

18+ АТЯ КЛИМОВА



ЛИЦА
нездешних
ЛЮДЕЙ

КАК Я К ПСИХОЛОГУ ХОДИЛА

Катя Климова

Лица нездешних людей

<https://litres.ru/74503542>

ISBN 9785007127769

Аннотация

С помощью этого текста мне хотелось развеять мифы о психологии, как после трех консультаций жизнь кардинально изменится. Диалоги во время сессий чередуются со скетчами и рассказами, которые создает главная героиня в своей повседневной жизни. Женщина средних лет, в разводе и с детьми, с опытом негативных сценариев в личных отношениях. Она хочет во что бы то ни стало эти самые отношения выстроить, не утратив при этом себя. С помощью длительной и кропотливой работы ей это в конце концов удастся.

Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие	5
Как я к психологу ходила	8
Введение	8
Глава 1	10
Глава 2	19
Глава 3	23
Глава 4	32
Глава 5	35
Глава 6	42
Глава 7	46
Глава 8	61
Глава 9	64
Глава 10	72
Глава 11	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Лица нездешних людей

Катя Климова

Фотограф Марат Габдрахманов

© Катя Климова, 2026

© Марат Габдрахманов, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0071-2776-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Прежде всего, мне очень импонирует смелость автора. Насколько упорно она искала способы получить помощь, получить то, что ощущается как необходимость — опыт отношений с терапевтом. Меня восхищает эта вера в лучшее, вера в такую возможность.

Героине удалось, благодаря везению и настойчивости, попасть к хорошему специалисту. Состоялось именно то, что и называют терапией. Не все, кто оказывается в этом процессе, такой опыт в итоге получают. Мне, как специалисту, необходимы подобные примеры. Это подпитывает мое глубочайшее убеждение в том, что профессия как таковая может существовать и приносить пользу. Автору удалось достоверно описать процесс подлинной терапии, такой какая она есть и какой она должна быть.

Терапия предполагает вынесение на обсуждение самых интимных переживаний. Но оно, вынесение, может быть разным, в том числе пошлым и чрезмерным, когда ты чувствуешь неловкость, увидев то, что не должен был видеть. Перед прочтением у меня были подобные страхи: вдруг мне сейчас покажут что-то эдакое. В данном случае перед нами искусство. При прочтении я не испытывала ни смущения, ни неловкости, ни стыда.

Книга получилась очень динамичной, поскольку это пере-

дача живого опыта. Она не поверхностная, не сухая, не стереотипная. Она не звучит как набор советов и шаблонов. Это ценный опыт, который можно примерить на себя. Ты невольно подключаешься к нему, поскольку этот опыт универсален — при всей уникальности авторских переживаний. Он будет понятен практически любому читателю.

Книга захватывает и создает ощущение, что ты оказываешься там, внутри процесса. Я погрузилась туда полностью, местами поплакала, местами порадовалась за героиню. Процесс терапии — это очень тонкая, невесомая, абстрактная вещь, и Катя смогла его описать. Это особое пространство, особое место, особое состояние. Час со специалистом проживается иначе, чем обыденная жизнь. Ты попадаешь в другую реальность, и я ее люблю. Люблю это место, этот процесс и те переживания, которое у меня возникают. Когда я читала книгу, часто улавливала это ощущение — как будто бы я на терапии. Возможность перейти в другое, измененное, состояние для меня очень ценна и важна. И благодаря книге я на некоторое время в него погрузилась.

Визиты к психологу — это еще и модная тема, дешевая мишура, хайп. Хочется уйти от такого поверхностного восприятия. Настоящая работа действительно происходит медленно, долго, кропотливо, складывается из едва уловимых мелочей. Там есть глубина — если ты хочешь и готов ее увидеть. А от мишуры, наверное, никогда не избавиться. Всегда будет хайп — от тех, кто прошел трехмесячные курсы

и раздает заготовленные ответы. Кому-то из клиентов и такой формат нужен и полезен. Но данная книга может помочь тем, кто нацелен на глубокие изменения, кто, минуя поверхностные советы, рано или поздно дойдет до глубокой и подлинной работы.

#

Мария Ягафарова, практикующий психолог-психоаналитик.

Как я к психологу ходила

Введение

Чего ради, собственно, написан этот текст?

Я с большим уважением отношусь к такому явлению как психология. Психология как наука, практика и повседневная реальность. При этом она занимает некое двойственное положение. С одной стороны, она невероятно популярна, и термины «самооценка», «ресурс», «проживание эмоций» навязли в зубах и уже почти стерлись от частого употребления. Множество специалистов вещают о психотипах, архетипах и травмах из детства. Но при этом, на форумах или в частных разговорах, я миллион раз читала и слышала, как при возникновении реальной сложной ситуации, люди либо вообще не идут к психологу, считая его кем-то вроде ярмарочного фокусника и шарлатана, который так и норовит выманить деньги у доверчивых зевак. Либо сходят к нему один-два раза и яростно возмущаются тем, что их проблема не растворилась сама собой, как утренний туман.

Иногда слышала диалоги вроде этого:

— Да ну, ерунда это все, я ходил пару месяцев и все безрезультатно.

— А какого эффекта хотел добиться?

— Не знаю, я не формулировал его до начала терапии, но точно не достиг цели, поэтому бросил.

Мне бы очень хотелось развеять предубеждения и показать, как медленно, постепенно, но вместе с тем глубоко и плодотворно происходит работа по изменению психики, и вслед за ней трансформируется и вся жизнь. Из той, что совершенно не устраивала, в ту, что, в общем и целом, приемлема, и если не приятна, то хотя бы понятна. Книга с почти стенографической точностью описывает те встречи, на которых я была, и которые, в конечном итоге, преобразовали мою жизнь.

Да, психологи, как и йогурты, не все одинаково полезны. И не все подходят конкретному человеку с его конкретным запросом. И мне тоже пришлось работать с несколькими специалистами, прежде чем я нашла того, с кем действительно удалось достичь взаимопонимания и сколько-нибудь заметного продвижения. Но ведь нашла же. Просите — и вам дадут, ищите — и найдете, стучите — и вам откроют.

Глава 1

В очередное воскресенье Ирина практически на автомате подошла к знакомому недорогому офисному зданию в центре города. И уже отворив дверь, радуясь, что наконец-то укроется от пронзительного ноябрьского ветра, поняла, что ошиблась. По инерции ноги принесли по тому же адресу, куда Ирина приходила вот уже четыре месяца подряд, каждые две недели, на встречу со своим психотерапевтом. На этот раз он заблаговременно и многократно предупредил, что сессии переносятся в новое место, где ему удобнее и выгоднее арендовать пространство, и где есть возможность обустроиться по своему вкусу. Ирина искренне порадовалась за специалиста, новое место оказалось буквально в десяти минутах ходьбы от старого, но двигательные привычки уже выработались и преодолеть их оказалось не так-то просто.

Собственно, вся терапия и была ничем иным, как изменением, перестраиванием привычного паттерна поведения. Возможно, вся терапия именно такова. Уход от автоматизма в некий новый способ реагирования на внешние события и раздражители, на людей и события. Новый способ принятия своих чувств и обращения с ними. До этого еще бесконечно далеко, однако постепенно Ирина привыкала проявлять этот навык — наблюдать за своим поведением. Как бы зависая в метре над землей, над самой собой, привычным сумбуром

и мельтешением. Как будто предлагалось на минутку вылететь из тела и посмотреть за ним — что это они там такое с мозгом опять затеяли? Опять истерят? Злятся? Впадают в панику, да так, что ладони немеют?

Справившись с досадой и разочарованием в своих умственных способностях, она глубоко вдохнула и выдохнула три раза и снова вышла на холод, благо в запасе еще оставалось время, что происходило крайне редко. Обычно она летела, как Борей, Хот и Зефир вместе взятые, врывается в кабинет в последнюю секунду, на ходу снимая верхнюю одежду и начинала говорить еще в дверях. Постепенно ее терапевт привык к такой бешеной манере общения — рассказывать, задыхаясь, обо всем на свете, по три перетекающих одна в другую истории одновременно. Это было глубоко присущее ей свойство — торопиться, и жить, и говорить.

На этот раз Ирине удалось чуть замедлиться заранее. Возможно, именно это принесло свои плоды. А может как-то подействовало новое место, хотя в нем не ощущалось ничего особенного. Угрюмый охранник на проходной, пробурчав что-то невнятное, пропустил в недра офисного лабиринта. В нем она довольно легко сориентировалась, сразу обнаружив пожарный выход, кабинет дирекции и туалеты. Да, и мини-кухня тоже нашлась. Все значные места за 30 секунд, бинго! Иногда автопилот все же полезная вещь.

Усевшись посреди маленькой комнатки, где пока только и имелось, что два кресла да чайный столик, после некоторой

заминки Ирина, наконец, начала говорить о том, что ее больше всего беспокоило в тот момент. Это всегда самое сложное — начать. Как будто река, запертая плотиной. А потом ее вдруг прорывает, и слова льются безостановочно, так что только успеваешь притормозить на поворотах и выбрать наиболее актуальные события прошедших двух недель. Вот и на этот раз А. задал какой-то самый нейтральный вопрос, что-то вроде «как дела, чего нового?» и она не сразу нашлась, что ответить.

— Ну, йогурт вот купила с булочкой, пока ехала сюда. Вспомнила как мы с Н. еще недавно ходили в магазин вместе и выбирали что-то вкусное на ужин. И так грустно от этого. Теперь он в очередном запое, вылетел с работы. Впрочем, это уже все равно, пусть живет как умеет. Мы два месяца как разъехались, и слава богу, обратной дороги нет.

— Мне кажется, я слышу нотки разочарования в вашем голосе.

— Нотки? Да тут целый оркестр играет траурный марш!

— Я просто постарался смягчить выражения.

— Конечно, я глубоко разочарована. А он тот еще дебилушка. Так рваться переехать поближе к работе, чтобы наконец получить желаемое, и на следующий же день уйти в запой и потерять эту самую работу. Талант! Самородок!

— Я заметил, что, когда вы приближаетесь к той грани, где вам нужно открыть в себе чувства, открыть себя чувствам, вы всегда уходите в сарказм, в юмор, вы остриете и

этим как бы отгораживае­тесь от тех переживаний, которые нестерпимы для вас. Почему так делаете?

— Пожалуй да, вы правы. Отгораживаюсь. Если я сейчас позволю себе чувствовать, боюсь, уже не выплыву. Я слишком глубоко погружусь в печаль и саможалость и не смогу потом выбраться из нее на поверхность.

— Я вижу, что вам очень тяжело. И я не позволю утонуть в этих чувствах. Но хотя бы попробуем назвать их и дадим право на существование. Дадим им возможность проявиться здесь и сейчас.

— Хорошо, я постараюсь.

Ирина замолкает, мучительно подбирая слова, и усилием воли заставляя себя не скатиться снова в ерничанье и болтовню.

— Тогда это глубокая печаль, — произносит она наконец. — Печаль о том, что опять не сложились отношения. Что тот, на кого я рассчитывала, слился и растворился в алкогольных парах, предпочитая им меня.

— Попробуйте побыть в этом ощущении некоторое время. Что вы можете наблюдать?

— Ничего. Ковер вот ваш дурацкий наблюдаю, с кругами этими дебильными, где вы только раздобыли такой?..

Внезапно перед мысленным взором у Ирины возникает довольно яркая картинка. И она пытается ее описать.

— Мне кажется, я вижу маленькую девочку, лет семи. Она сидит посреди леса. Он не пряничный лес, не сказочный. Бу-

рьяном и жухлой травой поросший, болотистый немного. Он смешанный — березы, сосны, пни. Неприглядный, но при этом нестрашный. И вообще, она отлично знает, где ее дом и родные. Просто ей сейчас туда совершенно не хочется. Дома взрослые со своими странными непонятными порядками и правилами, которым почему-то требуется подчиняться. А она пока хочет побыть здесь. Одна, сама с собой.

— И когда девочка здесь, сама с собой, она какая?

— Какая-то вся «не». Неправильная, некрасивая, ненарядная, неуклюжая. Всё, что начинается на «не».

— А кто ей сказал, что она такая?

— Наверное, мама. Больше никому.

— Хорошо, а если абстрагироваться от мамы? Что-то же она о себе знает? Что она может о себе сказать в утвердительном ключе?

— ... наверное, она добрая. Во всяком случае, всегда готова делиться всем, что у нее есть. Конфеты давно бы уже ежам раздала. Помогла бы каким-то зверюхам найти их норы и т. п. Помогающая. Открытая.

— Если она вернется в тот дом, что скажет маме?

— Не знаю. Ей придется врать. Скорее всего, что просто гуляла. Но ведь это будет неправдой?

— Ну и что? Она же, по сути, действительно гуляла. Просто не уточнила где.

— Значит, можно соврать?

— В этом контексте точно можно, я вам разрешаю.

— Вот вы сейчас говорили таким низким голосом, как будто это кто-то природный, нечеловеческий. Зверь какой-то мне сказал эту фразу, — Ирина прислушалась.

— Что это за зверь?

— Не знаю. Медведь, наверно. Он вышел из леса, обнюхал девочку, понял, что она своя, и как будто обнял ее. И она поняла, что отныне она под защитой. Что никто не посмеет ее обидеть, и даже повесить голос на нее. У нее есть вот этот внутренний медведь, который всегда с ней. Которого она может позвать в любой момент. Когда ей плохо, страшно, тяжело и вообще непонятно, что происходит. Она просто позовет его на помощь, и он всегда придет. Рыком своим даст понять всем, под *чьей* защитой находится девочка.

После этого монолога Ирина немного выдыхает. Пьет чай, грызет конфету, шурша фантиком. Недоеденную оставляет на краю стола и рассказывает вторую историю — о том, как непросто общаться с одними близкими знакомыми, семейной парой. Эта пара делится с ней излишне интимными подробностями своей жизни. И ей каждый раз неловко и нехорошо от этих откровений, однако она боится высказать свое недовольство, опасаясь потерять их совсем. Точно так же, как маленькая девочка боится сказать дома родителям, где она была на самом деле — в своем внутреннем дремучем лесу.

— А теперь, — просит она — объясните мне, что все это значит?

— Ненавижу эти ваши вопросы дурацкие — «объясните мне что все это значит?», — передразнил А. — Ну откуда я знаю, что это значит?! Это ваша жизнь, и все это что-то значит именно для вас и ни для кого больше.

Он почти всегда так реагировал на подобные вопросы-просьбы — объяснить ей самой, как увязаны между собой разрозненные истории. Она, тем не менее, продолжала каждый раз их задавать, потому что не могла самостоятельно на них ответить. Потому что до тех пор, пока истории не рассказаны, они не являются предметом рассмотрения, изучения. Но когда вопросы произнесены, да еще и постороннему человеку, в них начинает вдруг проявляться некая внутренняя взаимосвязь.

Она совершенно не обижалась на него; наоборот, это ощущалось максимально искренне, честно и потому невероятно ценно. Наверное, это являлось главной причиной, по которой она выбрала именно этого человека, чтобы изливать ему душу на протяжении длительного времени. Примерно год она занималась тем, что регулярно читала его посты в соцсетях, взвешивая каждое слово на каких-то внутренних весах. Значимо ли это? Важно ли? Честно ли? И лишь после того, как на протяжении долгих месяцев на все эти вопросы она каждый раз отвечала утвердительно, — решилась написать ему и попросить о консультации.

Ей очень импонировало в нем то, что А. никогда не стремился создать образ небожителя. Он вовсе не напоминал

конкистадора в железном панцире. Самый обычный человек, с обычным набором проблем и хлопот. И от этого становилось теплее и хотелось поделиться тем, что наболело, накопело и уже хлещет через край. Нет надобности выстраивать защиты и баррикады. При этом ей еще ни разу не доводилось плакать на сеансах. Она вообще была глубоко не склонна к такому поведению.

— И всё же — в чем связь?

— Мне кажется, обе истории про боязнь быть отвергнутой. Если я сейчас признаюсь сама себе и другим в своих чувствах — меня оттолкнут, со мной не будут поддерживать отношения. Даже если мне плохо, некомфортно, неприятно, я буду до последнего терпеть — либо уже совсем намертво обрублю все связи. Это и про истинные чувства, которые вы позволяете себе только глубоко внутри — как та девочка в лесу. И даже внутри вы боитесь в них признаться. Если предположить, что можно отказываться взаимодействовать с другими в какой-то одной сфере, но при этом оставаться в контакте и на связи по всем остальным вопросам — как вам такой формат? Вы допускаете его существование?

— Мне очень страшно. Мне кажется, что я буду отвергнута, если посмею в чем-то уклониться. Лучше уж отвергнуть первой, чем так рисковать.

— Хорошо, давайте не будем форсировать. Просто рассмотрите для себя такой вариант.

Они еще несколько минут говорят о чем-то незначитель-

ном, чтобы вернуть себя в режим повседневности, чтобы не выходить с обнаженными нервами на мороз.

— И кстати, что это вы ругались на мой ковер?! Я старался, волок его сюда. Круги ей, видите ли, не понравились! А я выбирал, между прочим, чтобы подошло по цвету и размеру!

— Да что вы, нет. Прекрасный ковер. И круги прекрасные. Хотя цвет меня все равно бесит...

— Ну вот, опять придираетесь!

И если со стороны этот разговор мог выглядеть как перепалка, то изнутри он согревал максимально теплым, всё заливающим светом. Светом, который не оставляет мерзких теней-недосказанностей по углам. Здесь любая недоговоренность будет рано или поздно вытащена на свет божий и пристально изучена. И они оба прекрасно это знают.

Она допивает чай, доедает конфету и присмиревшая, утихомиренная, с мягкой тишиной внутри, медленно идет прочь из здания, неспеша возвращается домой. Ей хочется осторожно нести свое тело, чтобы не расплескать это ощущение теплоты, признания и возможности погрузиться так глубоко в себя.

Глава 2

В своей обыденности Ирина занималась разными разностями. Все они так или иначе связывались с болтовней — репетиторством, гаданием на таро, пением и писательством. В последнее время она регулярно выкладывала на всеобщее обозрение короткие тексты о том, что задело за живое в данный момент, будь то книга, фильм или случайный разговор в трамвае. Эти тексты, как бабочки-однодневки, так нравились в день написания, но уже на следующее утро казались полнейшей чепухой, не достойной чьего-либо внимания. Поэтому она торопилась выложить их в сеть своевременно, пока не протухли и не запахли. Хотя, вроде бы, по своей сути, тексты не являлись новостями, то есть не были скоропортом. Но тем не менее.

..

Малиновый тест.

Так получилось, что я близко общаюсь с одной довольно юной барышней, студенткой и она делится своими историями по поводу романтических отношений. Недавно барышня, неожиданно для себя, создала простой, но, как мне кажется, весьма эффективный способ проверить, насколько мужчина готов тебе помочь и вообще заинтересован в от-

ношениях.

У нее есть два ухажера. Один уже почти бывший, с ним девушка встречалась больше трех лет, но постепенно цели и приоритеты стали меняться, и все шло к тому, что они расстанутся. Но кавалер хочет ее удержать, во всяком случае на словах озвучивает именно такое намерение.

Второй — наоборот, потенциальный, приглашает на кофе, прогулки и оплачивает такси до дома. Но пока не определился со своими планами.

Так вот. Случилось ей довольно сильно простыть. Девушка пишет обоим: «Я простыла, заболела, сижу дома». Оба отвечают фразами вроде «как жаль, поправляйся» и т. п. Она истекает соплями и вдруг чувствует, что отчаянно хочет малинового варенья. Конечно, его можно просто заказать в доставке вместе с другими продуктами. Но в голову приходит мысль, что из этого лучше устроить тест для обоих кавалеров. И каждому из них пишет дословно следующее: «Хочу малинового варенья». И ждет реакции. Отвечают почти одновременно. Тот, кто почти бывший: «Можешь и сама приготовить, там ничего сложного». Второй, который потенциальный: «Мм, это вкусно, я тоже люблю малиновое варенье». И все. И дальше оба молчат.

Со словами: «Вот так разом, одним выстрелом сразу двух мудаков», — глубоко разочарованная девушка открывает в телефоне приложение и заказывает варенье и другие утешительные призы. А меня история цепляет неожидан-

но сильно. Потому что в глубине души, да и снаружи тоже, я горячо присоединяюсь к ее мнению. Поскольку для меня их поведение абсолютно мудачье. То есть тут два варианта — либо ты дурак и не понимаешь очевидного, либо ты му-дак, поскольку понимаешь и ничего не делаешь. Но в любом случае данная девушка тебе абсолютно не интересна.

Чтобы не транслировать слишком явно свое отношение и попробовать остаться беспристрастной, я решаю притормозить в оценках. Тем более, что внезапно появляется возможность услышать мужское мнение по этому поводу. Буквально вечером того же дня я оказываюсь в малознакомой компании и забрасываю эту историю в качестве темы общего разговора.

Первый мужчина говорит: «Ну-у-у, тут судить сло-о-жно, но наве-е-рно, если бы мне девушка была важна-а-а и интересна, видимо я бы все-таки постарался сделать так, чтобы ее порадовать, не вареньем так в какой-то иной форме, в крайнем случае заказал бы доставку». Все это он произносит крайне неуверенно. Парней он ни разу не осуждает и считает, что случай вообще тестом не является и никак их не характеризует.

Второй еще более категоричен. «Она же не озвучила это прямо как просьбу? Не озвучила. Она же не сказала: Петя, привези мне пожалуйста сегодня в 18.00 варенья. Значит, это нельзя считать обращением к ним лично, это столь же абстрактное замечание как „холодает“ или „выпал первый

снег“. Значит, она просто манипулятор, и это совершенно нечестно и некрасиво с ее стороны».

И почему-то я даже не удивлена. Причем оба этих мужчины не в отношениях, насколько мне известно. Честности ради, у меня с отношениями на самом деле тоже не особо складывается.

Видимо, дело в том, что мы понимаем по-разному одну и ту же информацию. Хотя, казалось бы, она совершенно однозначна. Либо мужской мозг просто создан из какого-то абсолютно иного вещества и с женским веществом, по законам физики, химии и какие там еще бывают науки, естественные и противоестественные, взаимодействовать совершенно не обязан.

Глава 3

Зима уже началась по-настоящему. Все вокруг дружно проклинали коммунальные службы, не успевающие убирать с дорог свежевывавшее. Ну и погоду заодно. Хотя к погоде даже не предъявлялось особых претензий — она-то вполне в своем праве и графике. На этот раз никто в городе уже не резвился с сооружением «членовиков» (огромных снежных скульптур соответствующей формы, которые лепили в ноябре, после первых снегопадов, на каждом углу, в упрек городской администрации, не чистящей улицы). На этот раз все молчаливо и угрюмо пробирались сквозь завалы. Вдобавок, чтобы граждане размяли мозг и провели тем самым профилактику раннего Альцгеймера, в одну прекрасную ночь, а именно с 30 ноября на 1 декабря, все та же волшебная администрация решила сменить номера почти всех городских маршрутов, то есть всего общественного транспорта. Еще бы метро вспять развернули! Толпа на остановке радостно кидалась навстречу распахнутым объятиям очередного «пазика», но в последний момент замирала на пороге и первые ее ряды, опасливо засовывая голову в дверной проем, вежливо интересовались — а 87-й маршрут это вчерашний 30-й да? А я доеду на нем до вокзала? Вы уверены? На следующей остановке картина повторялась.

Ирина пришла на очередной сеанс терапии, преодолев все

погодные преграды, за пять минут до назначенного времени. Успела спокойно раздеться, налить чаю, достать булочки, предусмотрительно купленные по дороге, и предложить одну психологу. Он с благодарностью согласился. И вот, попивая чаек, отодвинувшись подальше от окна, которое хотя и было плотно закрыто, но все равно пропускало тонкие струйки вселенского холода, они начали беседовать.

На этот раз речь пошла про кредиты. Про то, как много их вдруг оказалось. До недавнего времени думалось, что долгов примерно тысяч на пятьсот. Потом постепенно эти суммы росли, и по ее приблизительным подсчетам составляли уже семьсот тысяч. Но когда она села и внимательно все сложила, получился ровно миллион. Кругленький такой, хорошенький. Ей казалось, что он даже слегка подрумяненный и заодно улыбается. И катится все дальше, наматывая проценты. Точнее нет, она регулярно и вовремя все выплачивала. Но когда возникала необходимость какой-то очередной крупной траты, то в первую очередь думала про кредитку. И каждый раз пыталась одергивать и тормозить себя, но в один момент поняла, что помимо финансовых просчетов за этим стоит еще какое-то очень мощное чувство.

Беседа традиционно началась с вопросов.

— Что вы чувствуете, зная, что половину ежемесячного дохода нужно отдавать за кредиты?

— Прежде всего, страх. Страх не справиться. При любой внештатной ситуации — заболею я или дети, или аврал ка-

кой-то произойдет, или в силу обстоятельств лишусь части заработка — я очень сильно рискую.

— Да, это действительно обоснованные опасения. Но страх в данном случае является и очень существенным подспорьем, орудием, способом остановиться у края пропасти, у входа в красную зону, где «алярма» верещит уже на каждом шагу. Страх позволяет увидеть, что вы подошли к бездне. Потому что, если вместо него возникло бы беспечное или лихорадочное веселье, оно бы только застило картину, и вы бы продолжали двигаться навстречу неминуемому краху.

— Да, мне действительно не хватает ясности. Страх мне ее обеспечивает, даже если гиперболизирует угрозу. Но при этом не достаёт пронзительной четкости картинки. Невыносимой четкости бытия.

— Задача сделать ее выносимой. Что еще есть, кроме страха?

— Пожалуй, здесь уместилась-угнездилась значительная доля стыда.

— Стыда за что? И перед кем?

— Прежде всего, перед родителями. За то, что облажалась. Что не оправдала надежд. Так-то они давно махнули на меня рукой. И с моими разводами-хороводами регулярными, и с моими увольнениями и поисками новых работ. И вот, казалось бы, в последние три года все более или менее стабилизировалось: никаких крупных трат и потерь, стабильный заработок, да и образование хоть одно, наконец, приго-

дилось. (Как сказала бы мама, «между прочим, мы за твое второе образование платили!» — ага, двадцать лет назад, в течение двух лет). Но именно за последние три года, начиная с пандемии, и вырос этот долг и ежемесячный платеж.

— У меня тоже была подобная история с родителями. Они долго не верили в мой профессионализм и вообще в то, что психологию можно считать профессией. Только совсем недавно приняли и одобрили и даже, кажется, восхитились немного.

— Ну, до их восхищения я едва ли когда-нибудь доживу.

— Тут нюанс еще и в том, что у любых родителей давно сложилась некая завершенная, законченная картина представлений о собственных детях. И сломать ее или даже подкорректировать — крайне сложно.

— Я не уверена, стоит ли ее корректировать.

— Возможно, что и не нужно тратить на это силы, пусть все остается на своих местах. Стыд — это весьма мощное чувство. Оно, с одной стороны, позволяет регулировать социальные отношения, выстраивать правила, по которым мы все существуем, правила более или менее признаваемые всеми членами общества, хотя и не всегда выполняемые. А с другой — это мощнейшее орудие запугивания и манипуляции — делай то, что должен, иначе будешь отлучен, отторгнут от общества. И подсознательно это воспринимается как угроза смерти. Потому что в нашем подсознании, начиная с древнейших времен, изгнание равно смерти.

— Как всегда задам вопрос — куда мне деться от этих чувств?

— А смысл в том, что никуда не надо от них деваться. Что надо, напротив, погрузиться в них максимально. Написать на листочке все доходы, расходы, обязательные платежи и сесть посмотреть на него пристально. Проникнуться этим страхом до кончиков пальцев, не забывая при этом глубоко дышать. Как и всякое другое чувство, страх краток, это всего лишь несколько минут. Дольше человек вынести не способен. Страх рассеется и сменится чем-то иным. Например, рациональным подходом и попыткой просчитать свои действия наперед. Но для этого обязательно нужно позволить чувствам быть.

— Мне страшно!

— Да, это очень страшно. И я могу вам сказать, что побывал в подобной ситуации много лет назад. Я получал от коллег по двадцать звонков в день. Трясло настолько, что однажды я был не в состоянии даже поставить кипятиться чайник. И понял, что могу и должен отделить свои чувства — в данном случае ужаса — от действий и событий (конкретно в тот момент никто не звонил). И это позволило выработать некий план действий и последовательно их реализовывать. В конечном итоге я выкарабкался, хотя решение вопроса заняло несколько лет.

— Вы знаете, у вас во взгляде и голосе сейчас считывалась большая убежденность и внутренняя сила. Такая твердость,

которую не сломить. Видимо, опыт оказался настолько тяжелым и при том мощным, что, преодолев его, вы как будто получили некую несгораемую сумму на свой счет. Кармический счет, если можно так выразиться. Раз уж есть долг — то должен существовать и кармический расчетный счет.

— Да, и еще один совет, чисто технический. Заведите отдельный счет — кармический, если угодно — откуда вы будете списывать эти обязательные платежи. Чтобы отделить все поступления от обязательных выплат. Таким образом, весь поток окажется как бы очищен, вы увидите сколько «чистых» денег у вас есть.

— Забавно. Все остальное — это грязные деньги? А есть чистые, не тронутые гниением.

— Да, если хотите. Это будет весьма наглядно. Так вы поймете, сколько реальных средств в вашем распоряжении. И это может остановить от того, чтобы влезть в следующие кредиты и кредитки.

— Уф, это действительно тяжелый разговор. У меня опять занемели руки, я перестаю их чувствовать, перестаю быть сама собой.

— Дышите, выдыхайте, попробуйте растереть ладони и запястья, верните им чувствительность.

Она перевела дыхание. Доела, наконец, булку и допила давно остывший чай. Имелась еще одна тема, которую хотелось обсудить именно сейчас. И которая странным образом перекликалась и рифмовалась со всем вышесказанным.

— Вы только что говорили про отравленные, «грязные» деньги и их противопоставление чистым. Мне кажется в отношениях то же самое. В прошлый раз мы рассуждали о том, что можно не допускать часть тем и обсуждений в отношениях с каким-то человеком, ограничивая их, но продолжая при этом принимать всего человека в целом.

— Да, я помню тот разговор.

— Когда я сегодня задумалась над этими странными отношениями и вдруг так отчетливо представился образ яблока, у которого сгнил один бочок. Даже не весь, а появилось только небольшое коричневое пятно. Рачительная хозяйка непременно вырежет несъедобное поглубже и выбросит. После этого, вроде как, можно съесть яблоко, только почему-то не хочется. Оно все равно отдает гнилью. Максимум, можно покрошить в компот. И вот примерно такой компот у меня сейчас с теми людьми, которых мы обсуждали в прошлый раз. Все наше общение свелось к обмену забавными картинками в соцсетях. На большее я сейчас не готова и они, кажется, тоже. Посмотрим, насколько затянется эта пауза.

— Что ж, если на данный момент для вас это единственный приемлемый вариант, значит так и должно быть, значит, для вас это сейчас правильно. И да, действительно истории рифмуются — подгнившие отношения и отравленные деньги.

— Отравлен свет и воздух выпит, / как трудно раны врачевать... Знаете это стихотворение?

— Нет. Кто это?

— Мандельштам. И, если я правильно помню, речь про тридцатые годы и их удушающую обстановку. Я бы хотела затронуть еще одну тему, которая в моей голове как-то увязана на две предыдущие. Отравленные деньги, отравленные отношения. Есть еще кое-что. Я последний месяц постоянно разговариваю с одним человеком. Мы познакомились на общих мероприятиях, виделись несколько раз, но основное общение происходит в переписке. Он умный и интересный собеседник, но склонен подвергать анализу буквально все происходящее с ним. Все намерения, порывы, мысли и реальные действия разбирать на молекулы и выискивать в них логическое зерно и мотивы. Вопрос — хорош ли этот метод? И поможет ли он мне выбраться из той ямы, в которую я сама себя загнала?

— Шизоиды они такие, да. Им только дай волю поанализировать. Они вообще могут всю жизнь прожить без эмоций. Спроси такого человека — что ты чувствуешь? И он обязательно начнет ответ со слов «я думаю, что...».

— При этом он вполне успешен в карьере, в айти сфере. Но при этом не имеет детей, и никогда не был женат к своим сорока четырем годам.

— Значит он максимально прокачал именно эту аналитическую сторону своей личности. И она позволяет ему многого добиться. Многого, но, тем не менее, не всего. Остаются области, в которых без эмоций, эмпатии и чувствования

другого человека далеко не уедешь. Не уверен, что в вашем положении это поможет.

— Но что-то позитивное в этом есть?

— Безусловно. Умение спокойно без истерик разложить на ингредиенты свои активы и пассивы и выработать стратегию по выгребанию из сложной ситуации. Но на отношения с ним я бы сильно не рассчитывал.

— Итак, ваши ставки на мой успех невелики?

— Я знаю одну женщину, которая сбежала с тремя детьми в никуда от такого мужчины. Просто потому, что он достал ее своими выкладками и анализом каждой реплики.

— Хорошо, я посмотрю куда это все вырулит.

Ирина уходит из кабинета, но продолжает ощущать чувство страха, тревоги и стыда. Смятение, суета, тревожность и неуверенность не отступают. Она долго добирается домой сквозь снежные завалы, продолжая нести внутри себя этот бурлящий котел сложных и неприятных чувств, каждое из которых само по себе способно обрушить сколь угодно крепкую психику. А она отнюдь не может такой крепостью похвастаться.

Глава 4

Последние несколько месяцев я регулярно бываю на терапии. И каждый раз мой монолог строится примерно по такой схеме. Я излагаю несколько эпизодов, наиболее актуальных в настоящий момент, и на первый взгляд они совершенно не связаны друг с другом. Поначалу это казалось вполне естественным сумбуром просто потому, что рассказать нужно слишком много. Но постепенно я стала прозревать, что «фигня и есть твой путь». Т.е. принцип «а вот еще» для меня самый эффективный в построении письменного и устного высказывания.

Меню одной встречи может выглядеть примерно так:

1. В огороде бузина

2. В Киеве дядька

3. Кое-что занятное из жизни бобров.

Но потом, каким-то абсолютно неясным для меня образом, с терапевтической и Божьей помощью, в них постепенно проступает некий общий — нет, не замысел, но мотив. Например, все это про границы. Или про безопасность. Или про завершение процессов. Или еще какая неведома зверушка.

Тема границ возникает довольно часто. Тучи, как водится, ходят хмуры, край суровый, традиционно, тишиной объят. Что это такое и кого они оберегают? Кто внутри? Или что? Что есть такого бесценного, что непременно должно

сохраниться именно в этих берегах? Почему так важно не утратить это? Оно действительно столь ценно? Вселенная создала эту уникальную единицу и зачем-то ее спасает. Богоспасаемая душа, 1 шт.

И кажется, чем дальше, тем больше мне дорога именно эта нелинейность и непоследовательность. Возможно, это путь к деменции. А возможно к постепенной интеграции всего со всем. Эта таинственная интеграция чем-то напоминает детские секретки (у меня, кстати, таких никогда не было, но я знаю, что у многих они водились). Тут тебе и фантик, и ниточка, и перышко, и бусинка, и еще бог знает что, но все вместе оно означает нечто сокровенное, некую тайну, которую необходимо скрыть от посторонних глаз, причем именно в такой комплектации.

Как сказал мне однажды психолог — создайте внутри себя образ того, кто будет предупреждать, поддерживать и напоминать, что нужно оставаться бережливым и осторожным прежде всего с самой собой, а потом уже со всеми остальными. «На, куколка, покушай, моего горя послушай!». Все же помнят эту жуткую иллюстрацию Билибина к сказке про Василису? Где череп с горящими глазами освещает ночную трассу. Как же я люто боялась этих картинок в детстве! Боялась даже самого запертого шкафа, где лежала закрытая книга, в которой была напечатана эта сказка про Василису Прекрасную и ее куколку-помощницу, овеществленное материнское благословение. По вечерам и

вовсе старалась обходить шкаф по наибольшему радиусу. И теперь вдруг оказывается, что Баба-яга — это источник ценнейших ресурсов и мудрости, а прозорливая куколка — незаменимый внутренний камертон.

Вижу ли я конец и край своей терапии? О, нет. В жизни бобров слишком часто происходит занятное, которое решительно невозможно осмыслить и освоить одному. Приходится делиться.

Глава 5

В ожидании следующей встречи Ирина вспомнила одну из первых сессий. Тогда зашла речь про подругу. Это несколько удивило психолога — прочему нужно говорить именно о ней? Как правило, люди начинают с самых близких — папа, мама, дети, муж. Но подруга? Да. Почему-то в тот момент именно она оказалась важна.

— Хорошо, давайте поговорим о подруге. Что она для вас значит?

— Мы в детстве довольно много времени проводили вместе. В деревне их семья жила по соседству, и, если бы не эта девочка, я бы оказывалась без подружки и собеседницы все три месяца каждого лета. Она на несколько лет старше и заводила по характеру, потому руководила играми и движухами. Она всегда командовала, отдыхать или работать. И если работать, то что именно и в каком объеме требуется сделать. И как не стыдно лежать на веранде, когда еще не вся морковь прополота! С одной стороны, я ей благодарна, она многому научила — кататься на велосипеде, плавать, находить грибы в лесу. Быстро читать в конце концов. Потому что мы вечно дрались за одни и те же книжки, и приходилось успевать прочитать как можно больше в тот час, что мне отводился, пока книжку не отобрали. Короче, она была одновременно добрым духом и злым ментором.

— Вы общаетесь до сих пор?

— Да, гораздо меньше, но тем не менее. Собственно, почему я заговорила о подруге — мне очень сложно противостоять ее напору. Например, она может внезапно позвонить и сказать: «Мы с детьми сейчас придем к тебе в гости.» — «Но я сейчас занята, у меня в разгаре уборка!» — «Ничего страшного, она нам не помешает, мы, честно говоря, уже у тебя во дворе, можешь открывать дверь.»

И я иду, как под гипнозом открываю дверь. И так каждый раз. Понимая, что она в кирзовых сапогах вторгается в мое личное пространство, тем не менее, не нахожу возможности остановить, поставить какую-то преграду. Потому что кроме нее у меня нет таких знакомых, которые вламывались бы столь беспардонно. (А если вдруг найдутся, я спокойно откажу и отгорожусь). Я не в силах ни соврать ей (например, сказать, что меня нет дома), ни категорически воспротивиться. Хотя мы давно уже не дети. И все это ужасно бесит.

— Да, теперь стало понятнее. Хорошо, давайте представим, что вот здесь, в кресле напротив она и сидит. Вы можете посмотреть в глаза и поговорить с подругой?

— Нет! Не могу! Отодвиньте ее подальше!

— Вот так?

— Нет, еще дальше. И я все равно не могу и не хочу на нее смотреть.

— Вы хотите убрать ее совсем?

— Нет, я просто разверну свое кресло и уставлюсь в стену,

зная, что она там, за спиной.

Ирина проворно проделывает эти манипуляции с перестановкой мебели и забирается в кресло с ногами, обложившись подушками. Сердце громко колотится.

— Хорошо, пусть так. Что вы сейчас ощущаете в теле?

— Панику! Дикое сердцебиение и одновременно немеют руки.

— Дышите! Глубоко и медленно. Не забывайте дышать! Вы живая. Прямо сейчас никакая опасность вам не угрожает. Это просто кресло с подушкой. Этой женщины здесь сейчас нет.

— Руки и ноги по-прежнему онемевшие. Я их не чувствую.

— Похлопайте себя по рукам и ногам. Поставьте ступни на пол. Пошевелите пальцами.

— Уфффффф.... Я пытаюсь настроить дыхание. Но оно все равно сбивается. И сердце колотится.

— Давайте попробуем понять, что именно сейчас произошло. Почему она представляет такую опасность? Была какая-то ситуация, когда от нее исходила угроза жизни?

— Только в детстве. Когда меня, не умеющую плавать, толкали в воду и требовали, чтобы я выбиралась сама как могу. Или, чтобы играть со всеми во дворе, приходилось залезать на высокую лестницу системы «ракета». Знаете, такая покосившаяся ржавая конструкция, у которой из земли наполовину выворочен бетонный фундамент, и венча-

ют ее несколько металлических обручей, каждый последующий дальше от центра. И мне для чего-то требовалось доказать подружке, что могу сидеть на самом нижнем обруче, в нескольких метрах над землей, не держась. Иначе считалось бы, что я жалкая трусиха и со мной можно вообще не играть. Если бы она потребовала прыгнуть с ракеты вниз — я бы прыгнула. Возможно, сломала себе что-нибудь, но все равно прыгнула бы. Я бы не смогла послушаться.

— Теперь мне становится ясно — она одновременно жизненно важна и при этом опасна. И хотя вы давно уже не обязаны лазить по ржавым ракетам, психика все равно продолжает считать, что эта женщина имеет некую власть вам приказывать и послушаться ее смерти подобно.

— Все именно так и обстоит.

— А во взрослой жизни были прецеденты, когда она что-то сделала и вы не смогли противостоять ей?

— Похоже, да. Но там я как раз смогла. Она в свое время решила вступить в компанию, торгующую, косметикой или бытовой химией, и организованную по принципу финансовой пирамиды. Предложила мне тоже в этом участвовать, но я категорически отказалась. Тогда она, втайне от меня, предложила присоединиться к компании моей четырнадцатилетней дочери. Дочь тут же все рассказала. Меня распирало от гнева, но я все-таки решила промолчать и посмотреть, во что это выльется. В конце концов, умение противостоять подобным воздействиям тоже весьма полезный для ребенка навык.

Дочь сходилa на собрание, и, вопреки пламенным, профессионально выстроенным речам, слегка усомнилась, нужно ли нести сразу и отдавать им свои четыре сольдо. Затем ей начала писать активистка организации со словами «давай ты просто найдешь где-нибудь деньги и купишь первую партию товара, а маме мы пока ничего говорить не будем; просто мама не в силах сразу понять всю выгодность схемы, мы ей попозже расскажем». При чем номер ребенка она узнала именно от моей подруги. Тут меня уже разорвало окончательно, я заблокировала активистку и отправила подруге скрины переписки с вопросом: не считает ли она, что это уже за гранью — приставать с подобными предложениями к несовершеннолетним? На что подруга совершенно невозмутимо и с некоторым недоумением ответила, что не видит тут никакого криминала и я совершенно напрасно устраиваю истерику на ровном месте. После того я около года вообще не разговаривала и не встречалась с ней. С тех пор прошло несколько лет. Я постепенно оттаяла, для себя навсегда решив, что подруга не совсем в своем уме. Но отстоять свои границы, до тех пор, пока это не несет реальной угрозы, я по-прежнему не могу.

— Это печальная история и очень сочувствую, что вы оказались вовлечены, но давайте попробуем еще раз разложить ее на составляющие. Ребенок, с точки зрения защиты жизни, является продолжением нашей личности, мы так же несем ответственность за его безопасность, как и за свою собствен-

ную. Если возникает реальная угроза вам или вашему ребенку — вы в состоянии мобилизоваться и дать отпор, но при этом внутри испытываете панику.

— Да, как рядом с клеткой, в которой сидит тигр. Нас разделяют прутья клетки. Но я все равно очень боюсь, так как он слишком близко.

— Давайте попробуем убедить вашу психику, что никакого тигра здесь нет. Что это обычная женщина, со своими представлениями о жизни и заблуждениями. Она действует и рассуждает так, как умеет, и справляется так, как привыкла. Вы ничем ей не обязаны. Вы не встроены ни в какую иерархию. Вы не подчинены ей и не обязаны отчитываться. Да, когда-то она играла важную роль, но эта роль давно закончилась. Сейчас вы совершенно равны и независимы друг от друга.

— Давайте поставим второе кресло напротив нее. И туда тоже положите подушку для равенства и равновесия.

— Хорошо. Вот два совершенно одинаковых кресла. И в них две совершенно одинаковые подушки. Они просто стоят рядом. Теперь вы можете посмотреть на них?

— Пожалуй, да. Теперь я могу развернуть свое сиденье и присмотреться к ним. Они немного нелепые. Но абсолютно разные. И равные.

— Да, это просто два разных человека со своими наборами убеждений. Вы сможете теперь отказать ей, если она не вовремя начнет напрашиваться в гости?

— Я не уверена. Но во всяком случае у меня перед глазами возникнет вот эта картинка, с подушками горчичного цвета. Тигр отступает в глубь клетки.

— Как ваше тело? Вы ощущаете его?

— Да, сердце по-прежнему бьется быстрее, чем обычно. Но по крайней мере мои конечности вернулись ко мне, я снова их чувствую.

— Это хорошо. Это была важная и серьезная работа и мы смогли ее проделать. И вы молодец.

— Уфф, я думаю на этом нужно закончить. Хочется выйти на свежий воздух и пройтись размяться.

— Да, так и надо сделать.

Глава 6

Кто-нибудь знает, почему мозг так работает — хранит мелкие факты из далекого прошлого, не имеющие ни малейшего отношения к сегодняшней жизни, и при этом то, что нужно здесь и сейчас, и пришлось бы весьма кстати, вообще не считает нужным запоминать и как будто отмахивается от этих фактов и событий со словами «ах, оставьте»? Лежа на дне ванны (а там часто приходят в голову все тексты целиком, там какая-то повышенная проводимость) я вдруг вспомнила, что у девочки, с которой я дружила в детстве, день рождения 8 апреля. А также вспомнила ее внешность, полные фамилию-имя-отчество, и как звали всю ее семью, до кошки включительно. Мы очень сблизились, во всяком случае она для меня точно была важна. Мы учились в одном классе, жили в одном подъезде, я на двенадцатом этаже, она на восьмом.

Вот зачем, спрашивается, мозгу беречь эту информацию? Что в ней ценного и полезного? При каких обстоятельствах она может пригодиться? Пред каким таким высшим судом потребуется описать занавески в Олиной кухне?

При этом я никак не могу запомнить ударения в некоторых английских словах, которые вполне себе регулярно встречаются в текстах. Или значения, опять же, некоторых расхожих английских выражений. Вот хоть ты убейся,

хотя сколько раз уже их учила. А то, что у Оли псевдоов-
чарка по имени Грей, которая регулярно волочила ее на по-
водке вдоль всего парка, и Оля болталась где-то позади в
своем клетчатом пальтишке и дурацкой кроличьей шапке
— это пожалуйста, это во всех подробностях.

Там, в этом темном предмете, исследованию не подлежа-
щем, в голове то есть, как-то очень нелинейно организовано
хранение информации. На «Мозгобойне» (интеллектуальная
игра, вроде «Что? Где? Когда») это весьма ярко проявилось,
и не раз. Случалось, что незадолго до игры я пыталась как-
то к ней подготовиться — слушать знаменитые отрывки из
классики, перечитывать известные стихотворения или пе-
ресматривать живописные шедевры, которые вполне могли
бы фигурировать в заданиях. Но нет, все без толку! Причем
однажды я даже предугадала — буквально накануне вече-
ром припомнила оба грибоедовских вальса, при том, что в
детстве меня под пытками заставляли их играть, и на сле-
дующий день во время третьего раунда все равно эти валь-
сы приписала Шопену. Тютчев с Фетом также, как здрась-
те, меняются местами. Но зато картина Матисса (репро-
дукция, увиденная восемнадцать лет назад), необъяснимым
образом вдруг всплыла в виде правильного ответа чуть ли
не в финале игры.

В целом, я в недоумении развожу руками перед этим
странным явлением. Какие-нибудь рецепты особо вкусного
борща, к примеру, или, там, поэма Ахматовой, да хотя бы

одна строка из менделеевской таблицы — это нет. Это мне не понадобится. А вот то, что Олина мама работала в мясном отделе универсама, сестра училась в экономическом колледже, а папа водил машину «Техмопоц» это, видимо, до самого гроба останется со мной.

И еще, по поводу того, что в ванной все это приходит, вплоть до точных формулировок. Не могу вспомнить название фильма, он довольно старый, чуть ли не из 90-х, французский, кажется, во всяком случае, там все действие происходит в Париже. Якобы есть некая планета, с которой то ли случайно, то ли намеренно попали сюда женщина и ее взрослые сыновья, и она может связываться со своим миром через воду, т.е. она, натурально, голову в ванну сует и как по телефону с ними разговаривает. А на той планете идеальное социальное устройство, миру мир и непорченная экология, и она хочет нас, грешных и грязных, спасти. Для меня самый яркий момент как раз в том, что вода выступает как проводник. Вот и у меня через воду память (промытая, видимо) вдруг начинает активизироваться. А слова сами собой складываются во фразы, которые остается только записать.

Возвращаясь к вопросу о ворохе мусора, хранящегося в недрах памяти. Наверняка это как обычно выверты эволюции. Раз хранится — значит зачем-то нужно. Значит, когда-то без этого не получалось выжить. Может, требовалось знать в лицо всех своих соплеменников вплоть до мель-

чайших подробностей и по количеству веснушек отличать свою стаю от чужой. А кто не отличил, тот сам дурак и не дожил до нашей с вами прекрасной современности. Аминь.

Глава 7

До того, как прийти к этому чудесному человеку, Ирина общалась со многими специалистами. Собственно, даже не про всех из них она могла бы сказать «специалисты», во всяком случае, первая дама точно не относилась к их числу.

До сих пор Ирина отчетливо помнила, как робко позволила (из телефона-автомата, миллион лет назад красно-желтые будки, стояли на улицах для связи с космосом) и сбивчиво объяснила, что хотела бы прийти пообщаться, потому что ее не устраивает собственная семейная жизнь, а как ее исправить — непонятно.

— А ты от кого?

— Я от Маши, подружки, она у вас была недавно.

— А, ты Наташа?! — обрадованно воскликнула дама.

— Нет, Ирина.

— Ааа, — разочарованно протянула женщина, — Ну что ж, так и быть приходи.

Почувствовав дикую неловкость и чуть ли не стыд от того, что она не Наташа, Ирина все-таки собрала волю в кулак и поехала через полгорода на встречу. На тот момент ей исполнилось девятнадцать лет и впервые приходилось выворачивать душу перед незнакомым человеком и таким образом, помимо денег, оплачивать совет, которого так ждала. Она постаралась как можно более внятно изложить суть тре-

вожившего вопроса: в родительском доме жить слишком холодно, и решительно никто ни с кем не разговаривает по душам и открыто, да и закрыто тоже не разговаривает, поэтому она выскочила замуж за первого встречного. С ним, правда, оказалось ненамного веселее. Он общается, как сквозь стену, и не столько беседует, сколько диктует свою монаршую волю. От жены же ожидается полная покорность. К тому же, муж старше на двадцать лет, но с ним хоть чуточку теплее.

— И зачем тебе этот старый хрен?! Уходи от него немедленно, вон какая молодая, красивая, длинноногая. Давай, шагом марш, вперед, голову поднять, и все у тебя хорошо сложится, а то ишь, разнылась, сидишь, ссутулилась тут. Кышь!

Та женщина говорила что-то еще примерно в том же духе. Уже преклонных лет, сильно за шестьдесят, она сидела в продавленном кресле, распустив свои длинные седые волосы, и походила одновременно на пожилую русалочку, и на ту ведьму, что по бартеру и на выгодных условиях торговала русалочке конечности. До сих пор неясно, по каким причинам женщина возомнила себя психологом. Возможно, понравилось самое модное слово 2000-х годов, и она решила присвоить его себе, как чужой голос. Больше Ирина ей не звонила.

Между этим первым нелепым опытом и следующим разом, когда она все-таки решилась снова вынести на обозрение свои внутренние переживания, прошло семь лет. К тому времени Ирина уже успела родить двоих детей и развестись с мужем. К психологу пошла из-за детей. Четырехлетняя дочь прекрасно разговаривала со всеми домашними, но как только приходила в садик, замолкала на восемь часов подряд и не произносила ни слова. Воспитатель тактично бросила в нее страшным словом «аутизм», и Ирина, как в мозг ужаленная, помчалась к терапевту.

Специалист — известная и уже почти маститая дама. На тот момент она еще не успела окончательно забронзоветь, хотя и скатилась к этому со временем. Но тогда психолог уверила Ирину, что ни о каком аутизме и речи не идет, ребенок просто считывает ее, материнское, состояние. И как сама мать не готова общаться с этими садичными тетками, так и ребенок не видит в этом смысла. Простое и внятное объяснение удивительно быстро помогло изменить ситуацию к лучшему. Ирина постаралась сделать приветливое лицо и стала разговаривать с воспитательницами как с людьми, и даже демонстративно, при дочери, спрашивать у них советов. Та внимательно покрутила своей умной головой, прислушалась и решила, что эти люди таки достойны стать ее собеседниками. По крайней мере, расщедрилась на «здравствуйте», «спасибо» и «до свидания». Дальше уже пошло легче, она нашла себе подружек и вообще втянулась в коллектив.

Уверовав таким образом в чудодейственную силу и могущество психологии, год спустя Ирина снова пришла к той же даме. На этот раз с проблемой в отношениях. Она чувствовала, что что-то идет не так, но формально все выглядело хорошо. При этом консультация назначалась на поздний вечер, но еще лишних полчаса пришлось сидеть и ждать под дверью, пока закончится встреча с предыдущим клиентом. Психолог вышла измотанной до крайней степени.

— Может быть, мы лучше перенесем встречу, на вас просто лица нет!

— А вы, Ирина, что, решили заделаться моим личным терапевтом?

— Нет, но я вижу, как вам тяжело. Мы точно сможем сейчас работать?

— Ирина, рассказывайте уже, что вас привело! — раздраженно воскликнула дама.

— Я и сама точно не могу объяснить. Мы уже около года встречаемся с мужчиной. Наши дети почти подружились, мы проводим вместе праздники и выходные, дарим друг другу подарки и т. д. Но все равно у меня ощущение, что мне все это нужно гораздо больше, чем ему. Он как будто снисходит до меня, и, так и быть, соглашается поприсутствовать рядом, раз уж я позвала.

— Господи, Ирина, и этом вся ваша проблема?! Вот у женщины, которая перед вами была — вот это я понимаю, проблема. А у вас вообще все хорошо! Дети дружат? Праздники

вместе? В сексе устраивает? Ну и все, идите с богом, попейте чаю и успокойтесь.

Поскольку ей было уже все-таки не девятнадцать, Ирина, мягко говоря, оказалась обескуражена таким приемом. И горько разочарована. Естественно, подозрения ее подтвердились. Примерно через месяц тот мужчина сказал, что им нужно расстаться, причем, даже причины какой-то особой не назвал. Просто нелюбовь, кажется. И это оказалось обиднее всего.

..

После этого Ирина зареклась ходить к кому бы то ни было с подобными разговорами. Подружко-кухонная терапия казалась гораздо более эффективным способом, хотя и не являлась им на самом деле. Объективности ради, надо признать, что есть в этом определенное целительное воздействие, когда две женщины плачутся друг другу в жилетку, запивая это пусть даже чаем и расписывая во всех подробностях, какие козлы их бывшие или нынешние. Но это все давало лишь кратковременный эффект. И подружке всего не расскажешь. Да и не обязана она, в конце концов, погружаться во все твои перипетии, у нее своих хлопот полон рот, чтобы еще нагружать дополнительными трудностями. Тем более, что и разрешить их она не в состоянии.

А тем временем тучи над Ириной головой все сгуща-

лись. Она умудрилась вляпаться в длительные отношения с абьюзером. И дело не ограничивалось только словесным насилием, а уже доходило до рукоприкладства и порчи имущества. При этом, даже отчетливо понимая, что все идет катастрофически не так и не туда, она, как из паутины, не могла выбраться из их запутанного романа. Неоднократно дергалась, но каждый раз только глубже увязала в этой липкой сети лжи и насилия, тонко приправленных больной любовью и притворным смирением.

За шесть лет, что длился этот ад, она дважды пыталась обратиться за профессиональной помощью. В первый раз к мужчине. И когда она рассказывала как М. дарит кольцо, а через неделю приходит требовать его обратно, зовет в гости и через час, пьяный в дым, не открывает дверь, а потом валется в ногах с мольбами простить его — в общем, весь дикий треш, из которого состояла ее жизнь на тот момент — психолог слушал ее долго и внимательно, пока наконец не спросил:

— А вы сами что обо всем этом думаете?

— А я уже ничего не понимаю. Мне иногда кажется, что это я сама провоцирую скандал — могла же помягче ответить, поосторожнее, зная, что именно может вызвать его злость. Может быть, это я такая резкая?

И вот если бы в тот момент психолог подвел ее к мысли, что никакая резкость не может провоцировать битье лица и машины молодой женщины, что недопустимо ни в одной из

многочисленных вселенных караулить ее у дома и у офиса, а так же ее детей у школы; и нужно только найти максимально безболезненный и короткий выход из сложившейся ситуации, а потом долго и тщательно восстанавливать разрушенную психику — она бы тогда не потеряла еще три года на эти болезненные игры. Вместо всего этого психолог саркастически заметил:

— Видимо, вы из тех женщин, кто считает «бьет значит любит»?

— Я абсолютно запуталась, у меня как будто сбиты все прицелы и ориентиры.

— Ну, вас же устраивает сложившееся положение?

— В те моменты, когда все хорошо, оно даже похоже на настоящую жизнь. А потом мне приходится спасаться бегством.

— Зато адреналин. Продолжайте жить свою жизнь, раз она вам нравится.

Она ушла и вернулась в свой персональный ад.

Потом возникла попытка общаться с женщиной. Ирина не помнила ее имени, но точно помнила, что та придерживалась метода гештальт-терапии. Ирина так и не поняла, что это такое и с чем его едят, этот гештальт. Но после четырех визитов решительно ничего не поменялось ни в ее восприятии реальности, ни в самой реальности. И не намечилось ни малейших примет того, что это в ближайшем будущем произойдет. Женщина просто молча сидела, кивала, записывала

что-то в блокнот, выслушивая долгую унылую повесть жизнеописания. Только под конец четвертой встречи психолог вымолвила что-то вроде «будьте осторожнее, такие мужчины могут оказаться агрессивны и опасны». Да, спасибо за совет, непременно буду.

Ирине из ее сравнительно благополучного настоящего теперь до слез жалко ту, сбившуюся с пути и запуганную девочку из прошлого, какой она когда-то была. И, кроме как принять и обнять себя тогдашнюю, ничего не остается. Слава богу, что прошлое, наконец, закончилось.

Причем закончилось оно, опять же, не само собой. А благодаря другому мужчине, который взял на себя ответственность за судьбу Ирины, со всеми ее, судьбы, корявостями и завихрениями. Оказалось, достаточно пару раз резко поговорить с тем недомужчиной по-мужски (даже не очно, а письменно и по телефону), как его сдуло. И она больше никогда его не видела и не слышала. И искренне надеялась, что его уже нет в живых, и он не сможет искалечить судьбу ни одной другой женщине.

Но прежде, чем встретить своего спасителя, она все же пошла к очередному специалисту.

Перечитав написанное, Ирина заметила, что если излагать последовательно все мытарства, это выглядит так, как будто мыши кололись, плакали, но продолжали есть кактусы, хотя у них давно уже должна приключиться изжога от такой диеты. И вместе с тем что-то изнутри толкало ее, заставляя сту-

чаться в очередные двери. И ждать что их откроют, услышат и дадут то, что она просит — прощение, понимание, принятие, любовь. Кто-то же должен ее научить этому, раз родители и все прочее окружение не донесли эти ощущения раньше.

На этот раз это опять случилась дама — не сановитая, не облеченная регалиями и постами, только-только получившая, собственно, диплом психолога. И в этом Ирине виделся некий залог ее заинтересованности и готовности помочь. Отчасти ожидание оправдалось. Наверное, это оказался самый теплый и искренний человек из тех, что встречались ей до сих пор. Она исповедовала телесный подход. И такой метод тоже показалось новым. Хотя, казалось бы, из каждого утюга уже говорили о том, что тело все помнит и фиксирует, и ничего не проходит бесследно. Но, видимо, Ирина до тех пор умудрялась обходить именно эти утюги.

— Скажите, почему я выбираю для отношений такого странного человека? Я же знаю, что мне больно и плохо с ним. И все равно каждый раз возвращаюсь. Даже уже почти не надеясь ни на что.

— Просто это избегающий тип привязанности. Холодная мама, которой нужен не любимый ребенок, а красивый фасад — нарядная, послушная девочка в чистом платьишке, отличница, пианистка, спортсменка. А что там бушует внутри у девочки, и какие слезы рвутся и прорываются иногда наружу, это ее мало интересует. И потому вы выбираете себе

именно таких мужчин, одобрение и внимание которых надо заслужить. И играть в некую игру, правила которой известны только одной стороне. А вам их никогда до конца не расскажут. Более того, он и сам их не знает, сотворяя каждый раз из воздуха новые. Причем воздуха, отравленного ядовитыми испарениями.

— И что мне со всем эти делать? Я теперь навсегда останусь таким вот йо-йо на веревочке? Приди-уйди, поцелуй-пошла вон?

— Для начала прекрасно уже то, что вы все это отчетливо видите. Что вы точно знаете, чего вы НЕ хотите. И постепенно из нежелания придет ощущение того, чего вы хотите. Начиная с самых мелочей. Чего хочет мое тело сейчас? Тепла, холода, поесть, погулять? О чем грущу? О чем горюю? Как я могу поддержать мою маленькую девочку?

— Маленькую девочку? Что вы имеете ввиду?

— Ну вот ту, маленькую Ириночку, которой пять лет, которую мама когда-то так редко обнимала и утешала, и вообще проводила с ней мало времени — вы не можете требовать сейчас от своей мамы, чтобы она как-то долюбила вас, причем именно так, как вам хочется. Но вы можете дать это себе самой. Сама, из своего взрослого состояния. Внимательно прислушаться — чего хочет маленькая девочка внутри меня? На ручки — значит взять себя на ручки. Поплакать — значит, поплакать. Развлечься — повести себя веселиться. Только так вы наконец познакомитесь с собой.

— Вы сейчас рассказываете совершенно удивительные вещи. Я обо всем слышу впервые, и это какая-то параллельная вселенная. Маленькие девочки, типы привязанности...

— Будьте бережны с собой. Вы главная любовь всей своей жизни.

Ирина около двух лет работала с Еленой. И именно Елена поддерживала ее в сложный момент, когда был выкидыш, и Ирина безостановочно неделю рыдала. А потом еще неделю молчала. И еще месяц ходила как в воду опущенная. Но и это со временем прошло и отпустило. Ирину начало смущать то, что разговоры с Еленой все больше напоминали кухонные разговоры с подружкой. Словно все важные установочные тезисы как будто бы прозвучали в самом начале, и они были правильные. Но при этом у самой Елены как-то сильно не складывалась ее личная и семейная жизнь, глаза вечно выглядели несчастными, хотя и смеялись. За фасадом навсегда затаилась грусть и это неизменно фонило во всех разговорах. Кроме того, тезис «все-мужики-козлы» как-то подспудно начал всплывать все чаще. Постепенно встречи становились все более эпизодическими. Ира по-прежнему благодарна за помощь, поддержку, тепло и понимание. Наверное, прежде всего с Еленой она отогрелась и потому смогла встретить и открыться своему второму мужу, который и стал ее спасителем. Но и с ним брак оказался недолгим. Два с половиной года. И снова в открытое плавание...

Последний, кого стоило бы упомянуть в этой главе — один престранный тип. В тот момент Ирина подумала, что ей нужен специалист-мужчина, чтобы беседы опять не скатились в женские посиделки. Она целенаправленно искала мужчину-психоаналитика и, конечно же, нашла по рекомендациям. Само здание, в котором они встречались, уже наводило тоску. От помещения еще слегка веяло былым величием, но в настоящем осталось лишь что-то холодное, неприбранное, неопрятное, продуваемое со всех сторон, с пылью и сквозняками из всех щелей. Что-то плохо освещенное и еще хуже вентилируемое. Если бы Сергей Лукьяненко взялся описывать эти коридоры, он наверняка населил бы их сумеречной нечистью.

В одной из таких комнатушек она раза четыре встрети-лась с К. Тот неизменно сидел в углу, насупившись как сыч. Не допускал начала сессии ни минутой раньше и ни минутой позже ее завершение. Оплату обязательно наличкой он обосновывал так: «Вы потратите время и силы на то, чтобы снять эти деньги с карты и тем самым повысите для себя ценность нашей встречи». Несколько кудрявое объяснение, но допустим. Он молча сидел пятьдесят минут из тех пятидесяти пяти, что они разговаривали. Точнее, она говорила. А он молчал, как будто дал обет, и это его делало неприступным, непроницаемым, как рыцаря, закованного в латы. На

таком фоне Ирина чувствовала себя совершенно обнаженной. Тем более, что ни разу ни на один вопрос, касавшийся его лично, даже самый нейтральный, психолог не ответил. Однажды, когда она вошла, то увидела на коленях К. книгу обложкой вниз.

— Что вы читаете?

— А почему вы спрашиваете?

— Мне хочется знать, что вас интересует в данный момент.

— Какое отношение это имеет к вашей собственной ситуации?

— Возможно никакого, а возможно будет созвучно моему состоянию.

— Это просто книга, она вас совершенно не должна волновать. Зачем вы хотите прорваться в мой мир, разве вам недостаточно собственного?

Каждый раз подобные диалоги здорово выматывали. Они создавали ощущение хождения у запертой двери.

Последнее, что окончательно доконало, это эпизод со стаканом воды. Поскольку Ирина говорила много, она каждый раз наливала себе стакан теплой воды из чайника, стоявшего в углу. И в последнюю встречу К. сказал: «А вы знаете, что вот это одеяло, в которое вы вечно кутаетесь (а за окном декабрь и сквозняки) это вообще-то образ материнской утробы. А вода, которую вы всегда пьете — это материнское молоко. И будьте добры, в следующий раз самостоятельно себя

им обеспечить. Я больше не буду вам его предоставлять».

Окончательно уверившись, что мир в его лице сошел с ума, она все же постаралась оставить ему шанс как-то отыгаться в дальнейшем.

— Я хотела бы сделать перерыв на месяц, потому что новогодние праздники меня всегда разоряют. И к середине января я посмотрю на свое состояние, моральное, финансовое, и напишу вам.

— Нет, перерыв делать нельзя! Это терапия, это важно! Вы должны найти деньги и продолжить ее!

И еще долгое пламенное бла-бла-бла. Впервые за все время он превзошел себя в красноречии и многословии. Это окончательно убедило в правильности принятого решения. Пусть пьет на здоровье свое молоко сам.

..

Это все напоминает артиллерийскую пристрелку. Вот так — промах. Ближе. Так слишком близко. Снова промах. Дальше. Слишком далеко. Какое-то внутреннее чутье заменяет ей глазомер и математические выкладки артиллериста. А попасть при этом она должна в себя.

Все эти странные встречи и столкновения кажутся, как будто, ненужными и излишними. Неоправданными. Но каждый раз ею двигало неистребимое желание научиться выстраивать эти самые пресловутые и треклятые личные отно-

шения. Так, чтобы они случились гармоничными, непротиворечивыми и не сжигали напалмом все живое вокруг и ее саму изнутри. И для этого требовалось, прежде всего, выстроить отношения с самой собой.

И вот, наконец, только с седьмым человеком она смогла поговорить по душам. С ним можно материться и рассказывать анекдоты. Можно плакать. Можно быть слабой и косноязычной. И в любом состоянии находить поддержку и не ждать подвоха и какой-то игры. Искренность выкручена на максимум.

Той осенью она впервые побывала в трехдневном ретрите. И главное впечатление, которое гораздо позже смогла сформулировать — возможность доверять и быть открытой в том пространстве. Как будто вся остальная жизнь абсолютно не предполагает доверия. И только там, в специально отведенном месте и в специально установленное время, можно существовать простым, открытым и доверяющим. Какая-то резервация доверия. И выносить это состояние за пределы опасно прежде всего для тебя самого. Почуют — сожрут. Как вкусняшки нужно прятать перед приходом излишне прожорливых гостей, так приходится скрывать свои искренние чувства, чтобы не оказаться поглощенной.

И вот здесь и сейчас, на каждой сессии с А., она как будто снова получала доступ в резервацию. Хотя бы на час. Хотя бы раз в две недели. Встречи с собой и с доверием к миру.

Глава 8

Страхи.

Мне недавно вытащили метафорическую карту. На ней довольная собой и жизнью девушка в ярко-красном платье в горох окружена пыльно-пушистыми шариками. Трактовка предполагала, что это на самом деле страхи, которые пора перестать кормить. Но неужели я зря их так долго откармливала? Пусть теперь оберегают меня. Служат, черт побери. Охраняют мой покой.

Какой из них самый страшный? Наверное тот, в котором я боюсь остаться нереализованной. И обратная сторона этого серого пыльного комка, который сжимается у тебя в животе — получить по башке именно за реализованность. Проявленность. За то, за что можно отхватить кучу критики и хейта. В итоге остается какой-то тончайший мост над пропастью — Сират, а он, как известно, не превышает размеры волоса и острия меча. И идти по такому мосту довольно страшно. Но не идти — еще страшнее.

Реализованность для меня — это прежде всего написание текстов. Еще пение, наверное. Но тексты первичны. Сначала было слово. И слово было корявое. Но молчать не осталось сил, иначе разорвало бы. А кому ты нужна, в клочья разорванная? И правда, никому. Ни себе, ни людям.

Когда-то мне до дрожи в коленях хотелось работать с

маленькими детьми. Но вместо этого я, стиснув зубы, пошла в офис, перекладывать бумажки. Выдержала несколько лет, ушла и все же реализовала мечту. Наполнилась и переполнилась этим до краев, почувствовала, что мне достаточно, и со спокойной душой отпустила «детский» сюжет.

Сочинять тексты мне нравилось чуть ли с того момента, как научилась писать (старшие сестры обожали играть в школу, а я охотно изображала ученицу). Но последний раз я что-то писала лишь в выпускных классах, и потом надолго забросила. Пришлось пережить целый ряд событий, одно другого тяжелее (пандемия, замершая беременность, развод), чтобы получить толчок написать хоть строчку и показать ее кому-то, кроме моего кота. Коту, кстати не зашло.

Что там еще есть, по мелочи? Страх остаться одной? Но я почти никогда не жила одна. Отнюдь не всегда с тем, с кем хотела бы быть. Но не одна точно.

С другой стороны, у страхов есть и защитная функция. Не стать автором шедевра, но по крайней мере не считать себя чертовым гением, и не кричать об этом на каждом углу, рискуя, в конечном итоге, оказаться постигнутой жестоким прозрением и разочарованием.

Не делать то, что тебе хочется, но зато всегда иметь возможность утверждать, что ты просто винтик в огромной бездушной системе. Устраивать всю эту дичь со странными офисными заморочками, иерархиями и т. п.

Не работать с детьми, но зато ни один ребенок не страдает от причиненного тобой добра.

Короче, выгоды весьма сомнительны. Но страхи как-то так ловко их вуалируют для сознания, что те кажутся вполне достойными призами. Наверное, нужно их поблагодарить за защиту. И пойти дальше.

Все, что просится наружу и хочет быть высказанным и сделанным, должно быть высказано и сделано. Теперь я живу по этому принципу. И пока он меня не подводил.

Глава 9

Эта встреча с А. далась ей как-то особенно нелегко. Точнее, даже не сама встреча, а тот ряд событий, который предшествовал, и каждое из них ощущалось эмоционально затратным, причем шли события плотной чередой, одно за другим.

— Здравствуйте, ой как душно здесь у вас, давайте откроем окна! — затараторила Ирина, едва появившись в кабинете.

— Да, давайте, я только уберу цветок с окна — мужчина несколько ошалел от ее неожиданного напора и бережно, Как Леон-киллер свою аглаонему, переставил горшок подальше от сквозняка.

— Да, убирайте скорей, а то тут просто нечем дышать! — продолжала распоряжаться Ирина.

— Я схожу покурить, если вы не возражаете, у нас в запасе еще есть минут десять.

— Да, идите курите, — великодушно разрешила она.

Пока А. вышел, она налила себе чаю, забралась с ногами в кресло, глубоко вздохнула и только тут подумала, что, пожалуй, это не совсем адекватное поведение — подобным тоном распоряжаться в чужом пространстве. Это смотрелось довольно нелепо и агрессивно с ее стороны.

— Простите, что я такое невнятно сегодня, — сказала

Ирина, когда А. вернулся в кабинет.

— Хорошо, что вы это замечаете.

— Да. Я постараюсь сейчас успокоиться. Это, наверное, первое с чего хотела бы начать. С эмоциональной тупости. Точнее, скорее своей бесчувственности.

— Расскажите поподробнее, с чего вы это взяли?

— На прошлой неделе совершенно внезапно поступило предложение поучаствовать в качестве модели в съемке ню. В 8 утра, на другом краю города, посреди декабря. Одно радовалось, что денег просили совсем чуть-чуть и только за аренду студии, так как съемка предполагалась техническая, о чем меня заранее и предупредили. То есть фотографа интересовало как по-разному можно выставить свет, фильтры и прочее. Предупредили и о том, что кроме меня придет еще одна девушка. Спрашиваю — может, мне лучше приехать ко второй половине съемок, чтобы первый час предоставить в ее распоряжение? «Нет», — после некоторой заминки отвечает фотограф. — «Приезжайте вместе, так интереснее и появится больше сюжетов.»

— Действительно.

— И вот мы работаем. Я, если честно, чувствовала себя почти роботом. «Я здесь не как женщина сижу, а как термометр», — перефразируя старый анекдот, если помните такой. То есть никаких эмоций по поводу того, что я вот так запросто взяла и разделась перед малознакомым посторонним человеком, даже двумя людьми, у меня почему-то

не возникло. Я думала только о том, сколько времени аренды осталось, и какие еще ракурсы и реквизит не использованы. И вот, уже когда все закончилось, и мы разъехались по домам, вторая участница присылает мне сообщение. Что, оказывается, она, во-первых, испытывала дикую неловкость от всего этого мероприятия и лишь мое участие помогло ей хоть немного раскрепоститься и почувствовать себя спокойнее. (При том, что подобного опыта у меня раньше не было, и она это знала). Что она хотела работать в паре именно со мной — ей казалось, что мой внутренний железобетон поможет. А во-вторых, что она очень сильно злилась, потому что меня в кадре оказалось больше, а я как будто не замечала этого и не пыталась исправить. «Но ты не обращай внимания», — сказала напарница, это мои чувства, и я с ними справлюсь». А я, понимаете, вообще никаких чувств не испытывала ни в момент разговора, ни в процессе съемок. И по итогу я себя определила как бесчувственную тварь.

— А какого, простите, хрена тогда она вам это рассказывала, если это только ее чувства, и она с ними планировала справиться?

— Ну вот только сейчас, когда я вам все это излагаю, во мне поднимается волна недоумения и негодования. В самом деле, зачем?

— У меня складывается ощущение, что та девушка шла не на съемку, а на свой сеанс терапии. И с вашей помощью тренировалась и решала какие-то свои внутренние задачи,

при этом не поставив вас в известность.

— Точнее поставив, но постфактум.

— Да, и смотрится это со стороны так себе, если честно. Если бы человек на берегу проговорил, что ей нужно что-то прожить, с чем-то справиться и вы в это вовлечены — это один расклад. В противном случае это выглядит как использование.

— Пожалуй, да. Именно поэтому во мне сейчас столько гнева.

— И именно поэтому вы вовсе не бесчувственная тварь. И вообще, кто и когда вам сказал, что-то подобное?

— Не знаю. Я сама себе сказала.

— Я думаю, это когда-то прозвучало в ваш адрес, но очень давно. И потом вы это высказывание присвоили себе, как внутренний голос. Но я уверен, что это не так, и у этого имелся первоисточник.

— В любом случае, мы едва ли сейчас раскопаем. Но я просто приму как факт, что это нечто наносное, привнесенное. У меня есть еще одна версия, почему я словно заморозилась в процессе, который, как я думала, вызовет у меня если не бурю эмоций, то, по крайней мере, хоть какую-то рефлексию

— Внимательно слушаю.

— На прошлой неделе на сайте знакомств я познакомилась с женщиной. Отдельная песня, какая клоака царит в подобных местах. Мужчины зачастую не выкладывают ни од-

ного фото, не пишут о себе ничего, кроме роста, веса, цвета волос/глаз и знака зодиака. В итоге что мы имеем? 90 кг козерога. Или овна. Или тельца. Масть скота тоже имеет значение: одно дело, брюнет и совсем другое — шатен! Племенной экземпляр. Призер международных выставок. И именно это я и написала в своей анкете, поскольку выложила свои фотографии, причем довольно удачные. Но разговаривать всякий раз приходилось с серым квадратиком.

И расплескалось говно по монитору. И чего только мне не писали! И мужчин-то я к скоту приравнила, и не ждет-то меня впереди ничего, кроме климакса. И надменная я выскочка, и проклинаят меня в семи коленах.

Странно, но среди всего этого дерьма я умудрилась найти мужчину, с которым мне оказалось весело, легко и интересно. Во всяком случае, в течение первых двух дней переписки и нескольких часов разговоров по телефону. Потом мы сходили на свидание, которое закончилось почти в три часа ночи у него дома и тоже прекрасно. И я летала в эйфории со среды и аж до пятницы.

— Немалый срок!

— О, да. Потому что потом я больно упала лицом в асфальт. На следующем свидании, те сорок минут, что мы ехали от моего дома до его, он во всех подробностях вещал про какие-то нуднейшие дрязги на работе, за все это время так и не спросив, как прошел мой день. На обратном пути еще сорок минут мне детально излагали какая сука его бывшая

и как она бесконечно разводит его на деньги. В промежутке, когда сходили за продуктами, мне сказали: «Все, что сверх тысячи рублей — за твой счет». И на этом фоне секс, такой же великолепный, как и в первый раз, показался бессмысленной и неуместной гимнастикой.

— Мне жаль, что все так сложилось.

— И мне. Из эмоционального максимума я ушла в полный минимум, в глубоко отрицательные значения. Чтобы выкарабкаться из этой ямы, сходила на другое свидание, от которого, по большому счету, не ждала никаких открытий и феерий, кроме как получить чувство равновесия. Прийти хотя бы в точку нуля и покоя, из которой уже можно жить дальше. Я этого человека уже знала раньше, но в силу некоторых обстоятельств между нами тогда не могло возникнуть никаких отношений, а сейчас ничто не мешало встретиться и спокойно поговорить. И мне понравилось.

— И после этого вы еще ждали от себя какой-то рефлексии во время съемок!

— Ну да. Ее отсутствие мне показалось странным.

Немного помолчав и переведя дух, Ирина добавила:

— Уже конец декабря и встречи этого года я хотела бы завершить историей про маму.

— Мама это весьма обширная, почти необъятная тема. На нее точно хватит десяти минут?

— Может и не хватит, но давайте я обозначу суть, а вы скажете, что вам видится в этом.

У нас дома установлена посудомойка, она же друг человека, и почти всегда ее загружаю именно я. Просто жду два дня, чтобы накопилось достаточно посуды, и потом все оптом запускаю. Но пока она копится, это выглядит не слишком опрятно. Моя дочь, где-то вычитав про подобную оптимизацию, вдруг заявила: отныне мы должны убирать каждую тарелку сразу же после ее использования. На мои робкие возражения, что носиться к посудомойке с каждой вилкой и кружкой не особо удобно, она строго зыркнула, и мы с сыном смирились. И вот следующие два дня, как только кто-то по привычке оставлял посуду на столе, она коршуном кидалась за нами вдогонку и кричала, что мы неорганизованные свиньи и надо немедленно за собой убрать.

— Грозная повелительница посудомойки!

— Ага, владычица морская. Так вот. Все то время, пока она разыгрывала свой спектакль, я на каком-то полусознанном автопилоте начинала вести себя как подросток. Хихикать, убегать, делать вид, что мне некогда, что я забыла и т. д. Вот скажите, значит ли это, что я на самом деле выступаю в роли подростка? И что со своей матерью я такая же? И значит ли это что-то вообще?

— Дело в том, что набор ролей в пределах семьи ограничен. И если кто-то встает на позицию мамы, то остальные автоматически начинают выполнять иные роли, поскольку мать в доме может и должна быть только одна. А вы, следовательно, ее несознательные и непослушные дети.

— Значит ли это, что и в отношениях с реальной своей мамой я отстраиваюсь от ее поведения?

— В соответствующем возрасте это так, но давайте все же подробно обсудим такую объемную тему в другой раз.

— Хорошо. И кстати с новым годом вас! И спасибо за работу, для меня это очень ценно. Она постепенно исподволь меняет качество жизни.

— Спасибо вам!

Глава 10

Чужие секреты.

Которые внезапно перестают ими быть, потому что вы «по секрету» сказали одному человеку. А шесть рукопожатий спустя не предназначенные для чужих ушей сведения вернулись к вам же, но совершенно в искаженном виде.

Что нас так задевает и тревожит в чужих тайнах? Что будоражит? А главное — что не дает успокоиться и заставляет передавать информацию дальше? Даже если она никаких основ не сотрясает, а по сути является мелкой сплетней. Но постепенно эта мелкая сплетня набирает вес, как снежный ком, катящийся с горы, чтобы затем обрушиться всей своей мощью на голову того, кто изначально не в силах справиться с масштабом эмоции, бушевавшей внутри его сердца. Посеешь ветер — пожнешь бурю.

Но все-таки, возвращаясь к тем, кто становится участниками, звеньями этой цепи — что их заставляет транслировать сплетню дальше? Какое-то опасливое ребяческое чувство? Сделать мелкую пакость и из-за угла подсмотреть, как неслучайный прохожий в нее вляется?

Это какой-то социальный клей, которым мы все оказываемся соединены. А заодно и выпачканы. Еще насколько лет назад у меня, наверное, всплыл бы в сознании образ монаха-отшельника и горячее желание свалить из этой че-

ловеческой пустыни в пустынь реальную, где нет мелких и крупных подстав, только небо только, ветер, только звери впереди. И позади.

Но сейчас, худо-бедно попривыкнув за сорок с лишним лет к приколам социума, я хочу разобраться и вникнуть — что же все-таки заставляет людей передавать словно по этапу эту ерунду?

Мне кажется, всему виной недостаточное количество опасностей в реальной жизни. Тот человек, который ретранслировал мой маленький (не то, чтобы постыдный, но явно не предназначенный к выносу) секретик, совершенно точно не склонен к каким бы то ни было экстремальностям. У него острая нехватка адреналина в крови. Не прыгает с парашютом, не ныряет с аквалангом, не ходит в горы. Но сталкивать людей и смотреть, что из этого выйдет — о да, в этом виде соревнований он как минимум КМС.

Кроме того, этот специальный социальный клей нужен, чтобы удерживать человеческую стаю вместе. Человеческие бестии настолько много знают друг о друге, что остается лишь два варианта — либо взаимно попереубиваться, либо держаться до конца, крепко-накрепко.

Пока у меня есть желание пойти помыться от всего вышесказанного и одновременно вместе с этим оставаться в позиции Николая Дроздова — «давайте притаимся и просто молча за ними понаблюдаем». И самой, по возможности, сохранять чужие тайны. В идеале их лучше совсем не знать,

хотя по целому ряду причин это нереально. Так или иначе ты все равно оказываешься вовлечен в процесс и поток. И если уж эти самые тайны узнал, не выноси их дальше кабинета своего терапевта.

Вы прослушали краткую рекламу психотерапии.

Глава 11

— Здравствуйте, с прошедшими праздниками!

— Здравствуйте, и вас!

Ирина искренне радовалась очередной встрече с А. Он, как всегда, был бодр, свеж и готов выслушивать бесконечные рассказы. Она каждый раз удивлялась, откуда у психолога столько энтузиазма и душевных сил, чтобы вникать и всерьез разбираться в совершенно посторонних ему историях, людях, хитросплетениях их отношений. Много раз задавала себе вопрос — смогла бы она вот так тратить свои внутренние ресурсы на другого человека? И всякий раз отвечала сама себе — нет, не смогла бы. По сути даже на поддержание близкого, глубокого, искреннего контакта с самыми родными и любимыми, когда не на уровне повседневности, а глубже, когда задевают за живое, приходится расходовать себя немилосердно и потом долго восстанавливаться.

— Знаете, какой вопрос меня сегодня интересует? Как не пораниться о чужие эмоции. Точнее — как мне рядом с ними жить и выживать?

— Расскажите, что это за эмоции и почему возник такой вопрос?

— В новогодние каникулы я развлекала себя, как могла, и среди прочего сходила на некий тренинг. Не помню точно, как он назывался, но что-то про эмоциональную травму.

Сначала речь шла о том, какие они вообще бывают, какая-то классификация и определения, а потом мы разделились на пары и рассказывали друг другу свои страдания, то есть описывали то, что в тот момент могли считать своей эмоциональной травмой. Не трагедией всей жизни, но чем-то достаточно значимым. Причем требовалось еще графически как-то изобразить ситуацию. Девушка, в паре с которой я работала, рассказывая о том, как тяжело ей дается учеба, как ее давит авторитетом наставник и как ей нелегко принимать собственную некомпетентность, вдруг разрыдалась. Она сначала говорила обо всем отстраненно и даже с легкой скукой в голосе. Как будто это давно уже пройденный и заученный урок. И вдруг на фразе, что родители не будут ее любить, если она не получит это треклятое высшее образование, она начала просто заливаться слезами. Пол под нами мгновенно стал мокрым и образовалась лужа. Я абсолютно растерялась и не знала, как себя вести. Сбегала за салфетками, водичкой, предложила свою помощь и поддержку, попыталась обнять, но девушка продолжала горько и безутешно рыдать. Я позвала тренера, и втроем мы постепенно справились с этим фонтаном.

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.