

18+ **ВЛАДИМИР ВЛАСЮК**

О ЧЕМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ

ИСТОРИИ ДЕСЯТИ СМЕЛЫХ МУЖЧИН,
КОТОРЫЕ НЕ ПОБОЯЛИСЬ ПРИЙТИ
НА ПСИХОДРАМУ, И ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО



Владимир Власюк
О чем молчат мужчины.
Истории десяти смелых
мужчин, которые не побоялись
прийти на психодраму,
и что из этого вышло

<https://litres.ru/74544377>

ISBN 9785007136624

Аннотация

Эта книга представляет собой художественное описание психотерапевтического процесса в психодраматическом подходе, основанное на личном опыте автора. Герои всех клинических случаев являются собирательными образами, имена и детали изменены до неузнаваемости. Книга адресована как коллегам-психотерапевтам, так и людям, ищущим пути личностного развития.

Содержание

Дисклеймер	5
Благодарности	6
Аннотация	8
Введение	10
Раздел 1. Психодрама	13
Что такое психодрама, или как перезаписать жесткий диск в собственной голове	13
Мужская близость	30
Достучаться до небес	43
Дай мне руку, мальчик	64
Конец ознакомительного фрагмента.	76

**О чем молчат мужчины
Истории десяти смелых
мужчин, которые не
побоялись прийти
на психодраму, и
что из этого вышло**

**Владимир
Сергеевич Власюк**

Редактор Римма Павловна Ефимкина

Дизайнер обложки Анна Тоноян

© Владимир Сергеевич Власюк, 2026

© Анна Тоноян, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-3662-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Эта книга представляет собой художественное описание психотерапевтического процесса, основанное на личном опыте автора. Все герои клинических случаев являются собирательными образами, имена и детали изменены до неузнаваемости. Содержание книги не является руководством по самодиагностике или самолечению и не заменяет очную консультацию с квалифицированным специалистом. Если вы испытываете психологические трудности, пожалуйста, обратитесь к профессионалу.

Благодарности

Книгу я посвящаю всем женщинам, благодаря которым, я смог ее написать. Это, в первую очередь, конечно, моя мама, Валентина Александровна Власюк, благодаря которой я появился на свет и стал тем, кем стал.

Второй такой женщиной, я хочу отметить своего учителя психодрамы — Римму Павловну Ефимкину, благодаря которой я пришел в психологию и, что, наверное, еще важнее, — остался в ней. Римма не только научила меня методу и была моим терапевтом, она поддерживала меня на протяжении нескольких лет создания этой книги и даже стала ее редактором, тем самым открыв мне путь не только в психотерапию, но и в писательство.

Также я хочу сказать спасибо моему бессменному (в период создания книги) психотерапевту — Летучевой Марии Владимировне за то, что выдерживала и поддерживала меня в моих самых тяжелых и темных состояниях.

Я благодарю всех тех женщин, которые в меру своих сил и талантов поддерживали меня на протяжении нескольких тяжелых лет проживания кризиса среднего возраста и создания этой книги.

Женщины, низкий вам поклон — без вас не было бы этой книги.

Ваш Владимир Власюк

Аннотация

Книга Владимира Власюка (чьим наставником в психодраме я имею честь являться) — его литературный дебют, посвященный описанию психотерапевтического опыта в психодраматическом подходе. Я всячески приветствую появление этой книги, как приветствую описание любого опыта в такой молодой области деятельности, как психотерапия. Особенно это касается его персонажей — мужчин, которые, в отличие от женщин, воспитаны так, чтобы оставаться «настоящими мужиками» и скрывать свои переживания, и не очень-то стремятся получать профессиональную терапевтическую помощь. Когда я писала свои книги по психологии, то их героинями выступали женщины, и читатели каждый раз спрашивали: а как там у мужчин, почему нет информации про них? И вот 10 кейсов в книге Владимира — настоящий подарок читателю, они раскрывают типичную проблематику современного мужчины и позволяют заглянуть в тайную лабораторию практического психолога, окутанную конфиденциальностью. Владимиру удастся рассказать о мужских проблемах доверительно, простым и понятным языком, а также с юмором, что радует, учитывая, о каких непростых темах ведется разговор. Книга адресована как коллегам-психодраматистам, так и широкому кругу читателей, интересующихся психодрамой.

Римма Ефимкина

Введение

Уважаемые дамы! Довольно странно начинать книгу для мужчин и о мужчинах с обращения к вам. Но у меня нет сомнения, что именно вы будете первыми, кто возьмет ее в руки и прочитает в поисках ответов на вопрос, как лучше взаимодействовать с мужчинами. И когда вы это сделаете, уважаемые дамы, я призываю вас, передайте эту книгу вашим мужьям, братьям, отцам, сыновьям, потому что она написана прежде всего для них, способна изменить их жизнь, а значит, сделает и вашу жизнь лучше!

Я написал эту книгу, чтобы все больше мужчин наконец осознали ценность и важность психотерапии для них. Когда-то давно люди не ходили к врачам и считали, например, что зубная боль происходит от того, что зубы точат зубные черви. А еще раньше люди думали, что у них просто болит что-то в голове, и это неизбежность.

Прошли века, прежде чем мы стали ходить к стоматологам и перестали воспринимать зубную боль как данность судьбы, научились быстро, хотя и дорого, лечить ее. Подобно этому я надеюсь, что мужчины осознают, что их душевная боль и страдания, о которых они обычно молчат, — это не злая судьба и не тяжелый рок — это всего лишь последствия психологических травм, часто неизбежных в процессе жизни и взросления. И многие из этих травм могут быть исцелены.

ны. Мужчины могут избавиться от тени прошлого и жить совсем по-другому. Я не говорю — счастливее, я говорю более осознанно, жить именно свою жизнь, а не рефлексивно реагировать на реальность, исходя из принятых на веру и давно устаревших установок и правил.

В книге художественным языком описано десять психодраматических сессий, освещающих практически все области жизни современных мужчин. Удивительное свойство подобных описаний в том, что, проживая с героями их сессии, сочувствуя им, наблюдая за их поисками и решениями, вы и сами как будто проходите психотерапию. Это, конечно, не может ее заменить, но даст вам понимание и опыт того, как терапия работает.

Книга содержит два раздела. Первый посвящен классической психодраме. Второй — опыт моего применения психодрамы в работе с деловыми запросами — бизнес-драма. Каждый раздел предваряется вспомогательной главой, объясняющей читателю, из чего состоит процесс психодраматической сессии. Если вы никогда не видели психодраму — это поможет вам понять, как проходит процесс, и тогда вам будет легче читать и понимать его описание в остальных главах.

В конце книги есть еще одна, одиннадцатая, глава, глава-манифест, в которой я призываю современников к мужеству — быть и оставаться мужчинами до конца.

В заключении я отвечу на вопрос, что и как мы, мужчи-

ны, можем начать делать уже сегодня, чтобы изменить свою жизнь и мир вокруг к лучшему.

Раздел 1. Психодрама

Что такое психодрама, или как перезаписать жесткий диск в собственной голове

*Всякий второй раз освобождает от первого
Якоб Морено*

В этой главе я расскажу об основном методе психотерапии, в котором я работаю, — о психодраме. Вначале будет немного истории о методе и его авторе. Далее вы сможете прочитать, почему так эффективна бывает психодрама на основе современных знаний о работе психики, центральной нервной системы и головного мозга. Думаю, эта глава будет интересна людям, которым в любом познавательном процессе важно добираться до самой сути, до глубины, либо вы, как и я, имеете технический склад ума. Вы сможете понять не просто как метод выглядит снаружи, но и как он работает изнутри на глубинном уровне — на уровне нашего мозгового hardware & bios (по аналогии с компьютерным «железом» и «биосом») — ну, в общем, вы меня поняли. А если вы меня не поняли и у вас нет склада «технического ума», а есть

творческо-гуманитарный, то вы будете в восторге от того, насколько образной, доступной и доходчивой может быть психотерапия. Если же вам вообще скучна вся эта «ботанская» теория — рекомендую прочитать только несколько абзацев под картинками. Это поможет вам лучше понимать описания сессий, из которых в основном и состоит эта книга. Или, если проще — вы поймете, как проходят сессии: кто что делает, кто кого и как играет, кто куда встает и как меняются ролями. И еще ознакомлю вас с некоторыми важными терминами — например, «протагонист».

Итак, психодрама, создатель — Якоб Леви Морено (1889—1974). И хотя он менее известен, чем Фрейд или Юнг, именно он впервые употребил словосочетание «групповая психотерапия» и стал пионером всей групповой терапии, то есть, по сути, всех тренингов¹. Морено известен, в первую очередь, как создатель психодрамы, социодрамы, социометрии и некоторых других психологических методов, но широта его интересов простиралась далеко за пределы психологии. Вокруг его имени ходит множество легенд, и одна из них — что Морено был одним из изобретателей магнитофона. Правда ли это? Если попытаться поискать в Сети изобретателя магнитофона без упоминания имени Морено, скорее всего, ничего вы там о нем не найдете...

Однако факт остается фактом: в пятницу 3 июля 1925 го-

¹ Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе. — М.: Изд-во иностр. лит., 1958.

да «Нью-Йорк Таймс» сообщила своим читателям об изобретении «радиозаписывающего устройства», которое было позднее названо «Радиофильм». Устройство было запатентовано, и, как сообщает сам Морено, именно в связи с этим изобретением (а может быть, и благодаря ему), он перебрался из Австрии в США, где впоследствии открыл свои первый театр импровизации (по сути, психодраматическую школу). Вот что писала об изобретении «Таймс»:

«Основную часть изобретения составляют диски, на которые звуки радио записываются при помощи спирали, состоящей не из глубоких и плоских канавок, как на обычных граммофонных пластинках, а из непрерывной линии точек, которые слабее или сильнее намагничиваются в зависимости от силы звука. Имеется также возможность стирать только определенные части этой пластинки и перескакивать к другим. Благодаря простому процессу диски можно размагничивать и использовать снова. Изобретатели заявляют, что не открыли новый принцип, а соединили известные элементы и создали нечто совершенно новое»².

Морено работал над этим изобретением совместно с инженером Франком Лорнитцем, ноу-хау было в том, чтобы записывать информацию сразу с двух сторон диска, с одной — звук, а с другой — изображение. Так что не просто магнитофон — жесткий магнитный диск с видеозаписью! Удиви-

² Levy M., Lörincz F. New Sound-Recording Invention. The New York Times. 1925. July 3, p. 12.

тельно, как человека с двумя дипломами, философа и врача, вообще могла заинтересовать эта тема? Что двигало им в желании не просто записывать звук, а создать устройство, способное именно к перезаписи информации? Как известно, для гения не существует границ, и именно этот принцип — принцип возможности перезаписи информации — и лег в основу не только технического средства, но и стал основополагающим принципом «перезаписи психики» в психодраме.

Но обо всем по порядку. Итак, психодрама — это метод групповой психотерапевтической работы, позволяющий поставить сцену из жизни клиента для ее анализа, поиска наилучшего решения и дальнейшей терапии в целом. Процесс выглядит так: на роли значимых для клиента людей, предметов, симптомов, чувств или переживаний назначаются люди из числа участников группы. После чего клиент, который в психодраме называется словом «протагонист», может выстроить сцену, имеющую отношение к его жизни. Это может быть как реальная сцена из прошлого, так и воображаемая фантастическая сцена. Поскольку вся сцена построена исключительно протагонистом, она является как бы 3D-отражением его внутреннего мира.

Например, один из участников (назовем его Иван) решил разобраться в отношениях со своей женой. Иван вызвался быть протагонистом. С помощью ведущего (в психодраме его называют «директор») сформировал и озвучил свой запрос, касающийся постоянных скандалов дома с женой. Да-

лее Иван выбрал из участников группы человека на свою роль (такого участника называют «дубль», иногда «заместитель»). Также Иван выбрал одну из участниц на роль своей жены (так и называют — «участница в роли жены»). Далее Иван при помощи директора «ставит сцену». В данном случае это сцена из жизни Ивана, которая произошла сегодня утром, когда Иван поссорился с женой у себя дома.

Таким образом, в сцене сначала сам Иван что-то говорит участнице в роли жены, как это было в жизни (а дубль в это время старается запомнить слова и жесты Ивана). Затем Иван встает на роль своей жены, а на роль Ивана становится дубль. Этот процесс называется «смена ролей». Далее дубль из роли Ивана повторяет его слова, а Иван из роли своей жены слушает и что-то отвечает. После чего может опять произойти смена ролей.

Таким образом, психодрама дает участникам и психологу огромные возможности для диагностики. Перед ними вся картина: слова, жесты, движения, осознанные и не осознаваемые чувства и т. д. Кроме того, у протагониста есть возможность самому выйти из сцены и посмотреть на нее со стороны, поставив на свою роль дубля, чтобы увидеть снаружи и оценить то, что происходит внутри.

В этот момент все становится настолько наглядным и очевидным, что осознание приходит к протагонисту при минимальном участии директора-психолога, который, по сути, работает как режиссёр. Ему практически не приходится в

чем-то убеждать человека, обходить его психологические защиты, чтобы показать, что на самом деле происходит. Достаточно лишь назвать вещи своими именами.

Вот, например, описание одной из психодраматических сцен, свидетелем которой был я. Молодая женщина пришла на психодраму с запросом, касающимся сложности вынашивания ребенка. У женщины уже есть трое детей, но она мечтала родить еще одного. Как она считала, это помогло бы ей вернуть расположение и интерес мужа. Несколько раз она беременела, но каждый раз это кончалось плохо — ей не удавалось выносить и родить.

Свою сцену она построили так: трое участников в ролях ее реальных живых детей стояли с одной стороны от нее и ждали ее внимания, в то время как с другой стороны лежали на полу ее нерожденные дети. Сама женщина встала к рожденным детям спиной, а к нерожденным лицом и разговаривала только с нерожденными.

Здесь стоит уточнить, психодрама чудесна уже тем, что в ней можно поговорить, например, со своими нерожденными детьми, ушедшими родственниками, близкими людьми, контакт с которыми в жизни почему-то невозможен. Потом, обменявшись ролями, можно ответить себе самому на поставленные вопросы, что уже приносит значительное облегчение. Женщина спрашивала у нерожденных детей, почему они не хотят прийти в ее жизнь, уговаривала их, плакала. При этом она настолько была погружена в этот диалог, что

совершенно не замечала живых детей, находящихся с другой стороны. А они в это время жаждали ее внимания и заботы.

Директор вывел ее из сцены и показал происходящее со стороны. Ему хватило лишь нескольких фраз, чтобы прояснить женщине, что в ее семье нерождённым быть выгоднее — получаешь больше внимания и любви. Это и было главной психологической причиной, вызвавшей ее явно психосоматическое (о чем, кстати, ей говорили и медики) бесплодие. Женщина задумалась над тем, как мало она уделяла внимания своим живым детям, забывала о них в своем невротическом желании родить других детей.

Еще один пример, уже из моей практики. Молодой человек озвучил запрос: «Я уже давно работаю специалистом, но меня не повышают. Как сделать так, чтобы начальник меня повысил?»

Исходя из запроса, я помог поставить протагонисту сцену и предложил ему попросить у своего руководителя все то, что, по его мнению, соответствует руководящей должности — все что угодно. Протагонист выбрал высокое социальное положение, большую зарплату, уважение коллег, интересные задачи. На каждое из этих благ были назначены участники группы. После того, как протагонист встал на роль руководителя и у него попросили все выше перечисленное, он сказал, что просто так не отдаст, что-то здесь не так, так не бывает. На мой вопрос о том, чего не хватает, он ответил, что не хватает ответственности. «Могу все это отдать, но только вместе

с ответственностью», — сказал он из роли начальника. Глядя на все это со стороны, протагонист признал, что всегда избегал брать на себя ответственность. Более того, он считал это особо ценным своим качеством — умение избегать ответственности. Однако это ценное качество для исполнителя, который не хочет выполнять лишнюю работу. Но теперь это же самое качество мешает ему получить повышение.

Возможности психодрамы не ограничиваются только диагностикой и инсайтом. Очень часто человек поступает деструктивно по отношению к себе, даже понимая это. Мы снова и снова совершаем одну и ту же ошибку, как бы руководствуясь какой-то ошибочной инструкцией или установкой. Сила этой установки настолько велика, что избежать повторения ошибки не удастся, даже осознав ее. Жизнь тогда становится похожа на заезженную пластинку. Игла, запинаясь на поврежденном месте, перепрыгивает назад, заставляя снова и снова проигрывать одну и ту же фразу. Сценарий жизни снова и снова повторяется как «день сурка», каждый раз усиливаясь и вызывая все более разрушительные последствия.

Что же делать? С пластинкой ничего не поделаешь, как ни жаль. Вот если бы можно было ее переписать как магнитофонную кассету. Ну а что, если наша психика подобна грампластинке или кассете? Можем ли мы «перезаписать» установки, записанные где-то глубоко в нашем подсознании и приводящие к нежелательным действиям и реше-

ниям? И как сделать это безопасно и эффективно?

Давайте попробуем разобраться. Для начала надо понять, как происходит эта «запись», как формируются наши установки. Как известно, большинство наших установок были «записаны» в раннем детстве, до 5—12 лет. Мир для нас был тогда наполнен яркими событиями. Каждый день случалось что-то очень интересное и даже экстраординарное. Тогда, на фоне яркости этих событий, мы запоминали все очень быстро, и это была критически важная способность. А что сейчас, во взрослом состоянии? Работает ли эта «запись» сейчас?

Чтобы понять, можем ли мы перезаписать наши установки, давайте обратимся к тому, как устроен мозг, а если точнее — как работает процесс запоминания. В книге «Эмоциональный интеллект...»³ этот процесс достаточно подробно описал Дениэл Гоулман. Механизм запоминания в критической ситуации работает точно так же, как в раннем детстве, когда каждая ситуация встречи с новым была для нас, по сути, критической.

«В то время, как гиппокамп помнит голые факты, миндалевидное тело хранит в памяти эмоциональный аромат, присущий этим фактам. Если мы попытаемся обогнать автомобиль на двухполосной дороге и едва избежим лобового столкновения со встречной машиной, гиппокамп запомнит подробности этого происшествия вроде того, по како-

³ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — Владимир: ООО «Изд-во АСТ», 2009.

му участку дороги мы ехали, кто был с нами, как выглядела другая машина. Но именно миндалевидное тело будет потом накрывать нас волной страха всякий раз, когда мы будем пытаться обогнать какую-нибудь машину в сходных обстоятельствах...»⁴.

Получается, что формирование многих, особенно сильных, установок обусловлено особым состоянием психики в момент переживания события. Событие, вызывающее сильные эмоции — как положительные, так и отрицательные — как бы включает на запись наше эмоциональное «записывающее устройство» и формирует установки. Именно поэтому мы так хорошо помним многие обстоятельства, сопутствующие тому или иному крайне значимому событию даже во взрослой жизни.

Я, например, прекрасно помню, где и при каких обстоятельствах увидел первый раз новость про теракт в Нью-Йорке, когда в небоскребы врезались самолеты. Все это казалось кадрами из какого-то боевика. Помню, какой был телевизор, где он стоял, чем я был занят в тот момент, но напрочь забыл имя своего коллеги, который работал в соседней комнате, хотя я обращался к нему по имени десятки раз в день на протяжении нескольких месяцев. Вот как описывает этот процесс Гоулман:

«Мозг пользуется простым, но ловким способом

⁴ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — Владимир: ООО «Изд-во АСТ», 2009.

регистрации эмоциональных воспоминаний с особой силой: те же самые нейрохимические системы приведения в боевую готовность, которые „натаскивают“ организм реагировать на угрожающие жизни чрезвычайные обстоятельства борьбой или бегством, а также ярко запечатлевают этот момент в памяти. В состоянии стресса (или тревоги, или, возможно, даже сильного радостного возбуждения) нерв, идущий от головного мозга к надпочечникам, расположенным в верхней части почек, инициирует секрецию гормонов эпинефрина и норэпинефрина (адреналина и норадреналина — прим. автора), которые прокатываются волной по телу, заранее готовя его к критической ситуации. Эти гормоны возбуждают рецепторы на блуждающем нерве; помимо того, что блуждающий нерв передает сообщения из головного мозга, управляющие работой сердца, он также служит средством передачи обратно в мозг сигналов, вырабатываемых под воздействием эпинефрина и норэпинефрина. Миндалевидное тело занимает в головном мозге главное место, куда поступают все эти сигналы; они возбуждают нейроны, или нервные клетки, в самом миндалевидном теле, чтобы сообщить другим зонам мозга о необходимости покрепче запомнить происходящее событие. При такой активации миндалевидного тела большинство моментов эмоционального возбуждения, видимо, запечатлевается с дополнительной силой; вот почему мы обычно лучше запоминаем, куда ходили на первое

свидание или чем занимались в тот момент, когда услышали в новостях сообщение о взрыве космического корабля „Челленджер“. Чем сильнее возбуждение миндалевидного тела, тем прочнее отпечаток, ведь не секрет, что переживания событий, которые напугали или потрясли нас больше других, остаются для нас неизгладимыми воспоминаниями. Это означает, что мозг фактически имеет две системы памяти: одну — для обычных событий, другую — для эмоционально заряженных. Система, специально предназначенная для эмоциональных воспоминаний, сыграла исключительно важную роль в процессе эволюции, обеспечивая животным возможность сохранять особенно яркие воспоминания о том, что им угрожает или доставляет удовольствие»⁵.

В раннем детстве любая происходящая с нами ситуация расценивалась подобно критической, поскольку была нова и требовала полной концентрации для принятия решения, и наш «эмоциональный магнитофон» работал на всю катушку. Позже, накопив достаточно большую «фонотеку опыта», мы все реже и реже обращаемся к записи, ведь уже есть ранее записанные излюбленные варианты поведения в повторяющихся, как правило, жизненных ситуациях. В этом и есть польза опыта — нам не надо каждый раз принимать решения, есть уже готовые, проверенные временем. В этом же и

⁵ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — Владимир: ООО «Изд-во АСТ», 2009.

проклятие опыта. Каждый раз, поступая одинаково, мы получаем одинаковый результат. А если он нас не устраивает? Именно в таких ситуациях нам и нужна возможность «перезаписи» установок. Хочешь иметь то, чего у тебя никогда не было, — начни делать то, чего никогда не делал. Это старая истина. Но как это сделать?

Из всей логики предыдущего описания следует, что для «перезаписи» установки нужно создать яркую, эмоционально окрашенную ситуацию, и тогда «эмоциональный магнитофон» включится. Где же ее взять? Многие современные психологические (лайфспринг) тренинги, марафоны и бизнес-тренинги построены на таком приеме: на тренинге, путем жесткой критики и помещения участников в ситуацию неопределенности, создается стресс, чтобы включить на запись «эмоциональный магнитофон». Это иногда помогает «перезаписать» те или иные установки, связанные с темой тренинга. Однако вероятность попадания этой перезаписи в реальную потребность пришедшего на тренинг человека невелика. Зато велик шанс, что участник обесценит полученный опыт только потому, что это не его опыт, и ситуация, в общем-то, выдуманная. Обесценит — это в лучшем случае, а часто даже получит реальную психологическую травму при неумелых действиях тренера или просто в отсутствие его внимания. Создателям таких тренингов и марафонов придется придумывать новые, все более и более жесткие задания и игры, чтобы обойти психологические защиты и погру-

зитель-таки участников в стресс. И, как следствие — шансов травмироваться у участников все больше.

Другое дело, когда на тренинге ты работаешь именно со своей ситуацией, реально случившейся с тобой в прошлом. И сейчас, в безопасной обстановке и с поддержкой психолога, можно решиться и посмотреть на нее со стороны. Вот в этот самый момент и происходит чудо! Во-первых, заново переживается стресс реальной ситуации из прошлого (но строго дозировано и очень аккуратно — благодаря ведущему), и включается «эмоциональный магнитофон». Во-вторых, вспоминается вся цепочка подобных ситуаций в жизни — все те случаи, когда ты делал губительный для себя выбор, руководствуясь неверной установкой. Часто даже с первого раза удается сразу найти ту первую, базовую, самую раннюю ситуацию, когда запись впервые была произведена. И теперь, когда «эмоциональный магнитофон» включен, можно скорректировать эту запись.

Но как? Где взять новую информацию о том, как следовало бы поступить, ведь своего опыта иного решения этой ситуации нет?

Нужный опыт, как правило, есть у участников группы, ведь их много, и они разные. Психодрама на этом этапе предоставляет неограниченное поле для эксперимента. Можно рассмотреть разные новые для себя способы решения стоящей задачи, основываясь на опыте других участников или тренера, выбрать лучший для себя, опробовать его

прямо здесь и сейчас. И если вариант рабочий, благодаря нужному эмоциональному состоянию, новая установка будет четко «записана» в нужное место. Теперь у протагониста есть новый эффективный опыт реагирования, новый способ действий, а значит будут и новые результаты. Психодрама позволяет не только «проигрывать» установки, но и включает кнопку «запись», которая напрямую связана с эмоциями и чувствами.

Таким образом, психодрама позволяет очень эффективно за один сеанс решать психотерапевтические задачи — от диагностики до коррекции. Качество работы напрямую зависит от глубины вовлечения участника в процесс, силы испытываемых им чувств, способности ведущего поддерживать участника. В этом смысле психодрама действительно очень похожа на магнитофон: приходишь со своей «кассетой», проигрываешь, смотришь, перезаписываешь то, что не нравится — получаешь новый результат! Эффективно и быстро, а чтобы этот процесс был достаточно экологичным и безопасным, очень важен опытный директор — именно на нем лежит ответственность за то, что участник в процессе найдет новые решения и сможет отпустить блокирующие чувства, а не ретравматизируется вновь.

Также прекрасно, что психодрама проходит в группе. Во-первых, в группе каждый участник может легко регулировать уровень собственного вовлечения: оставаться наблюдателем, участвовать в сессиях других участников, будучи в

ролях, или решиться поставить свою сессию. В любом случае, если на разогреве перед сессией составлен запрос, достаточно просто наблюдать за сессией другого участника и активно высказываться на шеренге — говорить о своих чувствах и переживаниях в процессе увиденной сессии — терапевтический эффект точно будет.

Во-вторых, работая в группе, участники расширяют горизонт своего мира, получают новый опыт взаимодействия с другими людьми в безопасной обстановке. Выражаясь научным языком, в группе участники могут практиковать так называемые «триадные» отношения. В индивидуальной работе с психотерапевтом мы выстраиваем доверительные «диадные» отношения, подобные отношениям ребенка с родителем. Затем через эти отношения мы можем получить от психотерапевта нужную нам поддержку для того, чтобы пойти в эксперимент и пробовать новое, как делали это в детстве. Однако мы не можем в кабинете психолога получить опыт непосредственного взаимодействия с миром в присутствии «родителя» — можем только имитировать этот процесс. То, что практически невозможно сделать в условиях индивидуальной психотерапии, легко осуществить в групповой работе, где кроме ведущего есть еще много других участников, и мы можем учиться строить разные отношения с разными людьми. То есть, по сути, участники становятся друг для друга «учебно-тренировочными» людьми и могут спокойно пробовать новое и ставить эксперименты, договорившись

друг с другом об этом. Участники могут давать и получать так необходимую и редкую в реальной жизни поддержку, которая очень нужна, когда мы пробуем новое и ошибаемся. Могут давать и получать обратную связь, учиться обращаться за помощью, отстаивать свои границы прямо здесь и сейчас — в тренинговом зале с поддержкой ведущего. Для этого в психодраматической группе ведущий создает и тщательно культивирует обстановку поддержки и взаимопонимания.

Я часто наблюдал, как сближаются люди, прожившие вместе всего один день психодрамы. И это неудивительно — ведь они открываются и становятся друг к другу настолько близкими, как зачастую не могут себе позволить в жизни даже с родственниками. Пережить такой процесс — сам по себе уникальный, ценный и целительный опыт.

Мужская близость

*Я три года дома не был,
С батей в баню не ходил.
Дмитрий Ревякин*

Недавно меня посетил мой друг. Сейчас мы живем в разных городах и видимся редко — раз в 3—4 года. Двадцать лет назад мы многое прожили вместе. Мы играли в рок-группе, репетировали и выступали на фестивалях и даже заняли второе место на одном из них. Мы выступали тогда на одной сцене с легендами отечественного рока. В то время мы ходили в походы в горы, путешествовали автостопом и в общем проводили свою юность в психоделических музыкально-философских экспериментах.

Эта глава о мужской близости и любви, о том, как проявляется она в жизни и как могла бы изменить нашу жизнь, если бы мы, мужчины, научились допускать близость в наши отношения.

Под близостью я понимаю процесс общения на уровне «ядра личности», то есть без социальных ожиданий, правил, без понтов и страхов, без оценок и ненужных советов. Это такое общение, в котором каждый участник может спокойно и откровенно говорить обо всем, что его волнует, и не бояться обесценивания, да и вообще каких-либо оценок и осуждений. Общение, в котором каждый может быть принят таким,

как есть. Такое общение целительно для души само по себе, так как оно вызывает чувство глубокого трансцендентного опыта — чувства глубокого единения с партнером и даже с миром вообще. И такое общение, безусловно, очень ценно для любого человека, и оно особенно ценится мужчинами.

Мужчинам переживание близости нужно даже больше, чем женщинам. Вернее, потребность в этом такая же, а вот возможностей у мужчин для ее реализации гораздо меньше. Если женщины легко устанавливают близкие отношения друг с другом и могут обсуждать с подругами интимные и важные аспекты своей жизни, то мужчина лучше умрет, чем станет говорить, например, о своих сексуальных неудачах, предпочтениях, рабочих и личных провалах, тонких душевных переживаниях.

В современном мире место для близости мужчины находят только в конфронтации, в конкурентной борьбе — недаром в детстве мальчики, подравшись, становятся потом лучшими друзьями. Также они находят близость в редких ярчайших моментах коллективных побед и поражений. Так, например, бывает в футбольном матче, когда кто-то забивает гол. Ну, или под воздействием алкоголя — когда ослабевают социальные фильтры.

Рассказ о мужской близости я начну, как всегда, с описания реальной психотерапевтической работы с одним из своих клиентов.

Олег, молодой парень 23 лет, обратился ко мне с жалоба-

ми на тяжелое психологическое состояние. Олег за последний год перенес несколько сложных и даже травмирующих событий: расставание с девушкой, смерть отца и ряд других печальных происшествий. На фоне этих событий Олег чувствовал себя очень плохо, отсутствовала мотивация к работе и жизни вообще, проявлялись явные симптомы депрессии. Все это усугублялось тем, что Олег не мог ни с кем поделиться своими проблемами.

Вообще это очень про нас — про мужчин. Внутренние переживания, «кипящие под крышкой» эмоции при отсутствии выхода для них приводят к тому, что рано или поздно эту крышку срывает, как крышу взорвавшегося ядерного реактора. И тогда токсичные «продукты распада» разлетаются по всем областям нашей жизни, отравляя все ее аспекты, принося страдания не только нам, но и нашим близким. Итог — ярлык «токсичного» человека и одиночество. Иногда бывает и по-другому — если крышка слишком тяжела и крепка, кипение постепенно прекращается и переходит в процесс медленного разложения и распада личности. Здесь итог не менее печальный — депрессия или другие, более серьезные расстройства личности.

В этот раз в группе Олег высказал запрос на работу с отцом. Его отец скоропостижно скончался несколько месяцев назад, и эта трагедия никак не отпускала Олега. Он продол-

жал внутренне разговаривать с отцом, чувствовал свою вину и глубокую непроходящую скорбь по потере отца.

После небольшого разогрева Олег решился на сессию — выйти и поставить свою сцену, описание которой я и привожу ниже.

Олег стоит в классической уверенной мужской позе — широко расставив ноги и раздвинув плечи — и с напряжением смотрит на человека, лежащего перед ним. Этот человек — другой участник психодраматической группы — играет сейчас роль недавно умершего отца Олега. В группе повисла напряженная тишина, участники не знают, как реагировать, сцена с покойником впервые ставится в этой группе.

— Олег, смотри, это твой отец. Он умер. Что ты чувствуешь сейчас, глядя на него, что хочешь сказать ему? — спрашиваю я, и таким образом ввожу его в сцену.

Олег молчит и некоторое время просто смотрит на отца. На его лице появляется какое-то едва заметное движение. Постепенно это движение становится все очевиднее, начинает двигаться вся нижняя часть лица. Олег все еще не может сказать вслух то, что он чувствует — мужчин всю жизнь учат справляться со своими эмоциями в одиночестве. Правило «не показывай своих чувств — это не мужественно» усваивается мужчинами с первых лет жизни. Единственное место, где современный мужчина легитимно может проявлять чувства — это поминки. Но даже здесь, в психотерапевтической группе, которая как раз предполагает не про-

сто возможность, а необходимость выражения и обсуждения чувств, и даже когда в сцене мы ставим, по сути, поминки — Олег продолжает быть в плену этого социального правила. Все понимая и осознавая разумом, очень сложно тем не менее идти против годами закреплённых установок.

Наконец чувство прорывается — плечи Олега опускаются, он закрывает лицо руками и начинает плакать.

— Я хочу сказать тебе, пап, что я очень скучаю по тебе. Мне тебя так не хватает. Я очень скучаю по тебе, — сквозь слезы и всхлипы прорываются его негромкие, но очень искренние слова.

Олег почти не плакал на поминках и похоронах. Как он объясняет, он все время был занят организацией похорон, и ему не хотелось плакать. И вот сейчас, спустя уже полгода, пройдя несколько сессий, Олег смог наконец допустить контакт со своими чувствами.

— Что ты чувствуешь, Олег?

— Я чувствую горе и вину.

— За что? В чем твоя вина? Скажи это папе.

— Папа, когда я приезжал к тебе в последние разы, ты всегда выпивал и потом уже сильно напивался. Раньше ты почти не пил, но в последнее время всегда напивался. Мне это очень не нравилось, и как-то я сказал тебе об этом. И ты так странно закашлялся и вздохнул. Я тогда даже испугался за тебя и спрашивал, что с тобой? Но ты ничего не ответил... А через несколько дней ты умер. Мне кажется, это тогда у

тебя был сердечный приступ. Я виню себя за это...

— И что это значит для тебя? — спрашиваю я.

— Это значит — я виноват в смерти отца! — с обреченностью говорит Олег и виновато опускает взгляд.

— Давай попробуешь услышать все это из роли отца, — предлагаю я.

Участники меняются местами: Олег ложится на пол — в роль собственного отца, а около него встает другой участник, которого Олег выбрал на роль себя самого.

— Олег, сейчас ты отец. Расскажи немного о себе, — ввожу Олега в роль.

— Ну, я простой мужик, работал водителем всю жизнь. У меня семья и сын.

— Любишь сына?

— Да, люблю. Правда, я об этом не люблю болтать, не говорю об этом.

— Ты алкоголик?

— Вообще — нет, я редко выпивал раньше. Потом мое предприятие закрыли. Я долго искал новое место работы. Вот тогда выпивал, да. Это длилось около года. Потом меня жена устроила водителем, и я опять не пил долго. А потом я заболел и уже не мог водителем работать. Работал охранником последнее время — ну, и выпивал, да. А потом вот — умер.

— Скажи, пожалуйста, папа Олега, как тебе сейчас, как тебе быть мертвым?

Олег долго молчит и лежит без движения. Он перестал плакать, как только оказался в роли своего отца. Наконец, после минутного молчания, он отвечает:

— Спокойно. Как-то очень умиротворенно.

Вообще люди довольно сильно пугаются, когда впервые сталкиваются со смертью на психодраме. Многие участники боятся играть роль покойника. Обычно после моих разъяснений, что на психодраме мы играем не реальные истории, а внутренний мир человека, это проходит. Из собственного опыта участия в таких сессиях в роли покойника, я знаю, что это одна из самых приятных, как ни странно, ролей. В этой роли почти всегда становится спокойно и расслабленно. Сильные эмоции сменяются умиротворением. Отчасти поэтому и в жизни становится легче переносить неотвратимость собственной смерти, как будто я знаю, что ждет там. Похожие мысли озвучивают и другие люди, побывавшие в такой роли.

Обращаюсь к участнику, который играет роль Олега:

— Повтори слова Олега, скажи отцу, пожалуйста, то, что сказал Олег.

— Папа, мне тебя очень не хватает, я чувствую горе и вину. Когда я приехал к тебе в прошлый раз и ругал тебя, что ты пьяный, что-то с тобой тогда произошло, и мне кажется, это был сердечный приступ. А потом через несколько дней

ты умер. Для меня это означает — я виновен в смерти отца.

— Сынок, я тоже тебя очень люблю, и мне горько от того, что мы больше не встретимся (плачет). Теперь я умер. Я не виню тебя, люди умирают — это часть жизни, ты здесь ни при чём. Мне очень жаль... это грустно... Мне кажется, я мало с тобой проводил времени. Мало тебе успел дать. Я бы хотел больше... Я тоже чувствую вину, я плохой отец.

Становится отчетливо виден внутренний конфликт Олега. Две части его психики пребывают в чувстве вины друг перед другом. Эта вина не может быть даже высказана, не говоря уже об искуплении. При этом вина иллюзорна, поэтому она не требует искупления, достаточно просто принять ее и прожить с обеих сторон, принять неизбежное, и тогда на ее месте появятся совершенно другие чувства — любовь, уважение, печаль.

Любовь и уважение присутствовали в отношениях этих мужчин и при жизни, и они могли бы говорить об этом раньше, и это и было бы для них переживанием близости. Однако мужчины об этом молчат! А сейчас чувство вины, переживаемое Олегом, блокирует эти эмоции и не дает ему смириться с потерей. Вина могла бы быть прожита на поминках или позже на могиле отца в воспоминаниях, но для этого Олегу нужно обладать способностью допускать собственные эмоции в контакт, способностью разрешать себе чувствовать, быть слабым и уязвимым. В детстве, без со-

мнения, Олег обладал ею, как и каждый из нас, но в процессе взросления утратил контакт со своими эмоциями, так как «мужчина должен быть всегда сильным и волевым». К тому же Олегу надо было организовывать похороны и поминки, что позволяло временно подавить эмоции, отодвинув на задний план. Но сейчас, наконец, эту способность — чувствовать и проживать свои чувства, быть с ними в контакте и выдерживать их — вспоминает и развивает главный герой в процессе сессии.

Я предлагаю Олегу вновь сменить роли и вернуться в собственную роль. Участник из роли отца Олега повторяет его слова:

— Сынок, я тоже тебя очень люблю, и мне горько от того, что мы больше не встретимся. Мне кажется, я мало с тобой проводил времени. Мало тебе успел дать. Я бы хотел больше. Я тоже чувствую вину, я плохой отец.

— Что ты чувствуешь в ответ на эти слова, что с твоей виной? — спрашиваю я Олега.

— Вины нет, вину не чувствую... Я чувствую тепло и печаль, я вспоминаю, как папа проводил со мной время, как учил меня всему.

— Скажи ему об этом.

— Папа, я хочу тебе сказать спасибо за все, что ты мне дал, я вспоминаю, как ты учил меня водить машину правильно и профессионально... Вспоминаю, как учил меня всему

— простым житейским премудростям, и тому, как быть мужчиной...

Олег говорит эти слова с выдохом облегчения.

Снова меняемся ролями. Участник из роли Олега повторяет его последние слова.

— Олег, что ты чувствуешь из роли отца в ответ на слова твоего сына? — спрашиваю я.

Олег долго молчит, наконец с продолжительным выдохом произносит:

— Облегчение... Я чувствую облегчение и радость. Мой сын мне благодарен. Мне становится светло и спокойно. Я больше не виню себя...

— Что еще ты бы хотел сказать сыну?

— Сынок, живи, как я тебя учил. Стань профессионалом в своем деле. И будь счастлив. Я верю в тебя, мне спокойно уходить, я знаю, что наш род продолжится. Я вырастил хорошего сына. А значит, и я хороший отец.

Обмен ролями. Участник из роли отца проговаривает Олегу, который теперь уже в своей роли, последние слова отца.

— Что ты чувствуешь, Олег, сейчас, когда слышишь эти слова от отца?

— Я чувствую покой, умиротворение и радость. А еще я сейчас испытываю очень странное ощущение... Наверно, это любовь к отцу... Странно, что мы никогда вот так с ним не могли поговорить, но я уверен, что и я, и он чувствовали

эту любовь... Просто это как-то не принято. Хотя иногда, на рыбалке, и когда мы ремонтировали машину, были такие моменты... не знаю, как их назвать...

— Близость. Это называется близость, — говорю я. — Очень редкое явление у мужчин, и оттого особенно ценное для нас.

— Да, похоже, наверное, это и есть близость. Странно, и очень жаль, что я могу ее переживать только теперь, когда папа уже умер...

После этой сессии в терапии Олега произошли значительные сдвиги. Он начал осознавать свои чувства и смог удерживаться в контакте со своими эмоциями. Как следствие — терапия пошла намного быстрее. Мы разбирали на личных встречах «завалы в подвалах и чердаках» психики. Постепенно Олегу становилось легче, высвободилась жизненная энергия, которую он тратил на поддержание внутреннего конфликта. И теперь он смог тратить ее на другие задачи — на работу и личную жизнь. Надо ли говорить, что в этих областях жизни произошли серьезные позитивные изменения.

Острое чувство сожаления, которое испытал Олег по поводу отсутствия близости с отцом при жизни — это щемящее чувство, знакомое каждому из нас. Я часто переживаю его, когда после общения с, казалось бы, близким мне человеком не нахожу внутри эмоционального удовлетворения, как будто что-то важное нам так и не удалось донести друг для друга и пережить. Как будто что-то ускользает.

Корни этой проблемы в отчужденности мужчин, прежде всего, от себя самих, от своих чувств и желаний. Чтобы прийти в близость, нужно сначала полюбить себя самого — такого, как есть, и признать в себе собственные несовершенства. Без невротического зудящего желания отвергнуть «плохие» части себя, отвернуться от своих недостатков или броситься здесь и сейчас их исправлять. Для этого нам, мужчинам, так важно научиться справляться со своим стыдом. Каждому из нас нужно честно признаться себе, что я никогда не буду идеальным, и недостатки всегда будут, многие из них вообще невозможно изжить и устранить. А жизнь проходит в гонке за величием и идеальностью, в конкуренции с другими мужчинами. И тогда я смогу поверить в то, что могу быть ценен и хорош такой, как есть. Я могу нравиться, любить и быть любимым, в том числе и другим мужчиной.

Ну, а что про нас с другом? Помните, с чего я начал эту главу? Удалось ли нам прийти к ощущению близости? Не сразу, какое-то время было неловко даже просто смотреть в глаза. Ведь для того, чтобы прийти к близости, нужно позволить себе быть чувственным, что само по себе для современного мужчины звучит отталкивающе.

Мужчина может себе позволить быть чувственным в обществе, не теряя мужественности, в двух случаях. Первый —

когда мужчина может беспрепятственно плакать при других людях, более того, окружение и даже другие мужчины, будут его к этому всячески подталкивать: «Поплачь — тебе легче станет». Как вы, наверное, уже догадались — это похороны, когда умирает близкий человек. А второй такой случай — это когда мужчина играет блюз. Шутки шутками, однако блюз — музыка, которая не врет. Она не говорит: «все хорошо» или «все будет хорошо». Она говорит: «мне больно, я страдаю». И это откровение мужчин, которое мы очень редко можем слышать в современной социальной жизни. Мужчины хранят свое страдание глубоко внутри.

Слушая такую музыку, мы можем сопереживать герою, соприкасаться душой, и в этом сопереживании проживать близость с другим мужчиной — так нам необходимую и запретную. А играя ее, можно почувствовать себя частью чего-то большего, пережить чувство трансцендентного единения. Описать это процесс невозможно — для трансцендентного не придумано слов. Это как написать архитектуру или нарисовать стихи. Мы лишь можем бесконечно приближаться в этих описаниях ощущений к истине и никогда не достичь ее, а можем просто пережить этот опыт. Уверен — вы тоже сможете! Насколько легче и полнее была бы жизнь, если бы мы, мужчины, находили больше причин и способов переживать близость в отношениях друг с другом!

Достучаться до небес

— Я хочу, но мне страшиновато.

— Знаешь, что, бояться глупо...

— Я знаю, я понял — бояться глупо.

*Диалог небесных ангелов Руди и Мартина из фильма
«Достучаться до небес»*

— В последнее время я постоянно все теряю. Хожу по квартире и все время что-то ищу. То одно забуду, то другое потеряю... И вообще я как сам не свой. Пошел в поход и, представляешь, забыл куртку! Специально из Питера ее привез и забыл... Пришлось возвращаться за ней пешком пять километров, потом еще ехать сто пятьдесят километров... Потом обратно... Потерял целый день, — говорит один из участников психодраматической группы. В процессе своего повествования поворачивается, сидя на стуле, и из его кармана выпадет зажигалка, но он, не замечая потери, продолжает:

— Потом, когда обратно уже шел из похода, потерял фляжку, водительское удостоверение, банковскую карту и деньги. Сколько можно уже? Надо что-то делать...

Вадиму 45 лет. Из встреч на личной терапии я знаю, что несколько месяцев назад умер его отец. И что он не присутствовал на похоронах. Изначально в группу он идти не хотел, говорил, что у него нет запроса. На самом деле за этим,

конечно же, стоял страх.

Часто люди боятся идти в группу, думая, что не смогут говорить о своих проблемах при всех, боясь раскрываться, выглядеть глупо. Это распространённое заблуждение — в группе раскрыться даже легче. В группе всегда есть кто-то, кто готов говорить, и можно просто сидеть и слушать, пока не созреешь сказать что-то от себя. И вот это слушание — само по себе уже терапия. А в личной терапии придётся сразу раскрываться психологу, ну, или молчать... за свой счет.

Здесь, конечно, можно возразить — мол, какой смысл мне слушать о чужих проблемах? Очень даже есть смысл — проблемы у каждого, безусловно, свои, но, во-первых, очень похожие, а во-вторых, — корни у этих проблем вообще одинаковые. Как показывает практика, участники довольно быстро (всего за пару часов присутствия в группе) понимают это, и раскрываться перед такими же людьми с похожими проблемами становится легко.

Есть у меня и такой пример. Моя коллега — отличный психолог, признанная в сообществе психодраматистка — за время своего обучения и прохождения терапии в психодраматической группе (более тысячи часов в течение нескольких лет) всего дважды (!) сама была протагонистом и ставила свои сцены. Остальное время она училась и «лечилась», играя в ролих и высказываясь на шерингах. И в результате она

смогла не просто сама пройти терапию, но и успешно сертифицироваться, стать действительно хорошим, признанным в сообществе психодраматистом. Более того, часть ее работы я даже привожу в этой книге, бессовестно выдавая за свою (разумеется, с ее согласия)! Так что терапия в психодраматической группе — это далеко не только сессии, которые вы сами ставите, это наблюдение, участие в сессиях других людей, высказывания в шерингах да и просто присутствие в группе.

После моего разъяснения (что можно самому решать, как быть: молчать весь день, или выйти и поставить собственную сессию) Вадим все же согласился прийти в группу. А запрос я предложил сформировать на самой группе. И вот сейчас настало его время озвучить запрос.

— Какую потерю ты все еще не прожил? — спрашиваю я. Как я уже говорил, к тому времени мне было известно, что Вадим недавно пережил серьезную потерю, смерть отца. Так что мой вопрос не провидческий, скорее, он просто ставит все на свои места.

Вадим замолкает и на какое-то время, замирает.

— Ну... я даже не думал, что это может быть связано... Ну, ты же знаешь, папа недавно умер... — отвечает он медленно, с паузами.

— Ну да, ты рассказывал, соболезную тебе. А как ты пережил эту тяжелую потерю?

— Да как-то странно, как будто бы и не пережил еще. Я живу в другом городе, и когда узнал о том, что папе сделали операцию, сначала подумал: ну, наконец-то ему теперь станет легче... Но легче ему не становилось, и тогда я решил, что надо ехать туда. Решить решил, но ехать не торопился. Сейчас я, кажется, понимаю, что просто боялся.

Вадим задумывается, вспоминая.

— В общем, когда я прилетел, помню, прямо с самолета меня брат к нему повез. А я как будто не хотел туда ехать. В реанимацию не хотел, но пошел. Папа уже без сознания был. Я его за руку взял, он вздрогнул, и у него трубка дыхательная зашевелилась, как будто проснулся на секунду. (Выдох). На самом деле, конечно, он в себя не пришел, и я с ним так и не поговорил.

Потом был интересный момент: я вышел из реанимации, стою в коридоре больничном, как-то немо, не могу понять, что со мной, не чувствую вообще ничего, самого себя не чувствую... А потом в реанимацию зашел брат, побыл там какое-то время, вышел и тоже стоит рядом такой же. И тут пришла женщина моего брата, она тоже туда зашла, а потом вышла, обняла брата и давай плакать... И вот тогда брат тоже заплакал. А я стою, смотрю на них, и, казалось бы, тоже надо поплакать, а я не могу, хотя и хочу, просто стою и не понимаю, что со мной. И в этот момент моя женщина что-то мне написала, сообщение какое-то прислала, я даже не видел, что, но тоже заплакал. (Выдох, пауза). Вот оказывается,

для чего нам женщины.

Нам, мужчинам, сложно бывает понять, осознать свои чувства, а еще сложнее — пойти в них. И в таких ситуациях нам действительно может очень помочь женщина. Женщины природно ближе к эмоциям, их психика более гибкая в этой области. Юнгианский психоаналитик Роберт Джонсон в книге «Она...» пишет, что у каждой женщины есть метафорический «волшебный фонарь» которым она может подсветить нам, мужчинам, такие моменты и тем самым помочь осознать свои чувства и прожить их [3]. Особенно сложно мужчинам, когда дело касается бессилия и горя. Мы привыкли к тому, что от нас ждут действий, решений. Что нужно быть сильным, что-то предпринимать. А вот когда уже нечего предпринимать — тут мы часто теряемся. Кроме того, что мы не можем ничего изменить — то есть быть мужественными по определению (мужество — способность действовать, несмотря на боль и страх — определение из Википедии) — мы еще и не можем позволить себе горевать и глубоко печалиться при людях.

Как я уже писал выше, в современном обществе легитимно печалиться, тем более до слез, мужчина может только в двух местах — на похоронах, когда уже ничего нельзя изменить, и когда играет блюз. К счастью, теперь у нас появилось еще одно такое место — психотерапия.

Вадим продолжает:

— На следующий день папа умер. На похороны я не попал, обратный билет уже был куплен заранее, и я успел только в морге положить цветы и попрощаться, и я себя чувствовал тогда так же немо. Было странно и глупо, как будто не о чем было говорить. В жизни нам с папой тоже всегда как будто не о чем было говорить. И я уехал. Так и не поговорили, не успели. Но я и не хотел, если честно, на похороны. Ведь если бы хотел, мог бы и перенести отъезд... Ну, то есть, я как будто и хотел, и не хотел одновременно.

— А сейчас хочешь поговорить с ним? — спрашиваю я.

— Я хочу поговорить и хочу уже, наверное, как-то принять его смерть. Свидетельствование смерти было, я его видел мёртвым и даже потрогал, а вот от печали и горя по этому поводу я как будто не почувствовал, этого до сих пор не было. Я предполагаю, что с этим связано то, что я теперь хожу сам не свой и все теряю месяц уже.

— Ты можешь сейчас с этим разобраться, здесь и сейчас, — предлагаю я.

Вадим продолжает:

— Ну, я тогда сел в самолет и улетел, а потом мне стало как-то спокойно, что ли. Хотя я понимаю, что спокойно-то не было. (Гладит себя по плечу, как бы успокаивая). В один момент я понял, что мне все время как-то не по себе дома, как-то тревожно. Я тогда сел и стал думать, отчего, и первая мысль была, я даже вслух ее сказал тогда: «Папа умер»... По-

том, чтобы как-то с этим справиться, я позвонил знакомой, поговорил с ней. И вот тогда уже в первый раз после смерти отца поплакал, сразу отпустило. Все, что меня беспокоило, тревожило, перестало быть таким важным (тяжелый выдох).

Я кладу руку на себе на грудь в область сердца и спрашиваю:

— Вот сейчас, когда ты рассказываешь, тебе как тут?

Вадим прячет руки в карманы и отвечает:

— Мне туда трудно добраться. Кажется, я хочу просто поговорить с ним. Этого достаточно для запроса?

Немного о запросе — что это и зачем он нужен. В начале работы группа разогревается, каждый участник формирует свой индивидуальный запрос, с которым он и будет работать. Запрос нужен, чтобы получить от работы ожидаемый результат. Но результат результату рознь. Это как в известном меме: «Если не можешь бежать — иди, не можешь идти — ползи, не можешь ползти — ляг и лежи по направлению к цели». Не каждый участник успевает в течение одной встречи группы выступить в роли протагониста, но если запрос сформирован — можно двигаться в его направлении и работать над ним, выступая в ролях, обсуждая в шеринге и просто наблюдая за работой других. Если запрос сформирован — само участие в группе уже становится терапевтичным и дает результат.

Я помогаю Вадиму сформировать запрос более точно:

— То есть ты сейчас, на этой сессии, хочешь поговорить с папой для того, чтобы что-то для себя разрешить. Что?

— Чтобы этот процесс закончить. Или, может, не закончить, но как-то разобраться с этим состоянием. Как будто чего-то мне не хватило, чего-то того, что бывает на похоронах, наверное, отгоревать как-то.

— То есть ты считаешь, что недостаточно горюешь?

— Угу.

Как я уже писал, печаль или горе — это важнейшее чувство, которое часто нам, мужчинам, трудно понять, а еще труднее его прожить. Однако это единственное чувство, которое помогает нам пережить потерю. А потери в жизни бывают очень часто, и далеко не все из них можно предотвратить. И если человеку запрещено горевать, запрещено быть в печали столько, сколько необходимо, чтобы прожить до конца потерю, накопленное — «неотпечаленное» — тащится за нами, как парашют за Штирлицем, и мешает двигаться вперед. Для нас, мужчин, это особенно актуально. И поэтому Вадиму так сложно просто двигаться дальше, не отпустив, не отгоревав смерть отца. Страх остановил его от присутствия на похоронах, где этот процесс прошел бы естественным образом — страх увидеть еще раз отца мертвым, увидеть горе матери и близких, страх переживать горе, выглядеть слабым в присут-

ствии других людей.

Чтобы понять, насколько широко подавление чувств распространено в нашей культуре, пройдите небольшой тест. Если вы мужчина — задайте себе вопросы:

— есть ли в моей жизни место печали? А если нет, то почему?

— Есть ли люди, с которыми я могу ее разделить?

— Кому я могу открыто говорить о самом больном?

— Чего я боюсь признать для себя?

— И что я делаю вместо переживания горя и печали, как избегаю ее?

— Когда я последний раз плакал, в конце концов?

И если вы не можете ответить на эти вопросы — стоит ли удивляться, откуда приходят депрессивные состояния, почему так сложно справиться с зависимостями. Именно это — не прожитое горевание — и есть причина большинства таких состояний.

Но сейчас, на психодраме, у Вадима появился второй шанс прожить свое горе. Я продолжаю сессию, подытоживая запрос:

— Если я правильно понял тебя, твой запрос звучит так: ты хочешь поговорить с папой, чтобы (жест руками от груди к груди) тебе...

— Очень правильный жест, будто для того, чтобы что-то открылось. Как бы по душам поговорить, мы при жизни это-

го не могли сделать, хотя иногда что-то бывало, но вот так прямо и открыто — не могли. Может, тогда мне станет легче и я смогу уложить это здесь (кладет руку в область сердца), — перебивает меня Вадим.

— Хорошо, тогда выбирай папу, раз с папой разговор.

Вадим выбирает на роль себя и отца участников группы. Я помогаю выстроить сцену:

— Вначале вы с папой встаете так, как тебе это видится.

Вадим и участник в роли отца встают друг напротив друга, у обоих руки в карманах. Вадим тяжело выдыхает, не смотрит на отца, отводит взгляд, замирает как будто, а затем говорит:

— Мне страшно смотреть на тебя, папа. Я чувствую вину. Злость. Хочется тебя обвинить. Для меня это про то, что я как-то до сих пор не могу выдерживать такой разговор, даже смотреть на тебя не могу.

Я уточняю:

— Вот ты высказал это — и что ты сейчас от папы ожидаешь? Какие у тебя пожелания?

— Хочу твоего искреннего внимания и его проявления. Я знаю, что ты меня любишь, но проявлений любви было очень мало. Или они были типа: «Без люлей как без пряника». Я знаю, что ты мной гордился (начинает чесать шею, но по-прежнему не смотрит на отца), но никогда не говорил мне этого. Другим людям говорил, мне не говорил. Это обидно... А я хотел бы это услышать от тебя, — Вадим говорит эти

слова на одном выдохе с обидой и начинает плакать.

Вадим не новичок в терапии, и хотя в группу пришел впервые, но за его плечами уже несколько лет (!) прохождения индивидуальной терапии. И за эти годы он уже вспомнил, как плакать (по крайней мере, на сессиях). Это умение, которое мы, мужчины, теряем, взрослея, теряя вместе с этим способность горевать и вообще переживать сильные чувства. И по той же причине ему удастся так точно формулировать свои желания и говорить о чувствах. Этот навык приходит не сразу, обычно приходится помогать protagonисту, а у Вадима он уже есть, поэтому ему легче пройти в одной сессии дальше обычного и прожить свои чувства более глубоко.

— Хочу, папа, чтобы ты мне сказал, какой я для тебя ценный, и что ты мной гордишься? — уточняю я, дублируя.

— Да, что я для тебя важен — как ты и рассказывал всем, типа, в шутку, про меня, что я важный стал. Как бы подкалывая, с одной стороны, но и с уважением в то же время, — говорит Вадим.

Ему становится жарко, он расстёгивает рубашку и наконец-то смотрит на отца. Это очень важное изменение в нем — страх в теле ощущается, как холод, действие — как тепло и даже жар. Энергия наконец-то пошла — Вадим смог преодолеть страх и перешел в действие.

Смена ролей. На роль Вадима встает дубль, а сам Вадим встает в роль отца.

— Расскажи, какой ты был и как жизнь прожил, — обращаюсь я к Вадиму в роли отца.

— Зовут меня Сергей Михайлович. Мне на момент смерти было 77 лет, я родился и вырос в деревне. Мой папа был там председателем сельсовета, и там я был такой важный деревенский. Но вообще я много что умел уже тогда, как-то мне дядька привез из города полупроводниковый диод, и я собрал в деревне детекторный приемник, а это было начало шестидесятых. Все деревней слушали. А потом отец мой умер от рака почки — сорок лет ему было, и я поехал в город. Мне было 13 лет, когда я переехал. Там было всё по-другому, жизнь другая была, работал на авиазаводе уже с 14 лет, учился в вечерней школе, хотел стать летчиком, но не сложилось. В общем, там я особо не отсвечивал. Женился потом. Ну, прожил я хорошо в общем-то, у меня двое детей, два сына. Рак у меня тоже был, тоже почки, но я был гораздо старше отца тогда. Я его пережил. Потом еще 10 лет с одной почкой жил. Собственно, заболел-то я от того, что не хотел долечиться: не хотел грыжу удалять послеоперационную после рака, не хотел операцию делать. В конце концов она начала гнить, и я умер. Мучился сильно в последние дни...

— Тут Вадим тебя спросить что-то хочет.

— Папа, мне страшно на тебя смотреть, и я чувствую обиду. Хочется обвинять тебя, что при жизни ты мне никогда не

говорил, что гордишься мной, что любишь меня, а мне бы хотелось этого. Могу ли я сейчас получить признание своей ценности? — повторяет участник из роли Вадима его слова.

— Что с тобой сейчас? — обращаюсь я к Вадиму в роли отца.

— Сначала мне вообще было страшно, он такой большой — мой сын... Потом очень грустно стало. Хочется обнять его.

— Грустно от того, что..? — уточняю я.

— Ну, от того, что в жизни я этого не мог себе позволить.

— Почему не мог?

— Как-то не мог позволить себе о чувствах говорить, эмоционально открываться и какие-то эмоциональные вещи обсуждать... Проще было сказать: «Ай, ничего не понимаю я». Такое чувство, что я не способен всего этого пережить, что я слаб в этой области — поэтому мне легче отмахнуться, чтобы как-то сохранить свой статус старшего мужчины... И я тоже не могу тебе в глаза смотреть, тоже будто какая-то вина, страх. Но обнять тебя хочу.

— А как тебе то, что тебя сын просит признать его ценность и высказать ему? — спрашиваю я.

— Сейчас, когда я умер, уже не вопрос.

— Ну, так скажи сейчас, когда умер.

Вадим в роли отца смеется, но так и не смотрит на сына:

— Это ж его придется признавать выше, чем я, как будто, ну, или равным... (Также не глядя на сына). Я горжусь тобой,

Вадим. Я даже говорил в конце жизни уже, что я зря себя в жизни во многом ограничивал, я деньги боялся тратить, тяжело их зарабатывал, всю жизнь не хватало, и вообще жить как-то боялся. Жил в таком узком ограниченном мире, ну, как и все мое окружение тогда. (Выдох) Горжусь тобой, что ты живешь как хочешь. (Снова выдох). Завидую тебе.

— А завидуешь чему? — уточняю я.

— Тому же. (Выдох) У меня много любви к тебе, родных тёплых чувств (массирует шею). Ну, я так и проявлял их, как мог. Обнимал тебя иногда. Ты вообще не такой, как я... как мы все, как брат, как мама. Вообще уехал там куда-то, и работа у тебя непонятная. Вот когда я своим знакомым про тебя говорю (с загадочной, с улыбкой): «Вот у меня сын в Санкт-Петербурге живет!» Я тобой горжусь. А тебе я так не буду говорить — расслабишься еще (смеётся).

— Типа, давай, старайся дальше? — уточняю я.

— Просто живи как-то, как — ты и сам знаешь и можешь. Мне тебя учить вообще нечему. (Выдох). Мне стало легче. Смена ролей.

Вадим встает в свою роль, на роль отца выходит участник и повторяет слова, немного добавляя от себя:

— Большой такой... Как-то и чувство вины есть, и грустно... Грустно, что я вот не могу про чувства говорить. С детства у меня и мой отец, и его отец не особо любили «сопли распускать». Ты, конечно, на нас не похож: ни на меня, ни на мать, ни на брата своего. И мне как-то проще, чтоб авто-

ритет свой не уронить, сказать: «Да я не понимаю эти ваши чувства», но так-то я горжусь тобой. Знакомым могу сказать, что сын из Санкт-Петербурга приехал, важный такой стал... Но тебе так не скажу, а то ты расслабишься совсем, а это непорядок. Про чувства я как-то не очень могу говорить, но вот обниматься — это я могу. Я тебя любил и люблю, как мог показывал, вроде (пожимает плечами). Я горжусь тобой (шепотом) ... хотя это что, означает, что ты, типа, круче меня, что ли?.. Че я могу тебе сказать, живи! Живи, как хочешь, будь счастлив! Чему я тебя учить-то буду? Живешь, как я не умею (улыбается).

Вадим слушает слова отца, начинает плакать и улыбается одновременно.

— И когда ты, Вадим слышишь эти слова, что с тобой? — спрашиваю я.

— Мне стало легче, и как-то говорить даже легче. Горло отпустило. Я как будто и плакать-то не хочу на самом деле. Было пару моментов сильных, таких прям. Например, «живи как знаешь». (Выдыхает).

Вадим и участник в роли отца обнимаются. Вадим выдыхает, голос его становится мягче.

— Хочу сказать пару слов. Папа, спасибо тебе, что научил меня всему тому, что руками умею делать. Мне это нравится. Учился я, конечно, больше вопреки, но мне нравится, что я теперь умею. Поговорка такая есть: «Хорошо всё уметь делать самому, но не дай Бог — самому всё делать». Это то, че-

му я сейчас учусь (смеётся). Спасибо тебе за это, благодарен. Спасибо тебе за жизнь. Спасибо за то, что ты был очень надежным, и дом я ощущал как крепость в самых критических ситуациях. Я знал, что есть защита с твоей стороны в контексте дома. В контексте других каких-то ситуаций не всегда, но это не то, о чем я хочу говорить. Спасибо, что я вообще не знал, что у вас там с мамой происходило. Я знал, что вы ругались, у вас были какие-то конфликты, иногда серьезные, но что у вас там происходило, до конца я не знал и не был погружен в ваши дела. (Выдох). И вообще я, по-моему, смог быть немного в стороне — это мне очень помогло. То есть я мог расти, каким я хочу. Да, это было нелегко, всегда через какие-то сложности. Ты не способствовал, но и не останавливал. Спасибо за то, что когда мы репетировали в клубе музыку, ты сказал: «Это вообще хорошо, что не на улице где-то шляетесь, а музыку играете». Хотя не особо-то понимал, что мы там делаем. Мама тебе, наверное, подсказала эти слова, но тебе за них спасибо большое. (Смотрит на отца, улыбается). Очень жаль, что ты так и не приехал ко мне в гости в Питер. (Выдох). Прости, что я не побыл у тебя на похоронах, я вообще мог бы самолет перенести, но как-то смалодушничал, страшно мне стало, что ли. Сейчас жалею.

— Чего боялся? — спрашиваю я.

— Не знаю, увидеть мертвым отца.

— Так видел же уже?

— Чего я боялся? Я боялся отпускать тебя (отцу), горе-

вать боялся. И сейчас боюсь. (Выдох). Я кусочками так вспоминаю и понемножку отпускаю. Фото твое поставил у себя дома и разговариваю с ним иногда. Очень тебе благодарен за опыт и способность выживать в любых условиях. Я тогда еще, помню, читал книжки по выживанию для летчиков, которые ты приносил с работы. Слава Богу, пока не пригождается, но кое-что пригождалось в походах... (Выдох).

— А если про горевание, на кладбище-то поедешь? — спрашиваю я.

— Конечно, обязательно, как раз у меня запланировано: возьму сыновей, и мы вместе поедem на кладбище. Мы выбрали тебе место очень хорошее — сухое, на горе, тебе понравится. По дороге на дачу можно заезжать. Вообще как-то, знаешь, очень спокойно всё происходило для меня. В твоей смерти всё было как-то ровно. Я не видел самой твоей болезни — больше мама с братом. Вообще, да, мне есть чему у тебя учиться — это такому спокойствию, может быть, и мнимому, но такой ровности. Спасибо тебе, что ты каждое утро, когда играл гимн Советского Союза в шесть утра по радио, вставал и шел на работу до вечера. Это подвиг точно и для меня пример.

— Что-то еще от папы нужно? — уточняю я.

— Хочу послушать это всё от лица папы.

Смена ролей. Вадим из роли отца слушает слова своего сына и говорит:

— Вот здоровый какой стал, охренеть. (Выдох). Очень хо-

чется сказать: я передаю род в твои руки. Ты такой большой, крепкий, точно справишься. Думаю, можно дальше ничего не говорить. Мне сейчас прям хорошо стало. Хочу лечь. Можно?

— Ложись, — разрешаю я.

Вадим в роли отца ложится на пол и с голосом выдыхает:

— Я отмучился. (С выдохом). Я всё, что мог, дал, отдал, передал. Всё там хорошо, все справятся. Мне хорошо. (Выдох). Я собой горжусь, и семьей горжусь, и внуками. Немножко жалко жену, тяжело ей будет, но что поделать? Справится. И больше ко мне не будут приставать с этой операцией. Не хочу я ее делать и не хотел. Мне спокойно, у меня больше нет дел... Что ты не пришел на похороны, конечно, плохо. (Все смеются, грозит пальцем). Но, в общем, придешь обязательно ко мне на могилу и что-нибудь мне принеси. Конфетку-барбариску найди где-нибудь, я люблю. И внуков мне покажи, обоих. Ну и всё. А так хорошее место выбрали, похоронили хорошо, всё хорошо, и ботинки мне хорошие ты купил, удобные. Птички поют. Просто хорошо. Ветер шумит.

Смена ролей.

Участник из роли отца ложится на пол и повторяет слова, Вадим в своей роли садится рядом.

— Как ты, Вадим, что чувствуешь в ответ на эти слова?
— спрашиваю я.

— Хочу еще сказать, что вспоминаю очень много разных

моментов из нашей жизни... Когда на Байкал ездили, другие разные, они еще приходят, моменты всякие... Когда в деревню с тобой ездили, к деду... я долго тебя уговаривал. Там классно, я туда очень хотел съездить. Там три моих деда лежит в одной оградке, и, что интересно — ни одной бабушки. Мы там с тобой ближе стали. Особенно во второй раз, когда ты меня привез на какое-то место, оно для тебя точно знаковое было. И, как всегда, для тебя самый лучший способ близости — про то, как был в армии, рассказывал.

— У меня много с тобой, папа, дорогих и ценных воспоминаний, — подсказываю я.

— Да, у меня очень много воспоминаний. Люблю тебя. О маме мы позаботимся, ты не переживай. Я тоже со своими делами подразберусь и приеду. Еще хочу тебе пообещать, я пересмотрю свою жизнь и как-то понадежнее ее сделаю. Я последние годы гулял как-то, как хотел, ни в чем себе не отказывал, но что-то надо уже менять. И что надо, и как надо — тоже знаю. Это вот, наверное, последний момент, который я у тебя могу перенять — умение ограничивать себя. (Выдох.) Спасибо большое. Я очень рад, что ты спокоен. Я принимаю в дар окончательную свободу. Спасибо. (Выдыхает и встает.) Прощай. С собой хочу теперь поговорить.

Меняем сцену: протагонист (Вадим) и его дубль (участник, играющий его роль) встают друг напротив друга. Вадим смотрит на себя, инициирует объятия и говорит:

— Ты молодец. Не переживай, мы с тобой всё сделали,

что нужно. И время у нас еще есть. И эти все тревоги, они все придуманные. (Выдох.) И я тобой горжусь, и папа тобой гордится.

Меняются местами. Обнимаются. Дубль повторяет слова Вадима.

— Спасибо тебе. Мне есть на кого опереться, — говорит Вадим сам себе.

— Что-то еще нужно в этой сессии? — спрашиваю я.

— Нет, кажется все, спасибо.

Расходятся. Протагонист снимает роли. Я объявляю шеринг. Участники делятся своими эмоциями от увиденного:

— Очень трогательно для меня было...

— Кажется, что вы похожи с папой — юмором, повадками...

— Сильные, мужские, сдержанные...

— В какой-то момент у меня возникло понимание, как много любви между вами было и есть. Прямо такая тоска в этот момент. Я прямо завидовал. При этом что-то светлое, трепетное, настоящее для меня было...

— Когда ты рассказывал, что отец не говорил, что тобой гордился, я вспоминала, как я маму хоронила. На похоронах коллега из ее управления сказала такую речь большую, а в конце повернулась ко мне и говорит: «Она тобой очень гордилась». Меня порвало тогда, потому что никогда этого не слышала от нее...

Вадим отвечает:

— Я плачу, потому что всё это, все эти переживания — обычно это происходит в вакууме в одиночестве, а здесь есть люди, которым я уже доверяю, спасибо вам. Мне стало легче. С вами не страшно.

Дай мне руку, мальчик

*Держи же меня за шкирку,
Живущий во мне мальчишка,
Держи же меня за шкирку,
Не дай мне сорваться вниз.
Дай мне руку, мальчик, —
Быть может, я еще жив...*

Олег Медведев

— Привет, ну что, Алексей, готов к сессии? Как себя чувствуешь?

— Паршиво себя чувствую, что-то даже не знаю... Весь разбитый. Сложно получать удовольствие, когда так постоянно думаешь... Наверное, стоит еще поработать.

— Ты сам с собой сейчас диалог ведешь? То, что сказал, — это ты думаешь внутри, про себя? Как это происходит?

— Хороший пример: скачал себе игру, решил поиграть. Вот, и для того, чтобы мне хоть как-то поменьше себя укорять, начинаю реально внутренний диалог. Я бы даже сказал, спор. Одна моя часть начинает меня убеждать, что иногда нужно расслабиться, позаниматься каким-нибудь бездельем. А вторая говорит: «Хрен ли ты сидишь в комп залипаешь? У тебя там столько всего накопилось, тебе нужно жизнь свою как-то из задницы вытаскивать!»

— Когда ты это говоришь, что ты чувствуешь?

— Я сейчас на список чувств посмотрю, потому что как-то разучился свои чувства анализировать. Так вот, наверное, я чувствую страх, а если поконкретнее: тревога, беспокойство. Что-то такое я, наверное, чувствую, когда это слышу.

Список чувств мы используем, как палочку-выручалочку, он содержит основные эмоции и чувства. На раннем этапе терапии многие клиенты пользуются им, да и, что греха таить, я сам, когда бываю клиентом, часто туплю и ищу ответы в нем. Вы можете найти его в Приложении или сами составить такой же, воспользовавшись, например, книгой Риммы Ефимкиной «Сто чувств»⁶.

— Это ты озвучил одну часть себя. Когда я это слышу от первой части себя — я чувствую страх. А когда говорю себе из второй своей части: «А хрен ли ты сидишь»?

— Наверное, это гнев. Гнев от того, что... что не могу... Не могу себя заставить делать больше.

— ...и для меня это означает?

— Это задача со звездочкой... Понять... Для меня это означает... что я бесполезный! И не могу решить свои проблемы.

— Отлично звучит! Поработаем с этим?

— Да, давай.

Эта глава не похожа на предыдущие тем, что в ней я

⁶ Ефимкина Р. П. Сто чувств. Литературно-психологический путеводитель по миру чувств человека. — Издательские решения, 2020.

описываю не обычную групповую психодраматическую сессию, а индивидуальную работу, которая проходила еще и в онлайн формате. Да, так тоже можно работать, однако индивидуальные онлайн встречи все же менее эффективны, по моему мнению, так как имеют ряд ограничений. Во-первых, это ограничение по времени. Если стандартная очная групповая сессия длится около двух часов плюс шеринг, то в индивидуальной консультации, да еще и онлайн, можно себе позволить максимум полтора часа, а чаще один час (стандартное время индивидуальной консультации). Кроме того, отсутствует возможность прямого телесного контакта, который бывает очень важен в некоторые моменты работы (поддержка, активация симптомов и др.)

Ну, и самое главное — отсутствуют другие люди. В вводной главе я подробно описал, как важно переживать определенный эмоциональный опыт в процессе работы, чтобы получить устойчивые изменения на выходе. Наличие свидетелей для такого состояния — один из важнейших критериев. Эффект «свидетеля» в психотерапии очень важен и меняет все, так же, как в квантовой механике, где от присутствия или отсутствия наблюдателя зависит результат опыта.

Но если с парадоксом кота Шредингера ученые до сих пор бьются и пока не смогли найти ответы, то с психотерапией все, вроде бы, понятнее. Мы, люди, прежде всего социальные существа, поэтому присутствие и поддержка других людей сильно меняет наше психоэмоциональное состояние само по

себе. В группе мы гораздо быстрее достигаем описанного в водной главе эмоционального состояния для того, чтобы изменения произошли и надежно «переписали» наши установки. Именно поэтому многие смелые мужчины, решившиеся выйти на сцену, так часто начинают плакать. Поверьте, это не от того, что они слабаки и слюнтяи. По своему опыту знаю, как там, на сцене. И нужно быть действительно смелым, чтобы вообще туда выйти.

Эта сессия во многом стала возможной, потому что клиент, с которым я работаю, ранее посещал группу. Он смотрел на сессии других участников, участвовал в ролях, высказывался в шеренгах и однажды даже поставил собственную сцену. В группу он приезжал из другого города, но в последнее время такие поездки стали для него невозможными по ряду причин, и мы решили продолжить терапию в индивидуальном порядке онлайн. Накопленный опыт участия в группе сделал такой вариант возможным. Благодаря опыту, высоким когнитивным способностям и развитой фантазии, клиент смог представлять сцену в воображении, и это очень помогало нам в работе. Ну, а вы, мои читатели, уверен, тоже сможете отследить и понять процесс работы, если читали предыдущие главы, и в том числе первую главу.

Наш герой Алексей — мужчина 37 лет, потерявший вкус к жизни, с чем он и обратился ко мне. Последние месяцы Алексей совершенно перестал получать от жизни удоволь-

ствие, ему нравится его работа, она ему интересна и приносит высокий доход — и это единственное, что Алексей все еще делает с интересом. Все остальное в его жизни перестало его интересовать. Не так давно произошел разрыв и прекращение отношений, которые длились несколько лет. Алексей говорит, что отношения эти были для него разрушительными, и он рад их окончанию.

Как я уже говорил, Алексея перестало радовать все, что радовало раньше — хобби, встречи с друзьями, занятия спортом. Алексей говорил, что всему причиной были как раз эти отношения, которые его так «засосали», и теперь, отходя от них, он пытается заново выстроить свою жизнь. Однако проблемы Алексея явно распространяются за пределы только отношений — налицо все проявления кризиса среднего возраста, когда «по-старому уже не могу, не интересно, — а по-новому еще не знаю как». Дальше я, как всегда, привожу запись сессии с комментариями.

— Итак, ты говоришь, что злишься на себя, и для тебя это означает, что ты бесполезный и не можешь решить свои проблемы. А чего бы ты хотел?

— Я бы хотел не злиться на себя, а уметь поддерживать себя.

— Хорошо, тогда я предлагаю тебе поговорить с собой.

— Как это?

Психодрама как метод прекрасна еще и тем, что позво-

ляет разыгрывать в сцене внутренний диалог. В этом случае в сцене разговаривают как бы две части психики человека. На первый взгляд, это выглядит как безумие или раздвоение личности. На самом деле никакой опасности в этом нет — раздвоение личности, или, как его сейчас называют, множественное расстройство личности, — это когда человек не просто разговаривает с собой, а когда его части полностью завладевают на время психикой, поочередно меняясь. В психодраме же мы просто извлекаем и ставим на сцене стандартную внутреннюю болтовню, которую каждый из нас все время ведет внутри себя, чтобы исследовать ее и разрешить внутриличностный конфликт.

— Давай озвучим твой внутренний диалог в ролях и посмотрим, что из этого выйдет. Я повторю твои слова — озвучу твою обвиняющую часть. Кстати, как мы ее назовём?

Работая индивидуально в психодраматическом подходе, мы проводим монодраму, так как нет группы наблюдателей. В таких случаях при обмене ролями слова за протагониста и за все роли произносит директор.

— Давай назовём ее «Тревога», — отвечает Алексей и продолжает от имени Тревоги. — Хрена ли ты сидишь, играешь в компьютере? У тебя жизнь в задницу уже свалилась! Надо вылезать из этой задницы, что-то делать, а ты сидишь в компьютере, играешь... Я злюсь на тебя. Гнев у меня, когда

ты так сидишь, для меня это означает, что ты бесполезный.

— Когда ты это слышишь, что с тобой? — спрашиваю я, повторив Алексею слова Тревоги.

— Я точно ощущаю какую-то тревожность, беспокойство. Я ощущаю беспокойство за своё будущее. Я чувствую беспокойство, потому что я понимаю, что тут есть значительная доля правды. Я начинаю беспокоиться, что моя жизнь в заднице, и я с этим ничего не делаю.

— Что это означает для тебя?

— Кстати, блин, сложный вопрос... Это означает, что если я ничего не исправлю, так и буду дальше мучиться со всеми этими проблемами.

— Почему мучиться, будешь жить да жить, мало ли у тебя проблем? А если справишься, будешь мучиться с другими проблемами, — провоцирую я, чтобы понять, почему важно решить его именно сейчас и создать достаточную мотивацию для решения.

— Другие проблемы мне, наверное, были более привычны. Нет, объективно сейчас я живу довольно плохо, потому что я потерял интерес к тому, что я всегда любил. Даже дело не в том, что какие-то там достижения, да, но я понимаю, что отчасти, наверное, мой кризис среднего возраста — это про то, что...

— Ну да, про кризис мы с тобой уже говорили, обсуждали, рассуждали... Ты очень далеко уходишь в голову, начинаешь рассуждать. Давай вернёмся назад к чувствам, — я повторяю

слова с усилением из роли Тревоги. — «Какого хрена ты тут сидишь сейчас, в голову уходишь, рассуждаешь, блин, у тебя жизнь в заднице, а ты сидишь тут, рассуждаешь? Для меня это означает, что ты бесполезный. Злюсь на тебя за это». Что чувствуешь? — я говорю это громко, резко и с давлением. Это важно, чтобы расшевелить его, перевести наш разговор из области мыслей, рассуждений и объяснений, которые так любит Алексей, в область эмоций, которые на самом деле определяют его поведение.

— Наверное, блин, страх и, может быть, примешивается ещё беспомощность.

— Беспомощность. Когда на тебя так кто-то орёт, что для тебя это значит?

— Наверное, я реально не до конца верю, что я смогу все это исправить.

— А что тогда будет?

— Не знаю, блин, сдохну от стресса, что ещё... бомжом стану, опущусь совсем, когда моя нервная система это выдерживать не сможет.

— Сдохнешь от стресса, опустишься, как бомж! И что дальше? Что чувствуешь?

— Безысходность, наверное, какую-то.

— Окей, меняемся ролями.

— Когда я слышу твои слова, я чувствую тревогу за будущее и безысходность. Я, наверное, сдохну, как бомж от стресса, и ничего не смогу изменить, — повторяю я слова

одной из частей Алексея.

— Так, а у меня сейчас должна быть роль вот этой негативной стороны?

В этом, казалось бы, тривиальном вопросе, в самой этой фразе кроется глубокий смысл и причина всего внутреннего конфликта Алексея, который нам предстоит разрешить в сессии. Алексей называет одну из своих частей «негативной». Чуть ранее мы дали ей имя: «Тревога». Но тревога далеко не всегда негативное явление. Например, на войне или во время пожара тревога проявляется, чтобы спасти жизнь. И хотя само по себе состояние тревоги ощущается как малоприятное явление, ключевое его назначение все же позитивное — защищать, спасти жизнь и здоровье. Называя эту внутреннюю тревогу негативной, Алексей обозначает внутренний конфликт. Относясь к некоторой своей части как к негативной, клиент стремится подавить, уничтожить или, как в этом случае, сбежать или саботировать ее.

По сути, предстоящая работа становится ясна уже на этом этапе. Мне предстоит выделить эту часть — «Тревогу», — найти ее причины в базовой сцене в прошлом и примирить враждующие внутренние части психики. Тогда Алексей сможет интегрировать ее в качестве защиты и поддержки и перестать бегать от нее в прокрастинацию.

Забегая вперед, могу сказать, что нам не удалось за одну

сессию, за один час примирить его с Тревогой, мы лишь успеем в этой сессии найти и выстроить отношения с ресурсом, с травмированной частью, с его внутренним ребенком. Это первый и важнейший шаг в решении его запроса, и, по сути, результатом работы станет способность Алексея поддерживать себя, как он и хотел.

— Давай не будем называть эту часть негативной, позже поймешь, почему. Что с тобой сейчас? «Я от стресса сдохну щас, чувствую беспомощность, как бомж буду», — повторяю я.

— Ну, соберись, возьми себя за яйца — и давай вперед. Хрена ли ты ноешь? — вот что я хотел бы сказать этой второй половине. — Хорош ныть. Чувствую что-то типа раздражения. Возмущение, наверное, раздражение, да, негодование. Для меня это означает, что ты слабый и не можешь решить проблемы.

— Меняемся ролями. «Да ты че, блин, давай возьми себя за яйца. Давай, короче, берись и делай, меняй все. Я в негодовании, возмущаюсь я, для меня это означает, что ты слабый и ничего сделать не можешь», — повторяю я слова Алексея из роли Тревоги.

— В основном, конечно, то же чувство безысходности, — поникнув головой, говорит Алексей.

— Где в твоей жизни ты уже испытывал это чувство безысходности? И кто эта вторая половина?

— Начнём, наверное, с последнего... Один из друзей, такой довольно токсичный, очень похоже на его слова, да больше что-то таких ярко выраженных других людей я особо и не знаю.

— Ну, давай пораньше повспоминаем.

— У меня родители довольно мягкие, поэтому вот так вот жёстко, явно никто бы не сказал мне.

— Я тебя не спрашиваю, как тебе говорили, я тебе предлагаю, заметь...

— Да, да, я знаю, важно вспомнить это чувство, а слова могли быть и другие, пытаюсь понять, откуда это чувство взялось. Я вот пытаюсь пока логически рассуждать.

— Я тебе предлагаю не вспоминать логику вообще, а вспоминать саму эмоцию, вот эту беспомощность. «Что ты сидишь? Ничего не делаешь? В задницу вся жизнь твоя идет, надо браться и делать! Давай, за яйца себя бери и вперёд, а то так и сдохнешь бомжом в канаве. Я раздражаюсь на тебя, потому что я бессилен, ничего не могу изменить», — повторяю я слова Тревоги, немного усиливая их.

— Что-то ничего не приходит в голову... Не очень похоже на отношения с родителями или бабушками-дедушками. И вообще на родственные отношения, наверное, не похоже.

— А как ты в школе учился?

— Ну, довольно хорошо. Не круглый отличник, но такой.

— Чего ты ради хорошо-то учился? Зачем и ради кого?

— Ну, я подумал, что, наверное, чем-то похоже на отно-

шения с моей матерью, потому что она по-другому немного манипулировала. Ну, кстати, да... похоже, наверное. «Если плохо учиться, то ничего в жизни не добьёшься», — вот так примерно она говорила...

— «Будешь плохо учиться, Леша, — ничего в жизни не добьёшься. Будешь дворником работать!» — повторяю я.

— Типа такого, да, да, да! В более мягкой форме, конечно. Часто не в форме какой-то негативной мотивации или ругани, а, наоборот, позитивной: похвалить только за успехи в учёбе, какое-то внимание проявить больше. Но ощущения и чувства те же самые.

— А еще раньше?

— Если подумать, наверное, вот более раннее детство. У меня мама очень любила во мне развивать такую гипертрофированность. Меня тошнит, если честно, когда я это вспоминаю. Я вот вырос, меня от этого тошнит, скорее, я не могу до конца от этого избавиться. Мне это не нравится. И в людях тоже не нравится.

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.