повела себя безусловно с правовой точки зрения. Она не сообщила Лере, находится ли Андрей в данный момент на приеме, у какого конкретно врача и с какими жалобами, то есть не раскрыла врачебную тайну (Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»). Раскрытие факта обращения гражданина за медицинской помощью составляет врачебную тайну и без согласия Андрея недопустимо. Администратор лишь назвала имена дежурных врачей и предложила запись, действуя в строгом соответствии с законом. В машине Лера ищет информацию о докторе Марининой в интернете. Поиск информации о враче в открытых источниках интернета является полностью правомерным. Однако мотив Леры – слежка и попытка нарушить неприкосновенность частной жизни мужа указывает на пренебрежение его правом на личную тайну (ст. 23 Конституции Российской Федерации).

Из воспоминаний героев мы узнаем, что Лера водит огромный дорогой автомобиль, а *«все остальное уже обеспечили богатые родители»*. Андрей работает и строит карьеру, супруги состоят в браке три года. Вероятно, герои рассказа не заключали брачный договор, тогда в отношении их действует законный режим имущества. В соответствии со ст. 36 Семейного кодекса Российской Федерации, имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также полученное во время брака в дар или в порядке наследования, является его личной собственностью. Таким образом, квартира, подаренная Лере родителями и ее

автомобиль, приобретенный до вступления в брак, не подлежат разделу в случае расторжении брака и принадлежат исключительно ей. А доходы Андрея за три года брака являются совместной собственностью супругов и принадлежат им обоим в равных долях в соответствии со ст. 34 Семейного кодекса Российской Федерации.

Андрей, устав от холодности жены, обманывает Леру, сообщая, что идет смотреть футбол с другом, а на самом деле едет в ресторан, где знакомится с девушками Алиной и Миланой. Лера выслеживает его и устраивает скандал. Ворвавшись в клуб, она кричит: *«Вот как ты поехал в спорт-бар, ну, шалавы, кто из вас Лига чемпионов?»* Обращение Леры к малознакомым женщинам Алине и Милане с использованием грубого, бранного слова в общественном месте может быть квалифицировано как административное правонарушение, предусмотренное ч. 2 ст. 5.61 Кодекса об Административных правонарушениях Российской Федерации «Оскорбление». Если бы Лера не только ругалась, а продолжила шуметь, препятствовать работе заведения или демонстрировать явное неуважение к обществу, ее действия могли быть квалифицированы как мелкое хулиганство по статье 20.1 КоАП Российской Федерации, что влечет за собой штраф или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Далее по сюжету Андрей уезжает в командировку в Китай, где изменяет жене с переводчицей Юлией. Вернувшись, он оставляет телефон на кровати, и Лера находит переписку. С правовой точки зрения в данном фрагменте происходит нарушение фундаментальных прав человека (прав супруга). Статья 23 Конституции Российской Федерации гарантирует каждому гражданину право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну защиту своей чести и доброго имени, а также право на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых телеграфных и иных сообщений. Лера нарушает это право Андрея и ее действия подпадают под статью 138 Уголовного кодекса Российской Федерации, а именно «нарушение тайны переписки» – чтение сообщений в мессенджере без согласия владельца телефона. В судебной практике дела между супругами по этой статье возбуждаются крайне редко. Однако сам факт остается фактом: Лера совершила противоправное действие, нарушив законные границы Андрея. Что касается измены, семейное законодательство не предусматривает наказания, штрафов или автоматического лишения прав за супружескую неверность.

В конце рассказа Лера сообщает мужу о беременности. Супруги решают восстановить доверие. Однако мы помним, что Лера выросла в семье, где отец изменял матери. Измена Андрея нанесла огромный удар по самооценке Леры, подтвердив ее худшие страхи. Для того, чтобы ей было легче открыться мужу заново и научиться ему доверять, ей необходима точка опоры. И такой опорой может стать финансовая и имущественная прозрачность в паре, которую можно определить в брачном договоре (глава 8 Семейного кодекса Российской Федерации).

По действующему законодательству Российской Федерации в брачный договор не может регулировать личные неимущественные отношения супругов (ч. 3 ст. 42 Семейного кодекса Российской Федерации).

Но супруги могут изменить установленный законом режим совместной собственности, установить режим раздельной собственности на все имущество или на его отдельные виды. Например, если Лера и Андрей решат приобрести квартиру или загородный дом, они могут прописать в брачном договоре, что это имущество будет принадлежать в пропорции 70% - Лере, 30% - Андрею. Это не «наказание за измену», а добровольное решение Андрея предоставить жене материальные гарантии стабильности, подтверждающее его твердое намерение заботиться о семье. Для Леры сам по себе поход к нотариусу вместе с мужем, его готовность подписать официальный документ и переоформить часть активов на нее статут весомым доказательством того, что Андрей готов нести ответственность за их совместное будущее на только на словах, но и на деле.

Перейдем к **медиативному анализу** рассказа. Как профессиональный медиатор я могу сказать, что супруги не способны к прямому контакту друг с другом: вместо того, чтобы перед выходом Андрея из дома спросить у него: «Слушай, ты едешь к стоматологу так внезапно, меня это тревожит. У тебя все в порядке?», она выбирает другой паттерн поведения – тратит колоссальные ресурсы – время, бензин, нервы, рискует жизнью на дороге, чтобы подтвердить или опровергнуть свой страх. А Андрей, вернувшись из Китая, «будто специально оставил телефон на кровати». Он чувствует вину, но у него нет коммуникативных навыков, чтобы прийти к жене и сказать: «Я совершил ужасную ошибку, я изменил тебе, потому что мы зашли в тупик».

Пара не умеет разговаривать конструктивно, чтобы почувствовать близость, им нужна экстремальная встряска: ложь Андрея, слежка Леры, публичный скандал, физическая разрядка (бурный секс). Возможно, в кабинете медиатора супруги смогли бы в первый раз поговорить друг с другом безопасно и узнать истинные интересы такого поведения друг друга. Базовым принципом медиации является разграничение позиций сторон (то, что человек заявляет и требует) и их скрытых интересов (то, в чем человек на самом деле нуждается).

Позиция Леры: «Я должна знать каждый твой шаг, проверять твой телефон, знать всех твоих коллег женского пола и стоматологов, к которым ты ходишь». **Истинный интерес Леры:** Потребность в безопасности, предсказуемости, уважении и подтверждении того, что муж ее любит и не бросит, как когда-то ее отец бросил мать. **Позиция Андрея:** «Я имею право на личное пространство, встречи с друзьями и не обязан отчитываться каждую минуту». **Истинный интерес Андрея:** потребность в признании, эмоциональном отклике, ощущении себя важным, нужным в глазах жены.

Медиатор помог бы паре увидеть эти скрытые интересы за грудой взаимных претензий. Вместо бесконечного круга «контроль – ложь – бурный секс в машине – новый виток контроля», супруги, возможно, впервые в кабинете медиатора поняли, какие именно эмоциональные нужды они пытаются удовлетворить столь деструктивным путем. Когда истинные интересы ясны, медиатор предлагает супругам самим найти решения, которые устроят обоих. Как Андрею получить внимание жены без провокаций и измен? Как Лере справляться с тревогой без тотальной слежки за мужем? Все выработанные решения фиксирует медиатор. В этот момент у супругов рождается понимание, что брак – это не поле боя, а совместный проект, правила в котором можно и нужно создавать вместе.

После очередной бурной ссоры Лера сообщает Андрею: «Андрей, я беременна...». Объявление о беременности и признание Леры в том, что она ходила к психологу и осознала свой страх повторить судьбу матери, – это первый в истории их отношений момент настоящей уязвимости и искренности. Андрей подхватывает эту мысль и предлагает начать все с чистого листа, а также пойти на совместную терапию. Лера соглашается попробовать. И в рамках совместной терапии можно обратиться не только к психологу, но и медиатору для закрепления этого хрупкого мира. Медиатор может помочь супругам сформулировать их истинные потребности без обвинений: Лера поняла бы: ее позиция «я должна все контролировать» – это крик о помощи и страх быть брошенной. Ее истинный интерес – чувствовать себя в безопасности и знать, что ее ценят. Андрей понял бы: его позиция «я хочу свободы» – это реакция на холодность жены. Его истинный интерес – получать эмоциональный отклик от Леры, чувствовать себя желанным и важным без необходимости врать или изменять.

Также медиатор может помочь составить их собственную семейную конституцию, то есть медиативное соглашение. Письменное оформление этих правил делает их осязаемыми. Когда договоренности зафиксированы на бумаге и подписаны обеими сторонами, нарушать их становится сложнее – ведь это уже не мимолетные слова, сказанные в постели после бурного примирения или на кухне за ужином, а осознанные обязательства перед друг другом.

Рассказ Дарьи Свирбутович не случайно называется «Влюбленные незнакомцы». Лера и Андрей прожили три года в одном доме, оставаясь глубоко чужими друг другу людьми. Они

общались не друг с другом, а со своими внутренними призраками: Лера – со страхом измены, унаследованным от матери, Андрей – со своей детской потребностью быть замеченным и признанным. Закон не может заставить людей любить друг друга. Но он может создать условия, в которых любить становится безопасно. Лера и Андрей сделали самый сложный шаг – они обнялись и решили попробовать заново. Теперь в их руках есть все инструменты, чтобы превратить это робкое «попробуем» в прочный, счастливый и осознанный союз двух близких людей, которые больше никогда не будут незнакомцами.

Красота — не повод для измены.

Автор: **Наталья Харина** — семейный психолог, экзистенциальный психотерапевт, ведущая групп и тренингов. Член Санкт-Петербургского психологического общества, спикер фестиваля «Metro Family Day», ментор проекта «Бизнес-наставник».

Женина мать была женщиной красивой, энергичной, и умение привлекать внимание одним своим появлением Женя унаследовал от нее. Маму он очень любил, потому что с ней всегда было легко и интересно: она приучила его к путешествиям, впервые взяла на охоту, отправившись туда с кем-то из своих многочисленных друзей. Как потом догадался Женя, не просто друзей, скорее – любовников.

Поскольку Женин отец был трудоголиком, а любимым способом его расслабления были рюмка коньяка и книга, проводить много времени со своей яркой женой он не мог и как будто негласно давал ей разрешение развлекаться, как она хочет, при условии заботы о сыне и соблюдении внешних приличий. При его высокой должности ему вовсе не пристало быть рогиносцем. Мать молчаливо соглашалась на эти условия и, если учесть, что вокруг нее всегда вилось множество творческих людей, заподозрить ее в изменах было крайне сложно. Все считали ее маяком, привлекающим ярких и талантливых личностей.

Женя горько переживал предательство, неожиданно обнаружив в свои восемнадцать любовную переписку матери. Годы спустя, отправившись на личную терапию, он понял, что общение с многочисленными поклонниками и безграничная любовь к сыну были ее способом удовлетворить потребность в близости. Осознав это, он стал меньше на нее злиться, но еще не дошел до понимания главного вывода, который неосознанно тогда сделал. Это была идея не жениться на энергичной и красивой женщине, если он хочет быть успешным в карьере.

Свою серую мышку Женя не любил, ему было с ней неинтересно, порой до тоски уныло: просто потому, что она была больше похожа на его тень, чем на отдельную личность. Они были знакомы уже шесть лет, пять из которых были вполне благополучно женаты. Поводом для знакомства стала просьба Жениного партнера по бизнесу взять на работу дальнюю родственницу, приехавшую покорять Петербург из провинции.

У серой мышки были не слишком густые русые волосы, вечно убранные в хвост. Белесые брови и плавные черты лица делали ее мало приметной. Единственное, что позволяло остановиться на ней взгляд, были большие глаза. На своего тогда еще только начальника серая мышка смотрела снизу вверх влюбленными глазами олененка Бемби.

Женя отметил скромность манер провинциалки, неброскую одежду и мягкую манеру разговаривать. Он подумал, что из нее выйдет примерная домашняя жена, но, прежде чем принять столь ответственное решение в жизни, целый год присматривался к ее поведению. За этот год он было увлекся яркой красавицей Алиной и засомневался: не совершить бы большую ошибку, выбрав серую мышку. Но яркая Алина смогла выдержать статус верной подруги всего полгода, после чего подтвердила все самые страшные опасения Жени, закрутив у него за спиной роман с одним из его друзей. Переспав с прекрасной нимфой, друг замучился совестью и покаялся в совершенном.

Окончательно убедившись, что красота и измены неразлучно идут рука об руку, Женя принял решение жениться на серой мышке. Она все так же молча подносила ему по утрам чашку кофе, а перед уходом наводила порядок в кабинете. Однажды вечером, засидевшись допоздна, он заметил, как серая мышка прибирает разбросанные бумаги, практически бесшумно двигаясь вокруг него. Медленно накрыв ее крошечную ладошку своей крепкой рукой, заглянув карими глазами в ее широко распахнутые глаза олененка, он произнес: «Спасибо! Вы — моя фея-хранительница».

Мышка вздрогнула, отдернула руку и замерла. Как перепуганное животное, застигнутое врасплох светом фар, она не знала, то ли ей пулей выскочить из кабинета, то ли броситься ему в объятия. Краска смущения постепенно заливала ее лицо и, опустив глаза в пол, она робко прошептала: «Вы лучший из руководителей! С вами так легко, вы никогда на меня не кричите».

Женина харизма автоматически включилась, и он мужественно произнес: «Неужели кто-то смеет обижать такое чудесное создание?» Его немного старомодная манера говорить казалась серой мышке крайне романтической и трогательной. В ее голове он давно уже был доблестным рыцарем, сражающимся с несправедливостью и делающим мир лучше. Ни секунды не сомневаясь в его порядочности, она как на духу выложила все сложности своего провинциального детства с отцом-алкоголиком. Женя слушал ее, изумленно открыв рот, все больше наполняясь жалостью, праведным гневом на несправедливость мироустройства и убогость жизни в глубинке. Ему отчаянно захотелось защитить эту несчастную девушку, поэтому он торжественно произнес: «Больше никто не посмеет тебя обидеть. Я буду тебя защищать».

Спустя год совместной жизни у молодоженов родился сын. Поскольку серая мышь быстро забеременела и уволилась с работы, спустя короткое время оказалось, что у них совсем нет общих интересов. Пожалуй, единственное, ради чего Женя возвращался с работы последние четыре года, был этот чудесный ребенок. Женя много работал, часто путешествовал, проводил время с друзьями, но всегда оставался верен своей жене, чем бесконечно вызывал шуточки в рядах знакомых. Когда малыш подрос, Женя стал брать его с собой, тем самым обеспечив причину, по которой он, несмотря на расцвет сил и мужского либидо, никогда не изменял.

Почему Женя не брал с собой серую мышку в поездки, спросите вы, раз он такой порядочный семьянин? Все очень просто: серая мышка с ее тяжелым детством выросла такой болезненной, что любые перепады температуры отзывались в ней простудами, бронхитами, иногда тяжелыми ангинами, поэтому, уезжая из холодного Петербурга на зимние каникулы в Таиланд или на Мальдивы, Женя не мог рассчитывать на ее компанию. Каково же было его удивление, когда спустя пять лет такой, казалось бы, слаженной жизни, вернувшись неожиданно домой на пару дней раньше запланированного срока, чтобы уладить на фирме кое-какие вопросы, закинув по дороге ребенка к родителям, скучающим по внуку, Женя застал в своей квартире серую мышку и такого же серого хлюпика.

Бутылка вина, два фужера, разбросанная по полу одежда, приглушенные страстные стоны из спальни. В первый момент Женя предположил, что к его жене приехали какие-то дальние родственники, и она опрометчиво оставила их одних, позволив заняться любовью в их спальне. Он заварил чай, тихонько сел в гостиной и дождался конца страстной встречи. Когда он услышал, что дверь в комнату открылась, кто-то проскользнул в душ, а кто-то прошел на кухню, подумал, что можно выйти и поздороваться. С улыбкой на лице, постучав в косяк двери, Женя вошел в кухню и замер, увидев, как и шесть лет назад, широко распахнутые глаза испуганного олененка Бемби, застигнутого в свете фар. То ли спрятаться за занавеску и прикрыть свою наготу, то ли броситься вон из кухни: она не знала, как ей поступить, и безмолвно заливалась краской.

Плохо соображая, Женя метнулся в ванную и стал колотить в дверь. Испуганный хлюпик отпер замок и, прикрываясь полотенцем, стал невнятно бормотать:

— Я сейчас все объясню! Поймите меня правильно!

Женя, который все слышал своими ушами и достаточно увидел своими глазами, в объяснениях не нуждался. Он кинулся с кулаками на хлюпика, который от неожиданности и испуга даже не мог толком сопротивляться. После третьего удара Женя почувствовал, как на него вылили ушат ледяной воды. Удивленно обернувшись, он увидел свою серую мышку, которая стояла, подняв ковшик как меч над головой. В этот момент она сказала:

— Не смей его бить!

— Как ты могла? — спросил Женя, бессильно опустив руки.

Серая мышка, как ни странно, не потеряла самообладание. Войдя в ванную, она попросила мужа выйти, оделась, намочив полотенце, стала вытирать кровь с разбитого лица своего любовника. Затем привела его на кухню и усадила за стол напротив Жени, достала аптечку и молча планомерно заклеила все раны. Потом достала из холодильника пакет замороженных овощей и вручила мужу, заставив приложить к руке, которой он наносил удары. Так же молча она вскипятила чайник, убрала бокалы, достала чашки и налила всем чай.

Спустя некоторое время напавшее на Женю оцепенение стало проходить. Он сделал глоток чая и смог говорить.

— За что?

И тут всегда тихая серая мышка заговорила, как никогда активно жестикулируя, срываясь на высокие октавы, периодически смахивая слезу и хлюпая носом. Она рассказывала, рассказывала.

— Ты меня совершенно не замечал! Тебя никогда не было дома! Ты ничего мне не рассказываешь! Да, ты обещал оберегать меня, и, действительно, никто меня не обижал. Кроме тебя!!! Я так радовалась, когда вышла за тебя замуж, когда ты купил большую квартиру и у нас родился сын. Я продолжала быть твоей феей: наливала с утра кофе и наводила порядок к твоему приходу, но ты совершенно не замечал меня. Каждый день я наблюдала в соцсетях красивые картинки мероприятий, где ты был в окружении красивых женщин. Ты больше не брал меня за руку и не заглядывал в глаза, а потом стал везде брать с собой сына, в то время как я оставалась одна.

— Я никогда тебе не изменял!

— Откуда я должна это знать? Как я могу доверять мужчинам, если мой отец всю жизнь изменял маме!

— Я не такой! Для меня верность — главная ценность брака.

— Дурак ты! — закричала она ему. — Главная ценность брака — это близость, возможность обниматься, разговаривать, заглядывать друг другу в глаза. Главная ценность брака — это общие цели и возможность чувствовать себя в отношениях нужным, ценным, любимым.

— Я всегда любил тебя, — хотел сказать Женя, но в этот момент со всей ясностью понял, что это неправда. Он никогда не любил эту серую мышку. Просто он так боялся боли и так крепко связал образ своей яркой жизнерадостной матери с изменами, что и помыслить не мог построить отношения с такой же интересной и прекрасной женщиной, как она.

— Какой же я идиот, — вместо слов любви сказал Женя.

Серая мышка на мгновение замерла, ожидая, что сейчас он признает свою вину за то, что так мало обращал на нее внимание, но в этот момент хлюпик внезапно очнулся, поднялся из-за стола и сказал:

— Ну, я, пожалуй, пойду. Мне кажется, вы тут сами дальше разберетесь.

Серая мышка согласно кивнула головой. Женя встал, посмотрел на свою жену, на любовника и сказал:

— Нет, пожалуй, это я пойду. Вы двое подходите друг другу гораздо больше.

Психологический анализ рассказа Натальи Хариной «Красота – не повод для измены». Взгляд психолога гуманистического направления.

Автор: **Дарья Свирбутович** – психолог гуманистического направления.

Рассказ Натальи Хариной ярко иллюстрирует одну из ключевых идей семейной психотерапии: измена чаще всего становится не причиной разрушения отношений, а следствием уже существующего эмоционального разрыва. Там, где исчезают близость, доверие, взаимный интерес и эмоциональный контакт, значительно возрастает риск появления третьего человека. Именно это и произошло в отношениях Жени и его «серой мышки» — так пренебрежительно герой называет свою жену и мать своего ребенка, что уже само по себе отражает его эмоциональное отношение к супруге.

Начнем с истоков этой истории.

В детстве у Жени были очень теплые отношения с матерью. Она была яркой, харизматичной, эмоционально доступной для сына, поэтому именно с ней у него сформировалась глубокая привязанность. Однако, узнав о ее изменах, Женя пережил сильную психологическую травму. Для ребенка это стало глубоким внутренним конфликтом: человек, которого он любит и которому доверяет, одновременно причиняет ему сильную боль.

Неосознанно в психике Жени формируется связка: близость + предательство = боль.

Так рождается защитное убеждение: если не вступать в глубокую эмоциональную близость с женщиной, можно избежать страданий. На сознательном уровне этот механизм трансформируется в более понятный вывод: «Я никогда не женюсь на красивой и яркой женщине, потому что именно такие изменяют».

Во время личной терапии Женя смог понять причины поведения матери и даже простить ее. Однако работа не была завершена. Он увидел мотивы матери, но так и не исследовал собственные выводы, которые сделал после пережитой травмы. Поэтому его базовое убеждение осталось неизменным: красивые, привлекательные и эмоциональные женщины опасны для отношений.

Именно это убеждение становится основой его выбора супруги. Он выбирает женщину не потому, что любит ее, а потому, что рядом с ней чувствует себя в безопасности. По сути, Женя женится не на человеке, а на собственной защите от повторения детской боли.

Можно ли было избежать такого сценария? Вероятнее всего, да. Если бы в процессе психотерапии запрос был направлен не только на прощение матери, но и на исследование собственных установок о любви, верности, близости и выборе партнера, у Жени появилась бы возможность построить отношения не из страха, а из искренней привязанности.

Однако сделать это самостоятельно крайне сложно. Перед глазами у Жени не было примера здоровой семьи. Его отец был эмоционально холодным и дистанцированным, мать искала эмоциональную близость вне брака. Именно эта модель семейных отношений стала для Жени привычной и бессознательно воспроизводилась во взрослой жизни. Парадокс заключается в том, что всю жизнь стремясь не повторить судьбу родителей, он практически полностью воспроизвел их семейный сценарий. Как и его отец, Женя оказался эмоционально недоступным мужем: много работал, обеспечивал семью, не изменял физически, но практически не присутствовал в отношениях эмоционально.

Не менее важен и психологический портрет его жены. Женщина, выросшая с отцом-алкоголиком, остро нуждалась не столько в материальной стабильности и защите, сколько в эмоциональной близости, внимании и ощущении собственной ценности. Первое время она действительно чувствовала себя любимой: Женя видел ее, восхищался ею, заботился о ней. Но постепенно эти проявления исчезли. Она осталась одна в эмоционально пустом браке. Именно поэтому ее слова в финале рассказа звучат как главная мысль всей истории: «Главная ценность брака — это близость, возможность разговаривать, обниматься, заглядывать друг другу в глаза, чувствовать себя нужным, ценным и любимым».

С психологической точки зрения измена в рассказе становится не следствием чьей-то красоты или привлекательности, а попыткой восполнить хронический дефицит эмоциональной связи.

Главный вывод рассказа заключается в том, что одного желания «не жить как родители» недостаточно. Если детские травмы, семейные сценарии и глубинные убеждения остаются неосознанными, человек бессознательно воспроизводит привычную модель отношений, даже если искренне хочет построить совершенно другую семью.

Поэтому работа с психологом — это не только возможность разобраться с прошлым, но и шанс изменить будущее. Правильно сформулированный терапевтический запрос помогает увидеть собственные бессознательные установки, отказаться от защитных сценариев и научиться строить отношения, основанные не на страхе, а на любви, доверии и эмоциональной близости.

История бытового абьюза, или дело в итальянских корнях

Автор: **Гулия Сibaгатуллина** - клинический психолог, судебный эксперт, организатор писательского проекта «Катапульта».

Меня подарили мужчине на 23 февраля. Не пугайтесь и не удивляйтесь: в мире эмпатии, толерантности и глубокой осознанности такое до сих пор существует.

Представляюсь. Меня зовут – хлопковый носок Gucci. Мужской, бежевый, стоимостью 214 рублей. Купила меня блондинка с огромными губами и длинными ресницами на Садовом рынке. Вместо того, чтобы спокойно заплатить нужную сумму, она долго торговалась. Изначальная цена осталась известна только ей и бедному продавцу. Наконец, выторговав нужную цену, она упрекнула продавца в психологической несостоятельности и зачем-то упомянула его мать.

После двух часов метаний по интернету она нашла брендовую коробку и хрустящую упаковочную бумагу с выбитым логотипом Gucci. Когда нас с братом аккуратно завернули в бумагу, тем самым отдаляя подозрения о нашем мнимом происхождении, и вложили в коричневую матовую коробку, наш «статус» был окончательно закреплен. Весь антураж стоил в два раза дороже, чем мы вместе с братом. Все в этом подарке было фальшивым, как и ее пышные груди 3 размера.

Оказалось, что коробочек было три, и на каждую она, улыбаясь, наклеила стикеры с пометками, чтобы не перепутать: на первой коробке была надпись: «*Женечка – большая радость*», на второй: «*Макс с Таганки*», наша же имела незатейливое название: «*Олег – займи до зарплаты*».

Хозяин, получив подарок, с удивлением выдал: «Них... себе, Gucci!», и аккуратно поставил праздничную коробочку на прикроватный столик из старого ДСП. Из дорогих вещей в его доме был только электрический штопор и ручка Parker. Он искренне верил, что мы прибыли из страны, похожей на изящный сапожок, и гордо хвастался друзьям, как на него тратятся любовницы, покуда есть за что. Друзья, ничего не подозревающие о нашей истинной сущности, восхищались его удачей и харизмой. Мы с братом чуть не порвались от хохота.

После ритуального вручения подарка на День защитника Отечества она лукаво спросила: «А у тебя есть меры предосторожности?». Он, переполненный чувством благодарности за Gucci и твердый в своем желании отблагодарить, недолго думая, надел моего брата на причинное место и долго бегал за ней по квартире. Они хохотали, он выкрикивал:

– А такая защита подойдет?

Брат эту же историю потом эмоционально рассказывал жителям платяного шкафа, вот только в варианте, будто все это произошло со мной, а он наблюдал за мной из коробки. Знатный вун, веры ему ноль. Забыть все, забыть.

Так и началась наша жизнь, полная унижений и отчаяния. Жизнь, в которой любые изъязны, будь то катышки или маленькие дырочки, означали твой немедленный конец и утиль. В каждый миг, проведенный на ногах хозяина, мы знали: наш срок может истечь внезапно, и новые унижения неизбежны. И всё же среди этого бесконечного мрака были и мельчайшие просветы радости, мгновения смеха, которые помогали нам не забыть, что такое носковое счастье.

В шкафу, словно в святилище, висели белоснежные рубашки — настоящая гордость нашего дома. Это были не просто вещи, а символы стремления Олега к успешной жизни. Он тщательно стирал их в режиме бережной стирки, словно готовя к какой-то незримой церемонии, отдельно от всей остальной одежды, которая не могла соперничать с их безупречностью. Каждую рубашку он долго и усердно разглаживал утюгом, с трепетом настраивая пар, чтобы ни одна складка не омрачила их безупречный вид. Отдельные плечики были специально выделены для каждой из них, как будто это были не вещи, а уважаемые статусные люди.

И каждое утро, после того как надевал этих снобов, он брызгал на себя душистым одеколоном. На баночке с одеколоном красовалась та же манящая надпись, которую с гордостью носили мы с братом: «Gucci». В этом слове звучало одновременно притяжение и самодовольство, и мы с радостью подчеркивали это перед сожителями в шкафу. Ну любил он итальянские вещи. Любил и знал в них толк.

А рубашки, к слову, были пошиты на белорусской фабрике, построенной при царе Горохе, и в качестве этикетки на них позорно висел ярлычок “хлопок 100% ГОСТ”.

Проснувшись после ночи благодарности, он надел нас с братом, наконец-то на ноги, и засунул в старые ботинки-оксфорды, повидавшие эту жизнь. Тело хозяина пахло вчерашним виски и никотином. Наши усилия выдерживать отчаянную тесноту ботинок и их истощающее дробление о бетонные полы московского метро оказались лишь прелюдией к очередной трагедии. Было тесно, темно и душно, все время тошнило. Я вынужден был потеть, задыхался. Вечером хозяин был крайне недоволен запахом, на повышенных тонах оскорблял нас с братом не стесняясь в выражениях:

— С...! Воняете, как итальянские бомжи, а не как «Gucci»!

Брат сглатывал слезы, его голос дрожал, когда он рассказывал о том, как весь день приходилось соприкасаться с мизинцем левой ноги, на котором жил грибок. Он выглядел так, будто за один день собрал все инфекции мира, и я не мог не задуматься, что будет, если этот кошмар решит настигнуть и меня.

Нас безжалостно сорвали с уставших и потных ног московского менеджера среднего звена, словно мы были каким-то ненужным мусором. С нескрываемым презрением нас швырнули на пол, где в пыли и крошечной темноте мы провели всю ночь, отвергнутые и лишенные всякой надежды на спасение. Мы лежали в холоде, окруженные грязной одеждой и пылью, словно брошенные герои трагедии, за судьбу которых никто и никогда не переживал. Трагикомедия нашей жизни оказалась слишком банальной, чтобы кто-то обратил на нее внимание.

Дни шли, мы продолжали лежать на полу. Он топтал нас, ощущая себя выше, сильнее, игнорируя наш тихий стон под нематыми ногами. Через неделю нас и еще часть наших собратьев закинули в машину пыток, на бережную стирку рассчитывать не приходилось.

Дверь адской машины захлопнулась с таким грохотом, что показалось, будто мир вокруг нас раскололся на куски. Вылезли из барабана не все, часть наших друзей потеряли пару. Одиночки потеряли не только пару — потеряли кусок себя, кусок жизни.

Мы с братом старались держаться друг друга, захлебывались, обжигались горячей водой, травились химией, и каждый новый виток в этом адском барабане оставлял на нас след. Измотанные, крутясь в центрифуге, в какой-то момент мы вырубались, очнулись висевшими на железных тонких прутьях. Но, к счастью, рядом был он — брат. Целый, как и я. И, несмотря на

всю эту адскую процедуру, мы все еще были живы. И снова вернулись к бесконечному циклу унижений, чтобы, быть может, однажды вырваться на свободу.

Дальше хуже, он нас туго скрутил между собой и бросил в корзину с чистыми носками. Брат отчаянно повторял:

– Мы – жертвы абьюза!

Так продолжалось долго, и мы регулярно подвергались подобным пыткам. За что? Никто нам ответить не мог. Со временем насилие стало привычным, как крепкий кофе по утрам.

В последнее время добавился еще холод, пока Олег ждал на остановке свою маршрутку, такую же вонючую и душную, как наши всесезонные ботинки. Я думал, это конец. Выжил, не порвался. После каждой стирки мы с братом осматривали друг друга на предмет катышек и дырок, и судьба пока была к нам благосклонна. Надо отдать должное, на Садовом научились отсортировывать качественный товар от паленого.

Приближались траты. За три дня до 8 марта, от «Зина большие сиськи», так она была записана у него в адресной книге, пришло сообщение: «Хотелось бы фен «Дайсон», – и далее уточнение: – но только оригинал».

Он присвистнул, почесал лысеющий затылок:

– Них...себе, Дайсон?!

Но «Большие сиськи» терять было никак нельзя. Она обеспечивала ему кратковременную, но стабильную радость бытия. Мучился, потом стал выискивать возможность сбежать на Садовый и купить ожидаемый, без доли сомнения, оригинальный подарок. В женский день расходов предстояло немало, подобных сообщений Олегу пришло четыре.

8 марта в нашей стране – о, это не просто праздник весны, это настоящий фильтр социализма. Всё, что было мутным и зыбким между ним и ней, проявляется в ярких красках этого чудесного весеннего дня. За один день отсеивались ухажеры «нишеброды», с деменцией, «абьюзеры», «газлайтеры» и многие другие подлецы.

Ухажеры-«нишеброды» – это те, кто до последнего надеются, что любовь можно измерить в чаемых горячих взглядах и словах любви. Им и природу-то не обмануть, а женщину – тем более! Дайсон смиренно ждал приобретения. Не будем забывать о тех, кто, по стечению обстоятельств, решил, что короткая память – это достойное оправдание для пренебрежения этим днём. Деменция – штука коварная, но даже она не спасёт их от бушующего шквала женского гнева: «Ты не подарил мне цветы, и я каждый день тебе буду напоминать об этом до следующего Восьмого марта!».

Хвала тем женщинам, у которых ухажеров не было, но были язвительные и завистливые подруги. Каждый год 8 марта для них превращается в изощренное сражение за престиж и статус. Это как организация захвата Бастилии, только вместо революционных бунтов – арендованные цветы и фальшивые ухажеры.

Представьте себе картину: девушка с самого начала берется за дело с профессиональным подходом. Взятие в аренду букета из ста одной розы – почти как закупка боеприпасов перед решающей битвой. Ещё более важным становится выбор мужчины – красивого, загорелого, накачанного парня до тридцати лет, в деловом костюме и белоснежной рубашке, обязательно с мерседесом на поводке. Это почти как нанять актёра на главную роль в дорогом блокбастере. Здесь нет места компромиссам – каждая, даже мелкая, деталь имеет значение.

Далее идёт подготовка неопровержимых доказательств. Фото документируют каждый момент фальшивого праздника. Вот он ей дарит букет – снимок сделан со спины, чтобы не выдал аляповатость всей постановки. Вот они едут на его мерседесе, и тут главное: уловить момент, когда его рука лежит на её нежной ручке, и логотип автомобиля – словно печать подлинности на этом любовном фальшивом документе. И, наконец, завершение представления: она в новом кружевном белье дома, подпись под фото «это был невероятный день#любовьнавеки#мой#ясчастлива» – последний гвоздь в крышку гроба женской зависти.

Подруги смотрят ее сториз в запрещенной соцсети, с подозрением увеличивая на фото элементы правдивости, злобно сжимая зубы. Огонь ревности разгорается в их глазах:

– Посмотри, как Зинку мужик обхаживает, а ты мне пять тюльпанов подарил!

Результат – внезапно разболелась голова. Болела голова до Пасхи, пока вместе не покрасили яйца и не помирились.

Наш хозяин уверенно заходил в группу «ухажеров–опоздунов–раздолбаев». Все его тщательное планирование подарков испортили друзья, пригласив в баню. Не стану описывать, что там было, ни один порядочный носок, имеющий в себе изысканную итальянскую нить, такого не вынесет. Случилось страшное: он нас забыл в месте разврата и порока. Ушел все в тех же оксфордах на босую ногу и в чужих узких желтых штанах, в обнимку с девушкой с редким таинственным именем Жозефина, по паспорту Иванова Нина Кирилловна, 95 г.р., а м.р. гор. Кириши, ЛО.

Количество Дайсонов увеличивалось до оптовой закупки.

Мы с братом умоляли его забрать нас домой, зывали к совести и порядочности, напомнили, сколько мы всего пережили вместе, сколько отдали ему, кем были для него, но – все было тщетно. Привязанность и уважение к нам у хозяина, увы, не сформировались. Ждали его, обвиняли друг друга в том, как мы себя мерзко вели по отношению к нему, смеялись над ним. Успокаивали друг друга, мол, скоро вернется и заживем как прежде. Утром в пылище, харчках, среди бутылок и окурков нас, прилипших к полу от разлитого пива, подобрала уборщица, положила в теплый карман.

Брат всю дорогу истерично бубнил, что самое страшное, что могло произойти с нами случилось – это до конца своей жизни мы будем нюхать старушечьи ноги, тереть до дыр нас будут хозяйственным мылом и штопать до тех пор, пока мы полностью не будем состоять из ниток российского производства. Я прослезился.

Нам не пришлось познать запах старых женских ног. Выстирав и высушив нас, она разложила нас на столе, покрытом клеенкой. И стояла перед нами, держа в руках острые ножницы, прямые, как ее намерения, и острые иглы, блестящие, как ее невидимые амбиции.

Мы попрощались, страх отступил, прикоснулись на прощание друг к другу кончиком носка:

– Прощай, верный мой брат.

Бабуля начала операцию. Она с неутомимой настойчивостью резала, колола и шила, и в каждом ее движении начинала звучать музыка революции.

Из нас вышли две детские игрушки. Она дала нам имена: «Фурсик» и «Пумпсик». Она могла сотворить из нас мрачную куклу Вуду, заколотую иглами наших страхов и обид, но, к счастью, она оказалась доброй, милейшей бабушкой.

По-прежнему на нас красовался логотип «Gucci», но теперь он выглядел немного пародийно, как остатки прошлой столичной жизни, скорее говорящий не о нашем благородном происхождении, а о непредсказуемости бытия. Стоило ли вообще нам вспоминать о благородном происхождении, когда душа потерялась среди отчаяния и бесконечного страха.

Игрушки были переданы в дом детского творчества, в секцию «Театр кукол». Уже через полгода мы играли в спектакле «Слезы радости».

Мы, куклы, ставшие пленниками чужих рук, плотно надетые на худые детские ладошки, натянутые, как струны нервов на заднем фоне оркестра, выкрикивали заранее написанные реплики.

– Фурсик, давай дружить... Какой прекрасный мир вокруг нас!

О, как это звучало лживо и жалко. Голоса были чужими, не нашими, а вот боль была настоящей.

Рыжая шестилетняя бестия без передних четырех зубов с широкой добродушной улыбкой неожиданно забрала нас к себе домой, якобы репетировать, но по приезде бросила нас в

уже доверху забитый вещами чемодан. С родителями мелкая воровка улетала в Неаполь на каникулы.

Прилетев на родину, мы с братом вдохнули чистый средиземноморский воздух, с жадностью глотая каждую порцию долгожданной свободы.

Психологический анализ рассказа Гулии Сибегатуллиной «История бытового абьюза, или дело в итальянских корнях». Взгляд психолога гуманистического направления.

Автор: **Дарья Свирбутович** – психолог гуманистического направления.

В основе рассказа Гулии Сибегатуллиной лежит тема человеческой ценности и подлинной близости. Автор тонко показывает, как стремление к статусу, внешнему благополучию и демонстрации успеха постепенно вытесняет уважение к личности, искренность и способность видеть в другом человеке не средство, а самостоятельную ценность.

Носки в рассказе становятся яркой психологической аллегорией человека, переживающего собственную ненужность. Через их историю автор передает знакомые многим эмоциональные переживания: страх быть отвергнутым, замененным, использованным и забытым. Эти чувства лежат в основе многих психологических проблем — низкой самооценки, зависимости от чужого одобрения, тревоги потери отношений и собственной значимости.

Практически все отношения, показанные в рассказе, — между главным героем Олегом и его пассиями, между самими женщинами и их любовниками — строятся не на эмоциональной близости, а на взаимной выгоде, игре ролей и стремлении произвести впечатление. Они оказываются столь же поверхностными и искусственными, как легко заменимые вещи, которые герои дарят друг другу. В таких отношениях отсутствуют эмпатия, доверие, принятие и эмоциональная безопасность — те компоненты, без которых невозможно формирование устойчивой психологической привязанности.

С психологической точки зрения в рассказе ярко проявляется феномен объективации личности. Герои перестают воспринимать друг друга как живых людей со своими чувствами и внутренним миром, а начинают видеть лишь функцию: источник удовольствия, подтверждение собственного статуса, удобный ресурс для удовлетворения потребностей. Когда человек превращается в объект, неизбежно возникает потребительское отношение, в котором исчезают эмпатия, забота и уважение к границам другого.

Особенно символичным выглядит образ пожилой уборщицы. Она становится единственным персонажем, который относится к носкам «по-человечески»: не оценивает их по внешней привлекательности или стоимости, а замечает их ценность, дает им вторую жизнь и словно возвращает утраченное достоинство. С психологической точки зрения именно такой опыт безусловного принятия способен восстанавливать чувство собственной значимости и возвращать человеку веру в себя после пережитого отвержения.

Носки вынуждены мириться с подобным обращением, потому что они лишены возможности выбирать. Человек же, в отличие от них, обладает свободой выбора. Каждый из нас может задать себе важный вопрос: готов ли я соглашаться на отношения, в которых меня используют, обесценивают и воспринимают лишь как функцию, или я выбираю отношения, основанные на взаимном уважении, эмоциональной близости и признании моей человеческой ценности. Именно этот выбор, на мой взгляд, и является главным психологическим посланием рассказа.

Диагноз — «измена»

Автор: **Вероника Файзулина** – клинический психолог, семейный психолог, специалист по работе с нарушениями пищевого поведения, основатель клуба о системном подходе к молодости и долголетию «Здоровье 360», редактор и соавтор научно-популярных книг по психологии.

I

Анна Васильевна сидела на подоконнике маленького кабинета и смотрела в окно, выходящее на двор-колодец, который был уже едва различим сквозь морось и рано наступившие питерские сумерки. Только что она проводила семью, и ситуация тревожная: девочка-подросток с анорексией. Но мысли терапевта были уже не об угрозе, нависшей над этим ребенком, она думала о своих детях — об их здоровье, успеваемости, поведении... «Как давно они болели? Нет ли чего-то нового в их поведении? У Тимки проблемы с алгеброй... Да, симптом! Да нет, ну при чем тут алгебра? У меня тоже были с ней проблемы, разве ж это о чем-то говорит... Стоп! А если... Надо маме позвонить».

Этот когнитивный поток был прерван стуком в дверь. Дверь приоткрыла Серафима Петровна, администратор психологического центра, женщина пожилая, но четко знающая границы своих полномочий. Именно ей было вверено настойчиво напоминать засидевшимся психологам, что время проводимой ими консультации подошло к концу и что следующий клиент уже пришел, напоен чаем и готов приступить к душераздирающей экзекуции воспоминаниями детства.

— Аннушка, я через пятнадцать минут ухожу, закроете сами центр? Я свет везде выключила, просто закройте до щелчка.

— Закрою, не переживайте; до завтра, — с усталой улыбкой проводила терапевт женщину, уже смирившись с тем, что просьбы обращаться к ней по имени-отчеству упорно игнорировались пожилым администратором, а имя Аннушка и вовсе можно было считать победой, ведь уже ощутимая деменция Серафимы Петровны частенько изобретала все новые имена сотрудникам.

Нареченная Аннушкой терапевт взглянула на часы, тяжело выдохнула, предвкушая вечерние пробки, собрала в аккуратную стопку протоколы сегодняшних встреч и вновь оставила взгляд на лежащем сверху, последнем листке с отрывистыми записями: «Девочка 16 лет, Лена, анорексия, пришла с родителями, сели все на один диван, мама ближе ко мне, папа справа, дочь в середине. Мама начала рассказывать, папа молчал. Девочка говорит только в ответ на вопрос...»...

Анна Васильевна вспомнила неприятные ощущения в области живота, появившиеся при первом взгляде на ребенка — истощенная, бледная, голосок робкий, еле слышный; по внешнему виду было сложно определить ее возраст. У мамы на коленях лежала внушительная папка выписок из самых разных стационаров, было очевидно, что женщина одержима идеей вылечить дочь.

Психолог снова прокрутила в памяти беседу с начала и остановилась на моменте, когда задала такой простой для сбора анамнеза вопрос: «А что произошло четыре года назад?» Мать замялась, будто перебирая события и не находя ничего заслуживающего внимания. Реакция семьи тогда хоть и показалась естественной, но что-то явно смутило этих людей. Анна вспомнила тревожный взгляд девочки, будто умолявший психолога не останавливаться на этой теме, мать неловко перебирала болезни детского возраста, отец безучастно смотрел в пол. «Отцу наплевать на состояние ребенка? — несколько осуждающе подумала тогда психолог. — Тогда зачем он пришел с ними?» В рассказе матери красной нитью проходила горечь ее страданий по поводу всего, что ей пришлось вынести в связи с заболеванием дочери. Отец же проявил признаки жизни только, когда Анна Васильевна предложила на следующую встречу прийти только родителям. Мужчина встrepенулcя:

— Зачем? Это Лене надо, мы-то зачем?

Его смирил пристальный взгляд жены, и стало понятно, что он придет.

Анну вернул в реальность внезапно возникший голод. Она поспешно убрала записи в сумку, проверила за Серафимой Петровной выключенный в помещениях свет и закрыла центр, как и обещала, до щелчка.

II

Марина открыла дверь в квартиру и, раздевшись, проследовала напрямик на кухню.

— Лена, ты что будешь кушать? Есть твои йогурты, яблоки, могу салатик сделать, — послышался ее бодрый материнский голос.

— Начинается, — еле слышно себе под нос произнесла девочка.

Отец с дочерью не торопясь и с какой-то безысходностью раздевались в прихожей. Игорь, давно потерявший смысл в хождениях по специалистам самых разных профилей, краем глаза следил за медленными движениями дочери у вешалки с верхней одеждой и был готов в любой момент совершить рывок и подхватить теряющую сознание Леночку. Отсутствие интереса к его пищевым предпочтениям со стороны жены его не трогало, он и она знали, что он будет есть, что дадут. А если не дадут, то ничего страшного, главное, чтобы дочь съела хоть что-нибудь. Некогда активный, амбициозный мужчина, преуспевающий бизнесмен, имевший огромный потенциал и массу планов на будущее, сузил смысл своей жизни до здоровья дочери, ради которой автоматически ходил на работу в маленькую фирму по продаже автомобильных запчастей. Больших денег он уже не зарабатывал, сомнительные, хотя и сулящие масштабную прибыль, предложения он попросту не рассматривал, не мог он рисковать деньгами, которые ежемесячно были нужны Лене на платные стационары, которые поддерживали ее жизнь.

— Лена, мой руки, садись. — Мать поставила на стол тарелку с салатом, рядом на салфетке разложила несколько таблеток, призванных обогатить организм дочери жизненно важными микронутриентами.

Девочка нехотя села перед тарелкой и замерла, глядя в мелко нарезанные овощи. Среди сочных помидоров виднелось белое пятно мягкого адыгейского сыра, Лена с ужасом подсчитала содержащиеся в нем калории, делающие этот салат жизнеугрожающим до тахикардии.

— Я в комнате поем, — Лена было взяла тарелку, но резкий стук кулака матери по разделочной доске заставил вздрогнуть.

— Не делай из меня дуру! — Мать надрывно вскрикнула, закрыла лицо руками и затряслась в истеричном рыдании.

Игорь до этого молча накладывавший себе позавчерашние котлеты, хотел было коснуться плеча жены, но замер в нерешительности. Он грустно посмотрел на дочь, которая замерла с поднятыми плечами у обеденного стола.

— Мам... ну, мам... — Лена жалобно заныла, пытаясь своим виноватым тоном успокоить мать.

Игорь движением глаз указал дочери на выход, что служило сигналом для отступления. Девочка тихонько, как могут только кошки, шмыгнула в дверь.

Какое-то время Марина еще плакала, отвернувшись от всех. Затем истерика стихла, и женщина замерла, в тупом опустошении глядя в черное от темени окно.

— Пойдем, — спокойно скомандовал Игорь и понес к столу две тарелки с котлетами. Марина в последний раз вытерла лицо руками и последовала за мужем.

Супруги молча поели, каждый думая о своем. Игорь налил обоим чаю и положил перед супругой тарелку с печеньем, к которому она не притронулась, снова взявшись за свою фигуру с этого понедельника.

— Что думаешь? — начала Марина. — Как тебе психолог?

— Посмотрим, вроде толковая, — пожал плечами Игорь, вспоминая, сколько мозгоправов пытались работать с Леной.

И вроде бы на какое-то время становилось лучше, пока дочь в какой-то момент не замечала, что уже поправилась до предельно возможной в ее сознании цифры в 47 килограммов и не начинала снова худеть. Но каждый новый психолог давал призрачную надежду на то, что в этот раз, может, все пойдет по-другому.

Они посидели в тишине еще какое-то время, других тем для беседы не нашлось, как обычно. Марина ушла спать. Игорь, выждав 40 минут, необходимых для засыпания супруги, медленно собрал со стола пустые тарелки, сложил их в мойку и скрылся в спальне.

III

Лена, выскользнув из кухни, тихонько прикрыла за собой дверь и замерла у оставленной щелки. Ей было важно услышать, что ее не планируют госпитализировать, что она будет дома. Страшнее больничной принудительной кормежки было только одно — оставить этих двоих одних дома. Она помнила, что было четыре года назад, когда она целыми днями пропадала в школе и на кружках, а после в те редкие свободные часы бежала гулять с друзьями. Тогда она случайно увидела у отца в телефоне фото хрупкой миловидной девушки, кокетливо изогнувшей спину для лучшего ракурса. Тогда она не поняла, зачем ему фото незнакомой женщины, но впервые почувствовала злость на отца, такую, какую до того еще никогда не испытывала. Ком подступил к горлу, сердце заколотилось, ей стало страшно до тошноты. Она в панике выключила экран телефона, оставив открытой галерею на этом пугающем фото.

По всей видимости, включив телефон, Игорь увидел открытым фотографию. Дочь избегала контакта, а ответы давала, не глядя в глаза. В поведении супруги изменений не наблюдалось. Отец понял, что лучше опередить дочь и самому сознаться жене.

На следующий день, вернувшись с работы и немного постояв, не раздеваясь, в прихожей, Игорь отказался от ужина и сообщил Марине об измене. Он не дал ей возможности решать, как им дальше с этим жить. Понимал, что супруга, посвятившая себя дому, отказавшаяся когда-то ради семьи от престижной должности, не простит его. Да так оно и лучше: изящная, не в пример располневшей за последние годы жене, женщина с фото уже несколько месяцев будоражила его сознание и не раз предлагала переехать к ней. Он был не против, пассия была коллегой, с ней можно было обсудить актуальные для него темы, она угодливо интересовалась его настроением, чувствами, ругала за дорогие подарки, но принимала, а после щедро благодарила по всем законам эротического жанра. «Надо уходить», — твердо решил Игорь. Дочь, хоть и любимая, уже большая, время с ним сама уже не стремится проводить, никто сильно не страдает. А жена? А что жена?

Двенадцать лет назад она была яркой, живой, харизматичной девушкой, и приходилось изобретать сложные схемы ее завоевания, конкурируя с ее начальником, бывшим однокурсником и неким Антоном, кто он был такой и откуда взялся, Игорь уже не помнил. Марина знала себе цену, работала в мужском коллективе, и удивить ее банальными цветами и рестораном было сложно. Славное было время, время равной конкуренции и сладкой победы. В качестве трофея — желанная Марина, без преувеличения красивая, да еще и умница, метила в начальники отдела управления проектами в крупной IT-компании. Но должность не получила, отказалась сама, уже приняв предложение руки и сердца и понимая, что такую ответственность не сможет совмещать с семьей.

Родилась Лена, и Марина стала прекрасной матерью. Прикормы, врачи, развивашки, профилактические массажи, занятия по Монтессори, ранее плавание, ритмика — Марина отчаянно взялась за свой главный проект — дочь. На всем этом педиатрическо-педагогическом фоне Игорь терялся, он брал все больше работы и все позже возвращался домой, ощущая там скуку... И вот — новая очаровательная женщина...

В тот вечер Лена услышала крик, больше похожий на рев раненого животного. Прибежав на кухню, она увидела рыдающую мать и подозрительно безучастного в этих условиях отца. Он недолго постоял, нервно поглядывая то в пол, то на жену. Затем, проходя мимо дочери, положил руку ей на плечо, попросил присмотреть за матерью и ушел из дома.

В ту ночь Лена не спала, адреналин заставлял слышать сердце, стучавшее набатом в висках. Она каждые десять минут подкрадывалась к кухне и с украдкой заглядывала внутрь, наде-

ясь, что увидит там отца, успокоившего маму. Они будут вместе сидеть за столом, пить чай и сплетничать о жизни общих знакомых. Но отца не было, мать сидела с распухшим от слез лицом и неподвижно смотрела куда-то сквозь пространство, забыв о существовании дочери. Ее лицо было таким же, как в день похорон бабушки, маминой мамы, с которой и мама, и сама внучка были очень близки. К горлу подкатил ком, Лена осознала, что это конец, умерла ее семья. Ей стало страшно смотреть на маму, жутко находиться в этой квартире — это было место преступления, убийства. Она поняла: сегодня та самая незнакомая женщина с фотографии убила их всех.

Несколько дней после пережитого стресса Лена не могла есть. Тревога, охватившая ее с того дня, сковала горло, голода и вовсе не было. Только спустя пару недель она захотела есть, будучи в компании одноклассников, тогда, помнится, она накинулась на школьную столовскую еду и съела все, что было предложено шестиклассникам на обед бюджетным учреждением, — салат из капусты с укропом, жиденький борщ с хлебом, холодные слипшиеся макароны с тефтелей, напоминавшей больше хлебный мякиш, компот из сухофруктов – какой же он был вкусный. На карманные деньги она купила сдобную булку и холодный чай в бутылке, шоколадный батончик и мармеладных мишек. Все было съедено в каком-то забытии. Окончив трапезу, Лена была счастлива. Волна расслабления прошла по всему телу, захотелось спать, ноги обмякли, голова опустела. Но бодрость вернул одноклассник, с которым она отказалась поделиться желатиновыми мишками:

— Теперь понятно, почему ты такая жирная, — брезгливо озвучил свою гипотезу обиженный злодей и, улыбаясь, ушел в компании своих дружков.

Лену охватило жаром, к горлу подкатили слезы, стыд окрасил щеки в красный цвет. До этого дня она никогда не задумывалась о том, что жирная. А теперь была в этом уверена. Желудок был полон и живот выпирал, как барабан, ей было тяжело дышать, и казалось совершенно очевидным, что она жирная.

Как закончился этот учебный день, она не помнила, слишком невыносимы были обидные подтрунивания мальчишек в классе: «Жирная, жирная...»

На следующий день она не пошла в школу, соврала матери о больной голове и не выходила из комнаты весь день. К вечеру поднялась уже самая настоящая температура, заболел живот и началась рвота. Педиатр диагностировала ротавирус и оставила на больничном. Коварная болезнь протекала по всем законам жанра — рвота, диарея, температура. Только к концу недели Лене стало лучше и вновь захотелось есть. Но увидев себя в зеркале, девочка замерла в изумлении — она увидела здорово похудевшую себя, обезвоживание превратило и без того стройную Лену в заметно худую. В голове что-то щелкнуло, рецепт стройности был найден: ничего не есть, а если съела — вырвать.

IV

Час беседы с родителями подходил к концу. Перед Анной Васильевной сидела пара некогда любящих друг друга людей. Марина пока еще тихо плакала, рядом сидел молчаливый Игорь. Они не поднимали тему его измены с того самого дня, как он вернулся домой после первой госпитализации Лены. Казалось, что он рад тому, что жена, наконец, пусть так эмоционально, но высказала свою ненависть, а присутствие постороннего человека его успокаивало, ведь он совершенно не понимал, что ему делать с женой в таком состоянии. Марина, очевидно, была готова делать все, что скажет специалист, ради спасения дочери; Игорь же, неожиданно для супруги, согласился посещать вместе с ней встречи с психологом.

Анна Васильевна проводила пару и чуть поразмышляв, набрала номер давнего знакомого, еще со времен студенческой практики в детском психиатрическом стационаре, врача-психиатра.

— Паш, привет. Возьмешь девочку? — Анна знала, что время дорого, и лучше сразу перейти к делу. Павел Анатольевич радостно поприветствовал и, попросив подождать минутку, продолжил раздавать ценные указания кому-то из медицинского персонала. Анна снова задумалась о Марине с Игорем, об их ситуации, о том, как они будут работать над своими отношениями.

— Ань, возьму, конечно, а что за диагноз? — на всякий случай поинтересовался врач.

— Диагноз — измена, — будто себе самой сказала Анна Васильевна. В трубке возникла пауза.

— А-а-а, понятно. А с девочкой-то что? — все-таки уточнил Павел Анатольевич.

— А у девочки анорексия, — пояснила психолог.

— А, ну так, конечно, разберемся, — бодро заверил доктор.

Психологический анализ рассказа Вероники Файзулиной «Диагноз-«измена». Взгляд клинического психолога, судебного эксперта.

Автор: **Гулия Сибэгатуллина** – *клинический психолог, судебный эксперт*

Семья Игоря и Марины — типичный пример того, как нерешенные проблемы между родителями превращаются в болезнь ребенка. Игорь изменил жене, но это не было просто ошибкой. Измена стала для него способом избежать прямого конфликта с Мариной. Они оба сделали вид, что ничего не случилось, но проблема «заморозилась» и вылилась в анорексию их дочери Лены.

Каждый из родителей по-своему страдал. Игорь чувствовал вину и заглушал ее тем, что полностью сосредоточился на здоровье дочери. Он потерял интерес к работе и к своей жизни, как будто наказывал себя за предательство. Он замкнулся, почти не общался с Мариной.

Марина переживала измену как предательство и утрату. Она то впадала в истерику, то застыла в апатии. Вместо того чтобы разобраться в своих чувствах, она переключила все внимание на Лену — стала жестко контролировать ее питание и вес, пытаясь таким образом вернуть себе ощущение контроля над жизнью.

Самая большая жертва — Лена. Для нее измена отца стала крушением всего мира. Ей показалось, что семья умерла. Она взяла на себя роль «спасателя» — подсознательно решила, что если она будет больной и худой, родители объединятся ради нее и перестанут ссориться. Так ее анорексия стала способом удержать семью вместе. Все началось четыре года назад, когда Лена случайно увидела в телефоне отца фото другой женщины. С тех пор семья застряла в этой точке: никто не простил, никто не высказал свою боль до конца, а Лена заплатила за это своим здоровьем.

Психолог Анна Васильевна почувствовала, что причина не в самой девочке. Когда она спросила родителей о том, что случилось четыре года назад, они явно что-то скрывали. Анна поняла: настоящий «диагноз» всей семьи — это измена, которую они не смогли пережить. Без работы над супружеской травмой лечить Лену бесполезно. Поэтому она направила родителей к психиатру и сказала коллеге ключевую фразу: «Диагноз — измена».

Этот случай показывает: если супруги не прорабатывают свои проблемы, страдает ребенок. Помощь должна идти не просто к симптомам у дочери, а ко всей семье — к принятию случившегося и восстановлению честного разговора между родителями, чтобы они могли двигаться дальше — вместе или порознь.

Настоящая сказка о царевне Несмеяне

Автор: **Дарья Руднева** — *психолог-консультант с 2016 года. Работает с помощью авторского психосинтеза, сочетающего различные направления, что позволяет эффективно решать самые разные запросы. Специализируется на краткосрочной глубокой терапии (от*

трёх до шести месяцев) до достижения конкретной цели. За шесть лет ежедневной практики через неё прошло более тысячи клиентов.

В тридевятом царстве, далеком государстве, жила-была царевна Несмеяна. Была она мрачна и грустна дни и ночи напролет. По приказу царя все старались ее рассмешить да развлечь: сказочников да скоморохов приглашали, ложечников да песенников с гусями сколько перебивало – все без толку. Сидит, угрюмая, смотрит глазами пустыми, а потом слезы как потекут. Не иначе – порча на девице. Но о таком даже не шептались, а то кому охота за клевету в темницу. Помалкивали да, кланяясь, веселили ее царю напоказ.

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.