

18+

Виталий Клинберг

ЧЕЛОВЕК ПО ТУ СТОРОНУ ПРОБЛЕМЫ

Истории психолога о том,
как люди возвращаются к себе.



Виталий Клинберг

Человек по ту сторону проблемы

<https://litres.ru/74395737>

ISBN 9785007110877

Аннотация

Главная идея книги проста и глубока: вы больше, чем ваша проблема. Кризис — это не приговор, а точка бифуркации, где можно либо сломаться, либо вырасти.

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Голос, запертый внутри	7
Глава 2. В поисках идеального: зависимость от отношений	26
Глава 3. Сгоревший дотла: мужчина без себя	41
Глава 4. Утро без желания вставать	54
Глава 5. Двое на краю пропасти	69
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Человек по ту сторону проблемы

Виталий Клинберг

© Виталий Клинберг, 2026

ISBN 978-5-0071-1087-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Эта книга родилась не в тишине кабинета и не за письменным столом. Она родилась в разговорах — сотнях и тысячах разговоров, которые я вёл с людьми на протяжении восьми лет. Каждый из них приходил со своей болью, со своим страхом, со своей усталостью. И каждый уходил с маленьким, но важным открытием: он — больше своей проблемы.

Мне часто задают вопрос: «Почему вы стали психологом?». Я отвечаю просто: потому что я сам когда-то стоял на пороге своего кризиса и не знал, куда идти. Мне повезло — я встретил человека, который сказал: «Ты не один. Ты можешь измениться». Это изменило мою жизнь. И теперь я хочу отдать этот дар другим.

В этой книге нет сложных терминов и академических теорий. В ней нет «волшебных таблеток» и универсальных решений. В ней есть только живые люди — такие же, как вы и я. Они ошибались, падали, теряли надежду. Но они находили в себе силы встать. И я счастлив, что стал свидетелем их возвращения к себе.

Каждая глава — это чья-то история. Я изменил имена и детали, чтобы сохранить анонимность, но суть осталась

прежней. Это реальные судьбы, реальные боли и реальные победы. Если вы узнаете в ком-то себя — знайте, это не случайно. Значит, и ваша история тоже может измениться.

Я не даю советов. Я предлагаю вам посмотреть на свои проблемы под другим углом. Не бороться с ними, а понять их. Не убегать от них, а пройти сквозь них. Потому что за каждой проблемой стоит что-то важное — ваше желание быть счастливым, ваша потребность в любви, ваше стремление к свободе.

И когда вы перестанете отождествлять себя с проблемой, вы обнаружите, что вы — гораздо больше, чем вы думали. Вы — человек по ту сторону проблемы.

Откройте любую главу. Возможно, она станет началом вашего собственного разговора с собой. А разговор с собой — это всегда самый важный разговор в жизни.

Посвящается тем, кто не сдаётся. Тем, кто, упав, находит в себе силы встать. И тем, кто, встав, протягивает руку другим,

Глава 1. Голос, запертый внутри

Кабинет встречает тишиной. Я люблю эту тишину — она не пустая, она наполнена ожиданием. Здесь пахнет деревом и книгами, на стене висит большое зеркало в простой деревянной раме, а на подоконнике стоит фикус, которого я поливаю по вторникам и пятницам. Кресла расставлены так, чтобы между нами не было барьера — ни стола, ни дистанции. Только два кресла, чайный столик с салфетками и мягкий свет торшера.

Когда в дверь постучали, я взглянул на часы: без двух минут одиннадцать. Ровно в назначенное время. Пунктуальность часто бывает маской тревоги — человек боится опоздать, потому что опоздание привлечёт внимание. Я встал, открыл дверь и увидел его.

Он стоял в коридоре, чуть ссутулившись, будто старался занять как можно меньше места. Около тридцати пяти лет, тёмные волосы аккуратно зачёсаны, свежий серый свитер, джинсы без единой складки. В руках он мял край своей куртки — движения были мелкими, почти незаметными, но я успел их заметить. Взгляд метнулся в сторону, затем задер-

жался на пороге, потом на моих туфлях, и только через пару секунд он поднял глаза на моё лицо.

— Виталий? — спросил он тихо, почти шёпотом, и тут же откашлялся, будто голос не слушался его.

— Да, проходите. Меня зовут Виталий Клинберг. Рад познакомиться.

Он переступил порог, словно перешагивал через невидимую линию. Куртку снял медленно, повесил на крючок, поправил рукав свитера. Я предложил ему выбрать кресло — левое или правое. Он выбрал то, что дальше от окна, и сел на самый край, положив руки на колени, сцепив пальцы в замок.

— Я — Михаил, — представился он, и в этом коротком слове я услышал напряжение, с которым обычно произносят своё имя на собеседовании.

Мы помолчали несколько секунд. Я не торопился заполнять тишину — пусть он привыкнет к пространству. Он оглянулся по сторонам: зеркало, фикус, стопка книг на полке. Его взгляд цеплялся за предметы, будто он искал опору.

Я сделал мысленную заметку: входит в новый кабинет, как

в чужой дом. Боится сделать лишнее движение. Голос дрожит, но он старается говорить чётко. Это человек, который привык контролировать каждое своё проявление. И при этом он здесь — значит, контроль перестал помогать.

— Михаил, я понимаю, что первые минуты всегда самые сложные. Вы сами решили прийти или кто-то посоветовал?

Он сглотнул, провёл пальцем по вороту свитера.

— Я сам. Ну, точнее... жена сказала: «Сходи, а то тебя скоро на работе сожрут». Но я и сам чувствовал, что дальше нельзя. Я уже год хожу на работу и каждый раз, как на эшафот.

Он усмехнулся, но улыбка вышла натянутой, как струна.

— Расскажите подробнее, — попросил я. — Я слушаю.

Он вздохнул, посмотрел в окно, перевёл взгляд на фикус, потом снова на меня. Его пальцы переплелись сильнее — костяшки побелели.

— Я работаю в IT-компании, ведущий разработчик. У меня команда из двенадцати человек. Мы создаём сложные системы, и я неплохо справляюсь с кодом. Но каждое утро, ко-

гда я захожу в открытый офис, я вижу этих людей, и у меня всё внутри сжимается. Я должен говорить с ними, давать задания, разбирать ошибки — и я физически не могу выдавить из себя слово. Иногда я пишу им сообщения в чат, хотя сижу в трёх метрах. Это нелепо.

Он замолчал, словно ожидая осуждения. Я кивнул:

— Это не нелепо. Это способ выживать. Скажите, когда вы пишете сообщение, чувствуете облегчение?

— Да, — выдохнул он. — Но потом приходит стыд. Поэтому что я руководитель, я должен быть авторитетом. А я выгляжу как мышь. На совещаниях я вообще молчу, даже если знаю ответ. Меня перебивают, я отступаю. И в последнее время я всё чаще думаю, что меня скоро уволят. Не за ошибки — за то, что я бесполезен как лидер.

Он поднял глаза, и я увидел в них отчаяние, смешанное с надеждой. Он ждал, что я скажу что-то ободряющее, но я промолчал. Вместо этого я спросил:

— А когда это началось? Было ли время, когда вы говорили свободно?

Михаил откинулся на спинку кресла, опустил плечи. Этот

вопрос заставил его задуматься.

— В школе я был активистом, — сказал он неохотно. — На сцене выступал, в КВН играл. Потом в институте — староста группы. Я не боялся говорить. А где-то лет с двадцати пяти... началось. Сначала лёгкая дрожь перед важными встречами, потом потливость, потом я стал избегать звонков. А теперь я даже в кофейне стесняюсь сделать заказ, если очередь большая. Я беру самое простое, просто чтобы быстрее уйти.

Я заметил, как его голос на последней фразе сорвался на шепот, а пальцы начали постукивать по колену. Тишина повисла на несколько секунд. Я дал ему выдохнуть.

— Михаил, сегодня мы не будем ничего исправлять. Мы просто познакомимся с вашим страхом. Давайте дадим ему имя. Как бы вы назвали то, что происходит внутри, когда вы должны заговорить?

Он долго молчал. Я слышал, как тикают часы на стене. Наконец он произнёс:

— Это как будто у меня внутри заперт кто-то. Он хочет кричать, говорить, но я его закрываю. И этот кто-то становится всё больше, и он душит меня изнутри. А снаружи я —

просто оболочка.

Я увидел слёзы на его глазах, которые он тут же смахнул пальцами.

— Значит, ваш голос заперт внутри, — сказал я тихо. — И мы попробуем открыть эту дверь. Не сегодня, не завтра — постепенно.

Он кивнул, вытирая слёзы ладонью. Я понял, что этот разговор стал первым, где он позволил себе показать слабость. С этого момента началась наша работа.

— —

Через неделю Михаил пришёл снова. Он был чуть спокойнее — даже позволил себе положить руки на подлокотники кресла. Но голос оставался прежним: тихим, сдавленным, будто каждое слово приходилось выдёргивать из горла.

Я начал сессию с простого вопроса:

— Что вы хотите изменить в первую очередь? Представьте, что наша работа — это карта, а у вас есть компас. В какую

сторону пойдём?

Михаил потёр переносицу, помолчал.

— Я хочу, чтобы на совещаниях я мог сказать то, что думаю. Я хочу, чтобы моя команда меня слышала. Чтобы я не писал им сообщения, сидя за одним столом. И... чтобы я не боялся заказать кофе. Это звучит глупо, но последнее, наверное, самое обидное. Я взрослый мужик, а веду себя как подросток.

Я кивнул:

— Это не глупо. Это ваш личный барометр. Если вы не можете сделать простой заказ, значит, напряжение велико. Но давайте уточним: что вы чувствуете именно в момент, когда должны заговорить?

Он закрыл глаза, будто пытался воссоздать сцену.

— Сначала ком в горле. Потом сердце бьётся так, что я слышу его в ушах. Начинает кружиться голова, ладони становятся мокрыми. Я думаю: «Сейчас я скажу что-то, все посмотрят на меня, увидят, какой я жалкий, и поймут, что я никто». Это как стоять на краю обрыва и думать, что тебя толкнут.

Он открыл глаза и посмотрел на меня.

— И самое ужасное, я знаю, что это иррационально. Никто не собирается меня толкать. Они просто ждут, что я скажу рабочие вопросы. Но мой мозг не слушается. Он включает аварию.

— Вы сказали «они увидят, какой я жалкий». Это повторяющаяся мысль? Она возникает каждый раз?

— Да. Каждый раз. Иногда я заранее проигрываю сценарии в голове, заучиваю фразы, но когда доходит до дела, всё вылетает. Я как будто отключаюсь и слышу только шум.

Я сделал паузу, записывая основные тезисы в блокнот. Потом спросил:

— А когда вы были маленьким, вас часто критиковали за то, что вы говорите?

Михаил на мгновение замер. Его лицо стало серьёзным.

— Отец. Он всё время говорил: «Не говори глупостей, сиди и слушай». Если я пытался что-то возразить, он называл меня пустомелей. Мать молчала. В школе меня тоже высме-

ивали за то, что я слишком много болтал. И я перестал болтать. А потом перестал говорить вообще.

Он усмехнулся, но в глазах мелькнула боль.

— То есть вы научились молчать, потому что это было безопасно, — сказал я. — И сейчас ваш внутренний голос говорит вам: «Молчи, а то накажут». Даже если наказывать некому.

Михаил кивнул, и его плечи поникли.

— Значит, я просто ношу своего отца в голове. И он всё ещё запрещает мне говорить.

— Отчасти так, — сказал я. — Но давайте посмотрим на ситуацию иначе: ваш страх — это не враг. Он когда-то вас защищал. Он научил вас избегать угрозы. Но теперь угроза исчезла, а страх остался. Мы можем поблагодарить его за работу и предложить ему уйти на пенсию.

Михаил улыбнулся — впервые по-настоящему.

— А как ему сказать это? Мне нужна инструкция.

— У нас будет время. Сегодня мы просто наметим марш-

рут. А пока я прошу вас выполнить одно упражнение дома: каждый день, когда вы захотите сказать что-то, но промолчите, мысленно произнесите эту фразу про себя, но громко и уверенно. Не вслух, а во внутреннем диалоге. Начните с малого — скажите себе: «Я могу сказать это, и мир не рухнет».

Михаил записал мои слова в телефон. Он выглядел задумчивым, но в нём появилась искра.

— —

Следующие три недели стали для нас временем глубинной работы. На каждой сессии мы брали одну ситуацию и разбирали её по косточкам.

На второй встрече Михаил рассказал о совещании, которое прошло на прошлой неделе. Ему нужно было представить отчёт по новому проекту. Он готовился две ночи, набросал тезисы, выучил их наизусть. Но как только он поднялся, чтобы сказать первое слово, его голос сорвался на писк. Кто-то из коллег засмеялся, и он сел, сказав, что пришлёт презентацию по почте.

— Что вы почувствовали в тот момент? — спросил я.

— Унижение. Желание провалиться сквозь землю. Я вышел в туалет и сидел там десять минут, пока не успокоился. А потом написал письмо с извинениями.

— Вы извинились за то, что не смогли говорить?

— Да. Я написал: «Прошу прощения, у меня сегодня голова не работает».

Я посмотрел на него с сочувствием.

— Михаил, вы извинились за то, что существуете. Как будто само ваше присутствие нуждается в извинении.

Он опустил голову.

— Я не понимаю, как это остановить. Я знаю, что я не глупый. Мои решения верные, код работает. Но как только доходит до устной речи, я превращаюсь в тряпку.

— Давайте сделаем эксперимент. Представьте, что сейчас на этом совещании сидите вы, но есть волшебная кнопка: вы можете нажать её и сказать всё, что хотите, а ваши коллеги просто исчезнут. Они не будут вас видеть, не будут слышать. Что бы вы сказали?

Михаил прикрыл глаза, потом открыл и начал говорить. Его голос окреп, стал глубже:

— Я скажу: «Коллеги, проект идёт по графику. Нам нужно протестировать модуль интеграции до пятницы. Я понимаю, что сроки жёсткие, но я уверен, что мы справимся. Если есть вопросы — я отвечу».

Он говорил чётко, с интонацией уверенного человека. Закончив, он сам удивился.

— Я сказал это. Почему я не могу так же, когда они смотрят на меня?

— Потому что страх — это реакция на аудиторию. Когда аудитория исчезает, страх отключается. Значит, ваш страх зависит от присутствия зрителей. Но что, если мы попробуем смотреть на аудиторию не как на судей, а как на людей, которым нужна ваша помощь? Они пришли не оценивать вас, а узнать полезную информацию. Попробуйте переключить внимание с себя на них. Задайте себе вопрос: «Что эти люди хотят услышать?», а не «Что они подумают обо мне?».

Мы тренировались на этой технике несколько сессий. Я предлагал Михаилу представить разных слушателей: то это

его команда, то люди в метро, то продавцы в магазине. Он учился отделять мысль «я боюсь» от потребности «я хочу сказать».

На четвёртой встрече он пришёл с новостью: он вступился за своего коллегу на планерке.

— Этот парень, Сергей, — начал Михаил с волнением, — его начальник отдела обвинил в срыве сроков, а я видел, что Сергей не виноват. Все молчали. И я вдруг сказал: «Позвольте, я не согласен. Мы проверили логи, проблема не в его коде». Это вырвалось само. Я даже не думал, просто сказал.

Он замолчал, прислушиваясь к себе.

— Как вы себя чувствовали после этого? — спросил я.

— Странно. Сначала сердце бешено стучало. Потом наступила пустота. А потом я заметил, что Сергей посмотрел на меня с благодарностью. И это было приятно. Но через час я начал переживать: а вдруг я сказал что-то не так, вдруг я выглядел глупо?

— Это привычка. Ваш мозг ищет опасность, потому что так он привык выживать. Но скажите: кто-то вам сказал, что вы выглядели глупо?

— Нет. Никто ничего не сказал.

— Значит, опасность не материализовалась. Вы нарушили правило молчания, и мир не рухнул. Это важно. Запомните это ощущение.

Михаил улыбнулся, и в его улыбке я увидел проблеск освобождения.

На пятой встрече мы копнули ещё глубже. Я попросил его написать письмо отцу, которого уже нет в живых. Не для того, чтобы отправить, а чтобы выпустить наружу всё, что накопилось.

Михаил взял ручку и лист бумаги, который я ему дал. Писал он долго, иногда останавливался, грыз колпачок. Через двадцать минут он протянул мне письмо.

«Папа, ты всё время заставлял меня молчать. Я боялся тебя, потому что твой голос был громче моего. Я вырос, а твой голос остался внутри. Я хочу сказать тебе: я больше не буду слушать тебя. Мне нужно говорить, и я не боюсь, что ошибись. Даже если я скажу глупость — это моя глупость, и я имею на неё право».

Он прочитал это вслух, сначала тихо, потом громче, и на последнем предложении голос его дрогнул, но выстоял.

— Это трудно, — сказал он, — но я чувствую, как с плеч падает груз.

Я кивнул

— Теперь ваш отец остался в прошлом. Вы можете нести его память, но не его запреты.

— —

Следующие два месяца были непростыми. Михаил ходил на работу и каждый день сталкивался со своим страхом. Но теперь у него были инструменты.

Он начал с малого: вместо того чтобы писать сообщения в чате, он стал подходить к коллегам лично, когда нужно было уточнить вопрос. Да, сердце колотилось, ладони потели, но он мысленно напоминал себе: «Я делаю это для них, они нуждаются в моей помощи».

Однажды он рассказал мне, как заказал кофе с собой в

новой кофейне.

— Я стоял в очереди, и прокручивал в голове разные варианты: «Латте» или «капучино», большой или средний. И как только подошла моя очередь, я сказал: «Доброе утро, можно мне большой капучино с ореховым сиропом». Продавщица ответила: «Хорошо, минуту». Всё. Никто не упал в обморок, никто не засмеялся. Я взял стаканчик и вышел. И понял, что это был самый обычный разговор. А я боялся его целый год.

Он рассмеялся — искренне, легко.

— Это прорыв, — сказал я. — Вы проиграли старому страху и выиграли у нового опыта.

На корпоративном собрании его попросили выступить с докладом о стратегии на следующий квартал. Он мог отказаться, но решил попробовать. Он приготовил презентацию и репетировал перед зеркалом. Перед выходом сделал глубокий вдох и сказал себе: «Они хотят понять, а не осудить».

Доклад прошёл успешно. Михаил говорил уверенно, иногда запинаясь, но не останавливался. В конце он даже пошутил, и несколько человек засмеялись. После собрания к нему подошёл генеральный директор и сказал: «Михаил, отличная речь. Почему вы раньше молчали?»

Михаил ответил: «Я набирался смелости». Директор хлопал его по плечу и сказал: «Набирайтесь ещё, нам нужны такие идеи».

Вечером Михаил написал мне сообщение: «Сегодня я говорил. И меня услышали. Это странное чувство — быть собой и не бояться. Спасибо».

Я ответил: «Это вы сами, Михаил. Я всего лишь помог вам вспомнить, что ваш голос всегда был при вас».

— —

Мы завершили нашу работу через полгода. Михаил стал другим человеком. Не потому, что его страх исчез полностью — он иногда возвращался, особенно перед важными встречами. Но он больше не парализовал его. Михаил научился договариваться со страхом, как со старым знакомым: «Я знаю, что ты здесь, но я иду вперёд».

На последней встрече он сказал:

— Я перестал быть человеком по эту сторону проблемы.

Теперь я понимаю, что проблема — не я, а то, что я думал о себе. Мой голос был внутри, но я держал дверь закрытой. Я понял, что могу открыть её сам. И когда я открыл её, оказалось, что там не чудовище, а просто я — настоящий.

Я смотрел на него и видел, как изменилась его поза: он сидел свободно, руки лежали на коленях, плечи расправлены. Он больше не сжимался.

— Михаил, — сказал я, — вы сделали то, что не каждый решится. Вы посмотрели на свой страх в лицо и прошли сквозь него. Это и есть возвращение к себе.

Он улыбнулся, встал, пожал мою руку.

— Спасибо. Я никогда не думал, что можно не бояться говорить. Теперь я знаю, что даже если я ошибся, я имею право на ошибку. И это даёт мне свободу.

После его ухода я сидел в кабинете и смотрел в зеркало. Я вспоминал всех людей, которые приходили ко мне с похожей историей. И думал о том, что каждый из нас носит внутри запертые голоса. Моя работа — помогать открывать двери, но ключи всегда у самих людей.

Человек по ту сторону проблемы — это не тот, у кого нет

проблем. Это тот, кто перестал отождествлять себя с проблемой. Михаил научился смотреть на свой страх как на внешний шум, а не как на часть своей личности. И его голос, наконец, вышел наружу.

Я закрыл блокнот и записал последнюю фразу для себя: «Самый важный разговор — тот, который мы ведём с собой, разрешая себе быть».

****Конец первой главы****

Глава 2. В поисках идеального: зависимость от отношений

В моём кабинете бывает по-разному. Кто-то входит решительно, с вызовом, будто бросает перчатку. Кто-то крадётся, как мышь, боясь спугнуть тишину. Но она вошла иначе — легко, почти невесомо, но с такой напряжённой улыбкой, что я сразу понял: эта улыбка держит что-то тяжёлое.

Она была красива. Тёмные волосы, уложенные в аккуратный пучок, тонкая шея, изящные серьги-гвоздики. Одета со вкусом: бежевый свитер, чёрные брюки, туфли на невысоком каблуке. Возраст — около тридцати двух, хотя выглядела моложе. В руках она держала маленькую сумочку, которую поставила на пол у кресла, потом переложила на колени, потом снова на пол.

— Здравствуйте, — сказала она, и голос её звучал ровно, но я заметил лёгкую дрожь в пальцах, когда она поправляла воротник.

— Здравствуйте, проходите. Меня зовут Виталий.

— Я — Ольга. Ольга Сергеевна.

Она села в кресло, поправила юбку, сложила руки на коленях, затем скрестила ноги, потом снова развела. Беспокойство выдавало каждое движение.

— Ольга, расскажите, что привело вас сюда?

Она вздохнула, улыбнулась, и эта улыбка стала ещё более натянутой, как струна перед разрывом.

— Я пришла, потому что у меня опять ничего не получилось. Четвёртые отношения за три года. И снова распад. Я не понимаю, что со мной не так. Я вроде бы всё делаю правильно, я стараюсь, я люблю, забочусь, а мужчины уходят. Или я ухожу, потому что понимаю, что это опять не то.

Она замолчала, ожидая моей реакции. Я молчал, давая ей пространство продолжать.

— В этот раз мы встречались восемь месяцев. Его зовут Андрей. Он хороший человек, добрый, заботливый, но... я почувствовала, что он не мой. Я не могу объяснить. В нём чего-то не хватает. Он недостаточно амбициозен, недостаточно романтичен. Я пыталась его переделать, говорила, что мне

нужно больше внимания, больше подарков, больше эмоций. Он старался, но я всё равно чувствовала пустоту. И вчера я сказала ему, что нам нужно расстаться.

Я смотрел на неё и видел, как она старается сохранить спокойствие, но уголки губ подрагивали.

— И как вы себя чувствуете сейчас?

— Пустота. Снова пустота. И паника. Я уже хочу его вернуть, хотя знаю, что он не сделает меня счастливой. Но мне страшно оставаться одной. Каждый раз, когда я одна, я чувствую, что я неполноценная, что я неудачница, что со мной что-то не так.

Она посмотрела на меня с мольбой.

— Почему я не могу построить нормальные отношения? Почему я всё время ищу идеал, а нахожу разочарование?

Я сделал паузу. На стене тикали часы. За окном шуршали шины машин.

— Ольга, давайте представим, что у вас есть некая внутренняя карта. И на этой карте нарисован идеальный мужчина. Как он выглядит? Что он делает? Как он говорит с вами?

Она задумалась, прикрыла глаза.

— Он высокий, стройный, с приятной улыбкой. У него хорошая работа, он уверен в себе, но не высокомерен. Он заботливый, чувствует моё настроение, дарит цветы просто так. Он умный, с ним интересно разговаривать, он поддерживает мои увлечения. И... он любит меня безусловно. Я для него — центр вселенной.

— То есть он должен быть идеальным зеркалом вашей потребности в любви?

Она открыла глаза, удивлённая моим вопросом.

— Наверное. Но разве это плохо?

— Это не плохо и не хорошо. Это просто запрос. Но давайте посмотрим: когда вы встречаете реального мужчину, вы сверяете его с этой картой. И неизбежно находите несоответствия. И тогда возникает разочарование.

Она кивнула, и в её глазах появились слёзы.

— Я знаю. Мне говорили, что я слишком требовательна. Что я ищу принца, а вокруг одни люди. Но я не могу иначе.

Я не хочу соглашаться на меньшее.

— Ольга, скажите честно: когда вы были маленькой, кто был вашим идеалом? Кто вдохновлял вас на любовь?

Она улыбнулась сквозь слёзы.

— Мой папа. Он был для меня всем. Он носил меня на руках, читал сказки, говорил, что я самая красивая. Он ушёл, когда мне было двенадцать. Ушёл к другой женщине. И я не могла понять, почему он оставил меня. Я думала, что я недостаточно хорошая. И с тех пор я ищу мужчину, который будет любить меня так же сильно, как папа, но при этом не уйдёт.

Я ощутил тяжесть её слов. За этим запросом стояла не просто потребность, а глубокая травма.

— Вы ищете не мужчину. Вы ищете отца, который останется.

Она заплакала. Молча, без всхлипов, просто потекли слёзы по щекам. Она не вытирала их, словно давая им право быть.

— Я не хочу это признавать, — сказала она тихо. — Но

вы правы. Я боюсь, что каждый мужчина однажды уйдёт, как папа. Поэтому я проверяю их, требую подтверждений, испытываю на прочность. И когда они не выдерживают, я говорю себе: «Вот видишь, я была права». Но мне от этого не легче.

— Вы сами создаёте ситуацию, где подтверждаете свой страх. И тем самым остаётесь в плену своего прошлого.

Она подняла на меня заплаканные глаза.

— Что мне делать?

— Сегодня мы начнём с одного: вы признали, что ваш идеал — это не реальный мужчина, а образ. И что ваша главная проблема не в том, что вы не можете найти подходящего, а в том, что вы боитесь остаться одна. Мы будем работать с этим страхом. Постепенно.

Она выдохнула, вытерла слёзы тыльной стороной ладони.

— Спасибо. Я давно хотела это сказать, но не решалась.

Я улыбнулся:

— Вы уже сделали первый шаг. Вы здесь. Это многое значит.

— —

На следующей неделе Ольга пришла более собранная. Она даже позволила себе снять туфли и поджать ноги в кресле, как делают люди, чувствующие себя в безопасности.

— Я подумала над тем, что вы сказали, — начала она. — И поняла, что я действительно не знаю, кто я без отношений. Я всегда была чьей-то девушкой, чьей-то женой. Я никогда не была просто Ольгой. Сейчас я одна, и мне кажется, что я потерялась.

— Это важное осознание. Давайте уточним: что для вас значит «быть одной»?

— Это пустота. Я прихожу домой, а там никого. Я смотрю сериал, но он не кажется интересным. Я готовлю ужин на одну персону — и это грустно. Я не знаю, куда себя деть. Даже подруги говорят: «Ты слишком зависишь от мужчин». И я знаю, что это правда.

— А что бы вы делали, если бы мужчины не существовали вовсе? Представьте мир, где отношений нет, есть только вы.

Чем бы вы занимались?

Она задумалась, закусила губу.

— Я бы... я бы пошла в театр. Я люблю театр. И танцы. Я хотела научиться современным танцам. И путешествовать. Я всегда мечтала увидеть Исландию. Но я откладывала, потому что ждала, когда появится человек, с которым можно разделить это.

— То есть вы ставите свою жизнь на паузу в ожидании кого-то? Как будто ваша собственная жизнь начинается только тогда, когда рядом есть «мы»?

Она кивнула, поражённая простотой этого вывода.

— Да. Я всегда думала, что одна — это половинка, а в паре — целое. Но теперь я понимаю, что я и так целое. Просто я не давала себе права это чувствовать.

— Ольга, давайте сформулируем ваш запрос на терапию. Чего вы хотите достичь?

Она долго молчала, затем произнесла:

— Я хочу научиться быть счастливой без мужчины. Я хо-

чу, чтобы моя жизнь не пустела, когда нет партнёра. И я хочу перестать искать идеал, а научиться видеть реальных людей такими, какие они есть. Без попыток их переделать.

— Это очень смелый и честный запрос. Мы начнём с того, что вы каждый день будете делать одно маленькое дело для себя. Только для себя. Без мыслей о том, как это оценят другие. Готовы?

— Да, — сказала она твёрдо. — Я готова.

— —

Следующие несколько недель мы погружались в её прошлое. Ольга рассказывала о детстве, о родителях, о том, как она пыталась заслужить любовь отца, а потом — внимание матери, которая ушла в свою работу, чтобы заглушить боль предательства.

Она вспомнила, как в пятнадцать лет влюбилась в одноклассника, и тот бросил её через месяц. Она рыдала неделями, думая, что жизнь кончена. Каждые следующие отношения повторяли этот сценарий: она влюблялась бурно, отдавалась полностью, терпела, прощала, а когда партнёр не от-

вечал её ожиданиям — разрывала связь, чтобы не быть брошенной первой.

На третьей встрече я предложил ей упражнение. Я попросил её нарисовать свой «идеальный портрет», а потом написать рядом список качеств, которые она требует от мужчины. Она написала: «надёжность, щедрость, внимание, верность, интеллект, чувство юмора, внешняя привлекательность, умение слушать, амбиции».

— А теперь, — сказал я, — напишите, какие из этих качеств есть у вас самой.

Она уставилась на список, потом рассмеялась горько.

— Получается, я требую того, чего у меня нет. Я не очень надёжна, потому что бросаю людей. Я не щедра на время — я всё трачу на поиски мужчины. Я не умею слушать, я только говорю о своих чувствах. Я требую от других быть идеальными, а сама не могу быть идеальной.

— Вы не должны быть идеальной. Никто не должен. Но вы проецируете свои дефициты на партнёра. Вы ищете в нём то, что не можете дать себе.

Она опустила голову.

— Значит, я не люблю себя. Поэтому и не могу поверить, что меня можно любить просто так. Я всё время жду подвоха.

— Ровно. И пока вы не заполните свою внутреннюю пустоту собственным вниманием, вы будете притягивать таких же пустых людей или тех, кто будет этой пустотой пользоваться.

Мы разработали план: Ольга каждый день записывала три вещи, за которые она благодарна себе, и одно действие, которое она сделала для собственного счастья. Она купила абонемент в танцевальную студию, начала читать книги, которые давно откладывала. Она даже съездила на выходные в другой город — одна, без компании.

На четвёртой встрече она пришла сияющая.

— Знаете, я танцевала. В студии. Я смотрела на себя в зеркало, и сначала мне было неловко. А потом я увидела, как двигается моё тело, и я подумала: «Какая же я красивая». Я не искала одобрения у партнёра, я просто была собой.

— Это начало, — сказал я. — Когда вы перестаёте искать идеал снаружи, вы начинаете его создавать внутри.

— —

Прошло два месяца. Ольга изменилась не только внутренне, но и внешне. Она стала более расслабленной, её улыбка перестала быть напряжённой. Она носила яркие платки, подвески, экспериментировала с причёской — всё то, чего не позволяла себе раньше, чтобы «соответствовать».

Она ходила в театры, познакомилась с новыми людьми, но не искала романтических связей. Просто общалась, наслаждалась беседами.

Однажды она рассказала о случае. На работе её позвал на кофе коллега, и она согласилась. Он оказался симпатичным, остроумным. Но Ольга не стала примерять его на роль «того самого». Она просто пила кофе, слушала и говорила о своих проектах. И вечером, лёжа в кровати, она поняла, что не прокручивает в голове сценарии «а что если», «а подходит ли он», «а не бросит ли он меня». Ей было хорошо просто от того, что день прошёл интересно.

— Я поняла, — сказала она на сессии, — что я могу общаться с мужчиной без намерения. Я могу просто быть дру-

желюбной, получать удовольствие, и не требовать, чтобы он заполнил мою пустоту. Потому что пустоты больше нет.

Я кивнул с теплотой.

— Вы научились быть в настоящем моменте, а не в ожидании будущего или страхе прошлого. Это и есть возвращение к себе.

Она расправила плечи и посмотрела в окно.

— Я думаю, я готова снова попробовать отношения, но уже по-другому. Я хочу встретить человека, с которым мне будет интересно, а не того, кто спасёт меня от одиночества. Теперь я знаю, что я сама спасаю себя.

— —

Через полгода Ольга встретила Дмитрия. Он не был её идеалом по первой карте — он был ниже ростом, чем она представляла, работал менеджером средней руки, не дарил цветы каждый день. Но он был живым, настоящим, с ним было легко молчать, он поддерживал её танцы, смеялся над её шутками, и она не пыталась его переделать.

Она пришла ко мне с букетом полевых цветов.

— Виталий, я пришла не с проблемой, — сказала она с улыбкой. — Я пришла просто поблагодарить. Я встретила человека, и я не требую, чтобы он был идеальным. Я принимаю его несовершенства, как свои собственные. И когда он ошибается, я не бегу. Я говорю: «Давай разберёмся». И это не страшно.

Я улыбнулся.

— Вы перестали искать спасителя и стали партнёром. Это и есть взрослая любовь.

Она положила букет на стол, села в кресло, свободно откинувшись на спинку.

— Я поняла, что моя главная проблема была не в мужчинах, а в моём отношении к себе. Я была по эту сторону проблемы — я думала, что проблема в том, что мужчины плохие, или что я неудачница. А проблема была в том, что я не разрешала себе быть просто счастливой без условий. Теперь я по ту сторону. Я забираю свою жизнь себе. И если кто-то захочет разделить её со мной — я буду рада. Но если нет — я справлюсь.

Я смотрел на неё и видел человека, который прошёл путь от отчаянного поиска одобрения до уверенного спокойствия.

— Ольга, вы сделали невероятную работу. Вы перестали зависеть от внешнего подтверждения и нашли опору внутри.

Она встала, пожала мою руку.

— Спасибо. Я, наверное, никогда не была так свободна, как сейчас. И это удивительное чувство — быть собой и не бояться, что тебя оставят. Потому что я сама себя не оставлю.

Когда она ушла, я сидел и смотрел на полевые цветы в стакане. Я вспоминал первую встречу, её сжатые пальцы, её натянутую улыбку. И думал о том, как много людей живут в плену своих идеалов, не замечая настоящей жизни.

Человек по ту сторону проблемы перестаёт искать совершенство в других, потому что принимает несовершенство в себе. И тогда любовь становится не спасением, а разделённой радостью.

****Конец второй главы****

Глава 3. Сгоревший дотла: мужчина без себя

Он опоздал на пятнадцать минут. Это было необычно — обычно клиенты либо приходят ровно, либо звонят и предупреждают. Он же просто появился в дверях, запыхавшийся, с влажным лбом, и сказал:

— Извините, совещание затянулось. Не могли перенести.

Я посмотрел на него. Высокий, крепкого телосложения, дорогой костюм, идеально начищенные туфли, часы, которые стоят как мой месячный доход. Но лицо... лицо выдавало всё. Глаза красные, под ними тени, кожа сероватая, уголки губ опущены, хотя он пытался улыбнуться. Он пах усталостью — этим специфическим запахом долгих переговоров, кофе и бессонных ночей.

— Алексей, да? Проходите, садитесь. Ничего страшного, у нас есть время.

Он рухнул в кресло, даже не сняв пиджак. Положил порт-

фель на пол, расстегнул верхнюю пуговицу рубашки, провёл ладонью по лицу.

— Спасибо, что приняли. Я сам не знаю, зачем пришёл. Жена сказала: «Иди, у тебя нервный срыв». А у меня нет нервного срыва, у меня просто... работы много.

Он говорил быстро, отрывисто, словно отчитывался перед начальником.

— Расскажите, что происходит, — сказал я спокойно. — Вы сказали «работы много». Это единственная причина?

Он усмехнулся, и в этой усмешке прозвучала горечь.

— Я руководитель крупного департамента в международной корпорации. У меня под началом двести человек. Я отвечаю за результаты, за прибыль, за увольнения и наймы. Я вожу переговоры с партнёрами из Европы и Азии, потому что мой английский лучше всех. Я решаю конфликты, улаживаю скандалы, езжу в командировки по три раза в месяц. И я не помню, когда последний раз спал больше пяти часов.

Он замолчал, пытаясь перевести дыхание.

— Это звучит как успешная жизнь, — заметил я. — Но

вы пришли ко мне. Что-то идёт не так?

Алексей откинулся на спинку кресла и уставился в потолок.

— Я ненавижу свою работу. Я ненавижу каждое утро, каждое совещание, каждый звонок. Но я не могу уйти. Я получаю огромные деньги, у меня ипотека, дети в дорогой школе, жена привыкла к определённом уровню. Если я уйду, всё рухнет. Но если я останусь, я сойду с ума.

Он резко наклонился вперёд, опершись локтями на колени.

— Последние полгода я просыпаюсь с мыслью «зачем». Зачем я это делаю? Зачем я еду в этот офис? Зачем я подписываю эти бумаги, которые никто не прочитает? Я не вижу смысла. Всё, что я раньше любил — спорт, книги, время с детьми, — мне стало безразлично. Даже секс с женой — я делаю это как обязанность.

Я внимательно слушал, фиксируя каждое слово. Это был классический запрос эмоционального выгорания, но за ним стояло нечто большее — потеря самоидентичности.

— Алексей, скажите, а кто вы, если убрать вашу долж-

ность? Кто вы, когда не начальник департамента?

Он задумался, и в его глазах мелькнула растерянность.

— Я... я муж, отец, сын. Но это роли. А если спросить, кто я сам по себе, я не знаю. Я всегда был тем, кем надо. Сначала отличником, чтобы мама гордилась. Потом лучшим студентом, чтобы получить хорошую работу. Потом успешным менеджером, чтобы доказать отцу, что я чего-то стою. А теперь я не знаю, что осталось от меня настоящего.

— Это важное признание. Вы живёте так долго для других, что потеряли связь с собой.

Он опустил голову, провёл пальцами по волосам.

— Я чувствую себя роботом. Я выполняю функции, но внутри пусто. Иногда мне кажется, что я смотрю на свою жизнь со стороны, и этот человек мне незнаком. Кто этот дядя в дорогом костюме, который разговаривает по-английски и подписывает контракты? Я его не узнаю.

Я сделал паузу, давая ему возможность переварить сказанное.

— Алексей, давайте начнём с малого. Сегодня вы сделали

первый шаг — признали, что проблема есть. И вы пришли сюда не потому, что жена сказала, а потому что внутри что-то кричало. Слышите этот крик?

Он прислушался к себе, и его лицо напряглось.

— Да, я слышу. Там внутри кто-то кричит: «Хватит, я хочу жить, а не существовать».

— Тогда давайте ему ответим. Сегодня мы начнём разговор с этим голосом.

— —

Через неделю Алексей приехал в джинсах и свитере — без галстука, без пиджака. Выглядел он более расслабленным, но в глазах всё ещё стояла усталость.

— Я всю неделю думал над вашими словами, — начал он. — И понял, что я не знаю, чего хочу. Я привык делать то, что надо, а не то, что хочется. Даже когда я покупаю вещи, я выбираю практичные, надёжные, но не те, которые радуют. Я забыл, что такое радость.

— Давайте попробуем эксперимент. Представьте, что у вас есть волшебное право — один месяц ничего не делать. Вам не нужно работать, не нужно заботиться о семье, все обязательства сняты. Чем бы вы заполнили этот месяц?

Алексей улыбнулся впервые за всё время.

— Станный вопрос. Я бы... я бы уехал в горы. Я хотел когда-то пройти по Тибету. Я читал книги о путешествиях и завидовал тем, кто бросил всё и ушёл. А потом я купил эти книги, но так и не открыл их. Они лежат на полке, как напоминание о несбывшихся мечтах.

— А что ещё? Кроме гор?

Он задумался, его лицо просветлело.

— Я бы занялся фотографией. Я раньше хорошо снимал, даже выиграл конкурс в университете. А потом работа вытеснила всё. И ещё я хотел научиться играть на гитаре. У меня до сих пор есть старая гитара, которую я купил десять лет назад, но так и не настроил.

— Алексей, вы только что перечислили три вещи, которые хотел бы сделать человек, который жив, который чувствует. А ваш «робот» сказал бы, что это непрактично, что это тра-

та времени и что нет денег. Но у вас есть деньги. Дело не в деньгах, а в разрешении себе.

Он вздохнул глубоко, почти с облегчением.

— Вы правы. Я не разрешаю себе радоваться. Я считаю, что радость — это роскошь, которую я не заслужил, пока не выполнил все обязанности. Но обязанности никогда не кончаются.

— Это ловушка. Вы ставите счастье в будущее, но будущее не наступает. И вы остаётесь в настоящем без радости.

Он посмотрел на меня с благодарностью.

— Тогда давайте поставим цель. Я хочу к следующей встрече сделать одно маленькое дело для себя. Просто так, без пользы. Что-то, что принесёт мне удовольствие.

— Отличный план. Начните с малого. Может быть, с прогулки без телефона.

— —

Следующие три недели мы копали вглубь. Алексей рассказывал о своём детстве, о том, как отец требовал от него только пятёрок и спортивных побед, а мать постоянно сравнивала с сыновьями подруг. Он был отличником, спортсменом, старостой, потом красный диплом, потом аспирантура, потом карьера. Всё это время он выполнял роль «успешного мальчика», но внутри зрело раздражение, которое он подавлял.

— Я никогда не бунтовал, — говорил он. — Я думал, что если буду слушаться, меня полюбят. Но чем больше я старался, тем больше от меня требовали. И вот теперь я даже не знаю, зачем я живу.

На одной из сессий я предложил ему практику — написать письмо своим родителям, но не для отправки, а для освобождения. Он писал долго, почти час, и в конце его глаза были влажными.

— Я написал им, что я устал быть их проектом. Что я хочу быть просто человеком, который иногда ошибается, который не должен быть идеальным. И что я имею право на свою жизнь.

— Это смело. Теперь мы можем идти дальше. Давайте перенесём это осознание в вашу текущую жизнь. Как вы може-

те начать защищать свои границы на работе?

— Я могу перестать брать на себя всё. Я уже начал делегировать задачи, но мне кажется, что без меня всё развалится.

— Попробуйте довериться команде. Позвольте им ошибаться. В конце концов, вы не бог.

Алексей кивнул с неуверенностью, но согласился попробовать.

На следующей сессии он сообщил, что впервые за два года ушёл с работы в шесть вечера, не дожидаясь, пока все разойдутся. Он пришёл домой и сыграл с сыном в шахматы. Без телефона, без мыслей о завтрашней презентации.

— Я смотрел на сына, и вдруг понял, что я не знаю, какая у него любимая книжка. Я не знаю, чем он живёт. А ему одиннадцать лет. Я теряю его.

— Вы теряете не только его, но и себя. Но теперь у вас есть шанс всё наверстать.

— —

Прошло два месяца. Алексей постепенно менял свою жизнь. Он нанял двух заместителей и передал им часть полномочий. Он сократил командировки и стал проводить выходные без рабочих звонков.

Он настроил ту старую гитару и начал брать уроки. Поначалу пальцы не слушались, но через месяц он уже наигрывал простые мелодии. Однажды он пришёл на сессию с гитарой в чехле.

— Я хочу вам сыграть, — сказал он. — Это моё первое самостоятельное произведение.

Он взял гитару, неуверенно провёл по струнам, и заиграл простенькую, но трогательную мелодию. Было видно, что он волновался, но глаза его сияли.

— Это ваше возвращение к себе, — сказал я. — Вы не просто играете — вы оживаете.

Он улыбнулся, убрал гитару.

— Я понял одну вещь: я всегда искал смысл в достижениях. Но смысл есть только в том, что я чувствую. Вот сейчас я чувствую радость от этой мелодии. Это и есть смысл.

Через месяц он ушёл с работы. Не скандально, а по соглашению сторон, с хорошим выходным пособием. Он сказал, что хочет взять паузу на полгода и понять, кем он хочет быть дальше. Жена поддержала его, хотя сначала боялась. Дети были в восторге — папа теперь забирал их из школы.

Он начал писать книгу о своём опыте выгорания. Не для заработка, а чтобы помочь другим. И каждый день он находил время для фотографии. Его инстаграм* (Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещённой на территории РФ)

заполнился кадрами — не постановочными, а живыми: закаты, лица прохожих, его дети, играющие в парке.

— Я чувствую себя живым, — сказал он на последней сессии. — Я не знаю, что будет через год. Может, я открою своё дело, может, уеду в Тибет. Но сейчас я в порядке. Я знаю, что я есть.

— —

Мы завершили терапию через пять месяцев. Алексей больше не выглядел как загнанный зверь. Он поправился,

цвет лица стал здоровым, взгляд — ясным. В нём появилась лёгкость, которой раньше не было.

— Я понял главное, — сказал он в прощальной встрече. — Моя проблема была не в том, что я много работал. Проблема была в том, что я работал не для себя. Я служил чужим целям, чужим ожиданиям. И я сгорел, потому что внутри не было топлива.

— А что теперь?

— Теперь я знаю, что моя жизнь принадлежит мне. Я могу выбирать. Я могу сказать «нет». Я могу ошибаться. И я могу быть счастливым, даже если я не идеален. Это ощущение — как будто я вышел из клетки, которую сам построил.

Я смотрел на него и видел, как изменился его образ. Не костюм, а джинсы и футболка. Не гладкие волосы, а лёгкий беспорядок. Не натянутая улыбка, а спокойная уверенность.

— Алексей, вы не просто пережили выгорание. Вы прошли перерождение. Вы перестали быть функцией и стали человеком. Это самое важное.

Он встал, и мы пожали друг другу руки.

— Я ещё вернусь, — сказал он. — Не с проблемой, а чтобы рассказать, как я покорил Тибет.

Он ушёл, и я остался один в кабинете. Я смотрел на пустое кресло, где ещё недавно сидел измученный, потерянный человек, и думал о том, как легко мы теряем себя в гонке за чужими идеалами.

Человек по ту сторону проблемы — это тот, кто осмеливается остановиться. Тот, кто говорит себе: «Я больше не побегу за тем, что не приносит мне жизни». Алексей остановился, и мир не рухнул. Наоборот, мир стал больше, шире, ярче. Потому что когда мы перестаём быть роботами, мы наконец начинаем жить.

— —

****Конец третьей главы****

Глава 4. Утро без желания вставать

Она позвонила мне в среду вечером. Голос был взволнованным, почти паническим.

— Это Виталий Клинберг? Вы принимаете подростков? Мой сын... я не знаю, что делать. Он не выходит из комнаты уже две недели. Он ничего не ест, не разговаривает, только лежит и смотрит в потолок. Я боюсь за него.

Я записал её на ближайший свободный день. Но на приём пришла она одна.

— Он отказался ехать, — сказала женщина, садясь в кресло. Она была в поношенном пуховике, с уставшим лицом, под глазами залегли тени. — Я — Елена, мама Максима. Ему шестнадцать.

— Расскажите, что произошло.

Она нервно перебирала ремешок сумки.

— Всё началось после окончания девятого класса. Он был

хорошим учеником, занимался плаванием, у него были друзья. А потом летом он вдруг замкнулся. Перестал выходить на улицу, перестал общаться с друзьями. Сначала я думала, что это переходный возраст, у него просто трудный период. Но теперь он почти не встаёт с кровати. Он говорит, что не видит смысла. Что ему ничего не интересно. Он может проспать до четырёх дня, а потом лежать и смотреть в одну точку.

Она замолчала, пытаясь сдержать слёзы.

— Я водила его к неврологу, к психиатру. Они сказали: «Подростковый кризис, пройдёт». Но не проходит. Он отказывается от еды, я заставляю его есть. Он перестал мыться, потому что «не видит смысла». Виталий, я боюсь, что он...

Она не договорила, но я понял. Она боялась, что сын покончит с собой.

— Елена, вы сделали правильно, что позвонили. Но мне нужно встретиться с Максимом. Даже если он не хочет. Может быть, я приеду к вам домой?

Она вздохнула с облегчением.

— Да, пожалуйста. Я не знаю, что ещё делать.

На следующий день я приехал к ним домой. Обычная квартира в спальном районе, чисто, но чувствовалась запущенность — немытая посуда в раковине, пыль на полках. Мать проводила меня к комнате Максима и постучала.

— Максим, к тебе пришёл психолог. Открой, пожалуйста.

Тишина. Потом шорох, звук шагов, и дверь приоткрылась. В щели показалось бледное лицо подростка — худое, с тёмными кругами под глазами, всклокоченные волосы, давно небритые щёки. Он смотрел на меня с подозрением и апатией.

— Ты Максим? — спросил я спокойно. — Можно войти?

Он пожал плечами, открыл дверь и побрёл обратно к кровати. Комната была полумрачной — шторы задёрнуты, горел только маленький ночник. Повсюду валялись вещи, пустые бутылки из-под воды, на столе стоял ноутбук, покрытый пылью.

Максим рухнул на кровать, повернулся ко мне спиной и устался в стену.

Я сел на стул у стола, не торопясь. Не задавал вопросов.

Просто сидел и молчал. Минуту, две, пять. Тишина давила, но я ждал.

— Зачем вы пришли? — спросил он наконец, не поворачиваясь. Голос был глухим, безжизненным.

— Твоя мама волнуется. Она попросила меня поговорить с тобой.

— А ты думаешь, это поможет? — хмыкнул он. — Ничего не поможет. Всё бессмысленно.

— Расскажи, что для тебя бессмысленно.

Он повернулся на спину, уставился в потолок.

— Всё. Школа, друзья, будущее. Зачем учиться? Чтобы потом работать, как мама, за копейки? Или чтобы стать офисным планктоном, как мой отец, который нас бросил? Нет смысла.

— Звучит как большая усталость, — сказал я. — Как будто ты уже прожил всю жизнь и ничего хорошего не нашёл.

Он приподнял голову и посмотрел на меня впервые прямо. В его взгляде мелькнуло удивление.

— Примерно так. Я не хочу просыпаться. Потому что завтра будет то же, что и сегодня. А что сегодня? Пустота. Я ничего не чувствую. Ни радости, ни грусти, только пустота.

— И давно это началось?

— Месяца три-четыре. Сначала я просто перестал ходить на тренировки. Мне стало лень. Потом перестал гулять. Потом перестал общаться. А теперь мне просто всё равно. Мне всё равно, что со мной будет.

Он отвернулся снова, но я услышал в его голосе не апатию, а боль.

— Максим, я хочу тебе кое-что сказать. То, что ты чувствуешь — это не слабость. Это защита. Твой организм говорит: «Стоп, я больше не могу». И это нормально. Ты не ненормальный. Ты уставший.

Он молчал, но я видел, что он слушает.

— Я хочу предложить тебе встретиться в моём кабинете. Не для того, чтобы тебя лечить, а просто поговорить. Без родителей. Ты и я. Если захочешь.

Он долго молчал. Потом еле слышно сказал:

— Хорошо. Только если мама не будет рядом.

Я кивнул.

— Договорились.

Когда я вышел, Елена стояла в коридоре с тревожным лицом.

— Он согласился, — сказал я. — Это первый шаг. Дайте ему время.

— —

Через два дня Максим приехал ко мне сам. Он был грязным, неухоженным, в растянутых джинсах и серой толстовке. Но он пришёл — это было важно.

Он сел в кресло, сжался, как будто хотел стать меньше.

— Как тебе здесь? — спросил я.

— Нормально. Тишина. Хорошо.

— Ты хочешь что-то изменить? Или просто побыть?

Он долго молчал, глядя в пол.

— Наверное... хочу. Но я не знаю, как. Я просто не чувствую желания что-то делать. Раньше я хотел стать программистом. Или спортсменом. А теперь мне всё равно. Мне даже не хочется есть.

— А если бы у тебя появилось желание — что бы это было?

Он задумался, прищурился.

— Наверное, просто выспаться. По-настоящему. Без этого чувства, что ты как зомби.

— Давай попробуем что-то простое. Я не прошу тебя бегать или учиться. Но сегодня, когда вернёшься домой, открой окно на пять минут. Просто впусти свежий воздух. Без цели, без смысла.

— И что это даст?

— Ничего. Простопусти воздух. Сделай одно маленькое действие. И посмотри, что будет.

Максим пожал плечами, но я заметил лёгкое движение — он кивнул сам себе.

Следующая встреча была через четыре дня. Он пришёл чуть чище — хотя бы переоделся.

— Я открыл окно, — сказал он. — И вдохнул. Знаешь, я вдруг почувствовал запах. Я не чувствовал запахов уже месяцы. А тут пахло сыростью и землёй. И мне стало чуть легче. Не то чтобы счастье, просто... легче.

— Это начало. Ты разрешил себе почувствовать. Пусть даже один миг. Это много.

— —

Следующие недели мы медленно пробирались через его боль. Я узнал, что у него нет друзей, с которыми можно поговорить. Что в школе его игнорируют, и он чувствует себя лишним. Что отец ушёл, когда ему было десять, и он считает, что это из-за него. Что мать работает на двух работах и

у неё нет сил на него.

— Я понимаю, что она устала, — говорил Максим. — Но я не могу сказать ей о своих проблемах. Она и так всё тянет. А я только добавляю ей забот. Иногда я думаю: если бы меня не было, ей было бы легче.

— Ты думаешь, что ты обуза для матери?

— Я не думаю, я знаю. Она никогда не говорит, но я вижу. Она плачет по ночам.

Я сделал паузу.

— Максим, ты не обуза. Ты человек, который болен. Депрессия — это болезнь, как грипп или ангина. Ты не виноват, что болеешь. Твоя мама переживает не потому, что ты обуза, а потому что она любит тебя. Если бы ей было всё равно, она бы не плакала. А она плачет, потому что хочет тебе помочь.

Он сглотнул, и я увидел, как по его щеке скатилась слеза.

— Я не знал, что это болезнь. Я думал, я просто слабый.

— Ты не слабый. Ты прошёл через многое. И сейчас ты здесь — это твоя сила. Ты пришёл на встречу. Ты не остался

лежать в кровати. Это уже шаг.

На следующей сессии мы начали работать с его мыслями. Я попросил его записывать всё, что он думает о себе. Он принёс список: «я никчёмный, я никому не нужен, я неудачник, у меня нет будущего, я только мешаю, я слабый».

— Теперь давай проверим факты, — сказал я. — Где доказательства, что ты никчёмный? Ты сдал экзамены? Сдал. Ты умеешь программировать? Умеешь. Ты прошёл в соревнованиях? Прошёл. Это факты, а не мнения.

— Но я не хочу больше ничего делать. Я бросил всё.

— Ты бросил, потому что тебе стало тяжело. Ты устал. Но бросать из-за усталости и быть никчёмным — это разные вещи. Ты не никчёмный, ты истощённый. Это можно исправить.

Максим задумался.

— А как это исправить?

— Постепенно. Мы будем возвращать тебе силы. Маленькими шагами. Начнём с прогулок. Пять минут в день. Потом десять. Ты не должен ничего делать, просто выйди на улицу

и постой.

Он кивнул с сомнением, но согласился.

— —

Прошло три месяца. Максим медленно, но верно возвращался к жизни.

Он начал выходить на улицу. Сначала на пять минут, потом на полчаса, потом начал гулять по парку. Он снова стал есть, хотя аппетит вернулся не сразу.

— Знаете, я сегодня пошёл в парк, сел на скамейку, — рассказывал он. — И увидел белок. Они бегали, собирали орехи. Я смотрел на них и вдруг улыбнулся. Я не улыбался почти полгода. Это было странное чувство, но приятное.

— Ты возвращаешься, Максим. Постепенно, но ты возвращаешься.

Он возобновил общение с одним старым другом — тот сам написал ему, узнав, что Максим болен. Друг оказался настоящим: не отвёлся, не осудил, просто пришёл и сказал:

«Выживай, брат, ты нужен».

Максим также начал рисовать. Сначала просто каракули, потом небольшие рисунки. Один из них он принёс мне — на нём был изображён мост, переброшенный через пропасть, и маленькая фигурка, стоящая на мосту.

— Это я, — сказал он. — Я на мосту. Мне страшно, но я иду.

— Ты идёшь, — подтвердил я. — И это главное.

Через четыре месяца Максим вернулся в школу. Он пропустил почти четверть, но учителя пошли навстречу и разрешили сдать материал экстерном.

— Я всё ещё иногда чувствую пустоту, — признался он. — Она приходит утром или ночью. Но теперь я знаю, что она уйдёт. Я могу ждать.

— Ты научился с ней жить, а не бороться. Это и есть зрелость.

— —

Через полгода Максим и его мать пришли вместе. Он выглядел совершенно по-другому — свежий, с живым взглядом, короткой стрижкой, в чистой футболке. Он улыбался.

— Виталий, я поступил в колледж, — сказал он. — На программиста. Я понял, что это моё. Мне интересно учиться. И я начал бегать по утрам. Всего два километра, но я чувствую себя живым.

Елена сидела рядом и плакала, но это были слёзы радости.

— Я не знаю, как вас благодарить, — сказала она. — Я думала, я потеряю сына. А он здесь, с нами. Он смеётся, он мечтает. Я снова вижу его.

— Это вы его спасли, Елена, — сказал я. — Вы позвонили, вы пришли, вы не сдались. Я всего лишь помог ему найти дорогу обратно.

Максим посмотрел на меня серьёзно.

— Я понял одну вещь. Депрессия — это не приговор. Это просто тяжёлый период. Как зима. Она проходит. И когда она проходит, ты ценишь тепло. Я перестал бояться своей боли. Я разрешил ей быть, и она отпустила меня.

Я смотрел на этого юношу — худого, но живого, и думал о том, как много подростков страдают молча. Как им кажется, что их никто не поймёт. Но достаточно одного человека, который скажет: «Я вижу тебя. Ты не один». И мир перестаёт быть серым.

Максим встал, пожал мне руку, и его рукопожатие было твёрдым.

— Когда я вырасту, я тоже хочу помогать людям. Может быть, стану психологом.

— Ты станешь замечательным психологом, — сказал я.

Они ушли, и я смотрел им вслед из окна. Мать обнимала сына за плечи, он шёл, расправив плечи. Солнце светило на их спины.

Человек по ту сторону проблемы — это тот, кто перестаёт отождествлять себя со своей болью. Кто говорит: «Это временно, это не я, я больше этого». Максим прошёл через ад и вышел с внутренним светом. Потому что он разрешил себе жить.

****Конец четвёртой главы****

Глава 5. Двое на краю пропасти

Они вошли вместе, но между ними было расстояние, которое не измерить метрами. Она — первой, он — следом, на полшага позже. Она села в левое кресло, он — в правое, и оба смотрели в разные стороны. Она крутила обручальное кольцо на пальце, он смотрел в пол и молчал.

— Здравствуйте, — сказал я. — Я — Виталий Клинберг.

— Здравствуйте, — ответила она, поправляя волосы. — Я — Ирина, это — Сергей, мой муж.

Сергей кивнул, но не улыбнулся. Взгляд его был усталым, почти безразличным. Ему было около сорока, крепкий, с начинающейся сединой на висках, в простой рубашке. Она — моложе, лет тридцати пяти, стройная, с тревожным взглядом, который бегал по комнате, будто искал выход.

Я дал им минуту привыкнуть. Потом спросил:

— Что вас привело сюда?

Ирина вздохнула, переглянулась с Сергеем, но он не подал знака, что хочет говорить. Она начала:

— Мы на грани развода. Вместе десять лет, двое детей. Раньше мы любили друг друга, разговаривали, смеялись. А теперь... мы как соседи. Мы почти не говорим, и если говорим, то либо о детях, либо о деньгах. И это заканчивается ссорами. Я не понимаю, что произошло.

— Сначала скажи, что я тебя больше не устраиваю, — хмуро вставил Сергей, не глядя на неё.

— Я не говорю, что ты меня не устраиваешь, я говорю, что нас нет. Понимаешь? Я не чувствую тебя. Ты всегда на работе, вечно занят, и когда мы вместе, ты смотришь в телефон.

— А ты вечно кричишь на детей и на меня. Ты раздражена всё время. Я прихожу домой, а там — война. За что мне это?

Они уже перешли на повышенные тона. Я поднял руку:

— Стоп. Я понимаю ваше напряжение. Но давайте начнём иначе. Я не буду судить, кто прав, кто виноват. Я хочу понять, как вы оказались здесь. Давайте просто по очереди расскажите, что вы чувствуете, когда остаётесь наедине. Ирина, начните.

Она сглотнула, её голос дрогнул:

— Я чувствую себя одинокой. Я целый день с детьми, я устаю. Я жду его вечером, чтобы поговорить, поддержать друг друга. А он приходит и говорит: «Я устал, давай завтра». И завтра не наступает. Я уже перестала ждать. Я просто существую рядом с ним.

Она вытерла уголки глаз, но не заплакала.

— Сергей, что вы чувствуете? — спросил я.

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.