

Татьяна Хренникова

ПРОЗРЕНИЕ

На пути к себе

[терапевтические истории]

Татьяна Хренникова

На пути к себе.

Терапевтические истории

«Автор»

2026

Хренникова Т.

На пути к себе. Терапевтические истории / Т. Хренникова —
«Автор», 2026

Эта книга состоит из четырех небольших рассказов: «Смотритель маяка или рожденные ползать, не обрубайте крылья», «Семьдесят пять – новое начало», «Две», «Потому что надо». Тексты построены как путь клиента и психолога, в процессе прохождения которого оба живут, испытывают переживания, приходят к осознанию новых вещей. Все события и действующие лица вымышлены, любые совпадения случайны.

© Хренникова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Смотритель маяка или рожденные ползать, не обрубайте крылья	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Татьяна Хренникова

На пути к себе. Терапевтические истории

Смотритель маяка или рожденные ползать, не обрубайте крылья

Понедельник объявился незваным гостем. Я сидела за столом и разбирала на ноутбуке утреннюю почту. На часах было без четверти девять. Весеннее солнце скользнуло в щель между шторами и заполнило комнату, отчего мне пришлось встать и выключить свет.

Это был не самый любимый день недели, за исключением моментов, когда он раскрывался утонченными и глубокими нотами неординарных, но удивительных и интересных событий, оставляя опьяняющий шлейф.

В дверь постучали. Я вздрогнула. Это была Марина – менеджер психологического центра. Девушка вошла в кабинет и с чувством произнесла:

– Доброе утро!

Глядя на ее широкую улыбку, я подумала: «Хоть для кого-то понедельник – праздник». Мне сразу представилось мое лицо – серьезное и задумчивое. Когда-то я и сама машинально улыбалась, независимо от эмоций и чувств, чтобы нести радость людям, поднимать им настроение, а не обременять серостью реальности. Трудно сказать, откуда у меня взялась эта установка: то ли из ранее прочитанных книг, в которых говорилось про силу обаяния, то ли из привития взрослыми такого поведения в детстве как исключительно правильного.

– Все в порядке? – взволнованный голос Марины разнесся эхом по помещению и вернул меня в реальность.

Я кивнула и указала на стул. Девушка села и посмотрела на бумаги у себя в руках:

– Николай Р., который записывался неделю назад на девять, отменил встречу. Написал сегодня в половине четвертого утра из аэропорта, что улетает в командировку и будет только в следующем месяце.

– Хоть не минута в минуту, – пошутила я.

На прошлой встрече мы неожиданно вышли на болезненный вопрос. Пошерудив кочергой обгоревшие угли, я заметила, насколько сильно он переплетается с текущими событиями. Мужчина тогда вскользь пошутил, что не знает, как скоро будет готов приблизиться хоть на шаг к снятию розовых очков. Командировка была удачным легальным способом отсрочить момент столкновения с реальностью.

В дверь снова постучали. Я посмотрела на Марину. Она пожала плечами. Ручка повернулась и в зазоре показалась голова девушки.

– Можно? – спросила незнакомка.

Я кивнула, и девушка вошла. Длинные русые волосы спадали с плеч. Точеный, уверенный образ соседствовал с потухшими серыми глазами и обескровленным лицом. Среди выверенных сдержанных движений выбивались легкая дрожь и автоматическое перебирание пальцев.

Марина уступила стул девушке. Та присела. Мы внимательно смотрели на незнакомку, а она – молча в пол. Я попросила взглядом оставить нас наедине. Когда Марина вышла, девушка подняла на меня глаза.

– Я несколько раз порывалась прийти, но не решалась, – сказала она. – А сегодня... идя по улице... посмотрела в сторону... и... увидела вывеску... вспомнила. Нет, я вовсе не думала наскоком попасть к вам, но что-то внутри меня всколыхнулось, будто кто-то толкнул в спину и сказал: «Иди». И я пошла.

– Как вас зовут? – я с интересом рассматривала незнакомку.

Девушка замолчала, потом подняла брови, округлила глаза, подалась вперед:

– Ах, да... Ульяна. Простите.

– Вам повезло, – я отодвинула ноутбук в сторону. – Освободилось время на девять утра. Если хотите, можем провести встречу сейчас.

Ульяна кивнула. В потухшем взгляде мелькнула искра. Уверенность сменилась суетливостью. Клиентка выжидающе смотрела на меня.

Я решила начать с терапевтического контракта:

– Наша сегодняшняя встреча продлится сорок пять минут. Мы с вами будем встречаться в течение полугода один раз в две недели. Возможно, уложимся за более короткий срок или по мере встреч поймем, что есть смысл сделать их реже. Обещайте, что в случае острых переживаний не будете предпринимать импульсивных действий, будете фиксировать эмоции, чувства и важную информацию, чтобы мы могли обсудить это в последующем. Для переноса или назначения дополнительных встреч вы всегда можете обратиться к Марине. И так, начнем?

Девушка кивнула.

– Вы сказали, что несколько раз порывались прийти, но не решались. Можете рассказать подробнее об этом? – спросила я.

– Мне было неловко, – на щеках Ульяны появился персиковый румянец. – В моей семье все прекрасно. Иногда мне кажется, что я с жиру бесуюсь. Бывают моменты, когда я успокаиваюсь и настраиваю себя на то, чтобы быть довольной всем тем, что есть, а бывают... лучше не вспоминать.

Девушка вздохнула, поджала губы и закатила глаза.

– Мы вернемся позже к разговору о моментах, которые «лучше не вспоминать», – я откинулась на спинку стула, пожала ладонью правой руки левую кисть, потом снова выпрямилась. – А расскажите про вашу семью...

– Мужа зовут Петр, – начала девушка. – Он – талантливый архитектор. Мы познакомились пятого июня – в день моего рождения. Мне тогда исполнилось двадцать семь. Петя младше на пару лет, но высокий рост, серьезное лицо, инициативность, контроль, острый ум заставляют казаться старше. На набережной Читинки проходил вечер, были танцы. Солнце близилось к закату. Моросил дождь. Я танцевала босиком и громко смеялась. Когда устала и уселась на лавку, Петр подсел ко мне с зонтом. Он ничего не сказал, лишь посмотрел, и мы оказались под куполом, как в одной лодке. Дождь усилился. Все разбежались по домам. Остались только мы.

Ульяна замолчала. Я потерла подбородок.

– Было ощущение, что мы друг друга знаем давно, – девушка рассмеялась и всплеснула руками. – Он вызвал такси. Пока ждали машину, я рассказала, что работаю художником-декоратором, а он – что архитектором. Даже телефонами не обменялись.

– И как же тогда встреча привела к браку? – я удивилась.

– Мы нашли друг друга через социальные сети, – Ульяна поджала губы. – Тогда это казалось вызовом, который бросила судьба.

– Или игрой, в которую вы оба вступили, – я улыбнулась.

– Возможно, – девушка пожала плечами. – Это и вправду было интересной затеей – потеться и найти друг друга среди трехсот тысяч человек. Я нашла его профиль на следующий день, но писать не стала. Через неделю увидела сообщение от Петра с фотографиями танцев на набережной – какой-то местный фотограф снимал мероприятие. Сначала смутилась, а потом почувствовала, как по телу разлилось благодарное тепло, ведь на фотографиях была и я. Так мы стали общаться, ходили в кино, много гуляли, а потом, буквально через пару месяцев, стали жить вместе и поженились.

– Какое стремительное развитие событий, – я машинально почесала лоб и посмотрела на часы. – У нас осталось не так много времени. Не могли бы вы поподробнее рассказать про Петра?

– Конечно, – кивнула Ульяна. – Как я уже сказала, он – архитектор. И, хотя, в чем-то наша работа схожа, моя больше наполнена творчеством, а он живет в мире прямых линий, оранжевых кирпичей, безликого бетона и идеально заточенных карандашей.

Девушка рассмеялась, а потом резко изменилась в лице. Я насторожилась.

– Наверно, я и правда бешусь с жиру, – Ульяна заерзала на стуле.

Волна гнева левой растеклась по моему телу. Кровь прилила к вискам. Сердце застучало чаще. Челюсть напряглась до скрипа. Захотелось крикнуть: «Да перестань ты уже с этим «жиром»!», но я сдержалась.

– Ульяна, вы пришли ко мне с каким-то запросом. Я вас внимательно слушаю, пытаюсь его понять, но вы уже второй раз резко обрубаете свой рассказ фразой о «жире». Что происходит? Что вы сейчас ощущаете, в этот конкретный момент? – в воздухе повисла пауза. Я выждала время, потом продолжила. – Здесь можно быть собой, настоящей.

Девушка вздохнула. Для первой встречи наше общение было насыщенным, но я решила рискнуть и пойти вглубь:

– Когда вы говорите, что беситесь с жиру, с кем вы себя сравниваете?

Левая бровь Ульяны взлетела, правая опустилась, а глаза сузились.

– Знаете... – твердо сказала девушка. – Я себя ни с кем не сравниваю. Да и вообще, действительно, в моей жизни все прекрасно и мне не нужна помощь психолога.

У меня мелькнула мысль, что мои слова были резкими, но в груди kloкотало от предчувствия, что мы нащупали что-то важное.

– Хорошо, – я кивнула, пожала плечами и развела руки в стороны. – Вначале мы договорились о том, что будем встречаться в течение полугода один раз в две недели. Раз вам не нужна помощь психолога, будет разумным аннулировать договоренности.

Во взгляде Ульяны было недоверие. Девушку разрывало изнутри: с одной стороны, ей хотелось продолжать доказывать, что у нее все хорошо, а с другой – наружу рвалось что-то, о чем она громко молчала.

В дверь постучали. Ручка повернулась. В зазоре показалась голова Марины:

– Татьяна, у вас на десять другая встреча. Клиент уже подошел.

– Да, мы уже заканчиваем, – я посмотрела на часы и привстала.

Ульяна встала следом. Мы попрощались, и девушка вышла из кабинета. Зашел следующий человек. Новая история увлекла за собой, и я забыла о конфликте.

День был как палитра ярких красок. Последний клиент вышел в половине седьмого, и я с ощущением приятной усталости поплыла домой. По дороге мне захотелось сократить путь, и я пошла через парк. Откуда-то доносились крики. Я повернула голову и увидела в углу пару немолодых людей.

– Да ты замотала уже! – кричал мужчина. – С жиру бесишься! Все у тебя есть, как сыр в масле катаешься, и все ноешь.

Я вспомнила про Ульяну и ощутила осадок от непогашенного интереса – так хотелось прочитать эту «книгу» до конца.

Ульяна молчала, и мысли о «непрочитанной книге» улетучились. Я доработала неделю и ушла в отпуск. Когда вернулась, Марина, опоздавшая на работу, ворвалась ко мне переполненная эмоциями – слова рвались наружу раньше, чем она успевала их произносить:

– Татьяна... вы не представляете!

– Что случилось? – мое сердце упало вниз.

– Ульяна... Вы помните? Которая была за неделю до вашего отпуска? – выпалила девушка.

– Конечно, помню! – по телу прошла ледяная волна. – Не томи уже, а!

– Раза три звонила и просила назначить встречу. А крайний раз даже пришла, чтобы убедиться, что вас нет на месте. Думала, что я ее обманываю, – Марина закатила глаза.

– А к чему такая настойчивость? – спросила я. – Ты же сказала ей, что я в отпуске?

Девушка шлепнула себя по лбу и провела ладонью по лицу сверху вниз:

– Конечно, сказала, но она думала, что вы избегаете ее.

– Что же ты меня так пугаешь... – выдохнула я.

– А я-то как испугалась! – Марина нервно рассмеялась. – Думала, она меня с ума сведет!

Мой левый уголок рта пополз вверх, под веком собрались морщины, глаза заискрились:

– Звони, говори, что я на месте.

Девушка кивнула и вышла из кабинета. Через несколько минут на смартфон пришло уведомление о записи на утро следующего дня. Я выдохнула с облегчением, что у меня в запасе было немного времени вернуться в свои берега.

Первый день прошел спокойно. На следующий день Ульяна пришла минута в минуту. Девушка постучалась, приоткрыла дверь, поздоровалась через щель, вошла и осторожно усе-лась. Она смотрела на меня взглядом нашкодившего ребенка.

– В первые несколько дней я была уверена в том, что я сказала в конце предыдущего разговора, – девушка закусилла нижнюю губу. – А потом... потом мне приснился сон. Бегу куда-то, сломя голову, падаю, поднимаюсь, снова падаю, а за мной кто-то несется следом. Не догоняет, но и не отстает. Не могу разглядеть, кто это – животное или человек. Потом я добегаю до конца улицы, и мой путь разделяется на два: налево – клетка, массивная, прочная, прутья толстые и ржавые, направо – обрыв, глубокий, конца и края не видать. Затем я проснулась. Мокрая. Сердце готово вот-вот вырваться из груди. Решила, что мне нужно с вами встретиться.

Фантазия забурлила образами.

– Как вы думаете, что значит ваш сон? – я оперлась подбородком на ладонь.

– Клетка – состояние, в котором я нахожусь, а обрыв – неизвестность, в которую шагну, если начну работать со своими переживаниями, – пояснила Ульяна. – А то, что гонится за мной... не знаю... может это я сама...

Так я себе и представила. Радость от прямого попадания разлилась приятным теплом по телу.

– И что вы решили? – спросила я.

– Лучше уж обрыв с неизвестностью, чем массивная клетка, – сказала девушка.

Я мягко улыбнулась:

– Начнем?

Ульяна кивнула.

– Вы спрашивали, с кем я себя сравниваю, когда говорю, что бешусь с жиру, – начала девушка. – С теми, у кого ничего нет... Так я могу чувствовать полноту своей жизни, на время успокоиться и ничего не менять. Мне стыдно, что я недостаточно благодарна за то, что имею.

– Давайте копнем глубже, – предложила я.

– Сначала все было хорошо. Петр был счастлив и иногда сравнивал меня с фейерверком в стерильной операционной, – Ульяна улыбнулась. – Он говорил, что хочет, чтобы этот фейерверк был всегда с ним рядом. Позже счастье сменилось на настороженность и подозрительность, а затем...

Рассказ оборвался. Девушка попыталась продолжить, но слова встали комом в горле. В углу был кулер. Я набрала воды и подала Ульяне. Она выпила, поставила стакан на край стола и глубоко вздохнула. Уголки рта поползли вниз.

– Потом все изменилось, – сказала девушка. – Мне предложили участие в интересном проекте. Нужно было украсить витрину бутика дорогой одежды. Я набросала эскиз. Это были подвешенные на лесках шары, этажерка с цветочной вазой, стул из массива дуба, манекены, одетые в маленькие черные платья и шляпы с широкими полями. Показала Петру, ждала, что он обрадуется, но его реакция была не такой. Прежде он тепло улыбался – так, что хотелось завернуться в его объятия как в мягкий плед, а после моих слов изменился в лице, отстранился. Этот день разделил нашу жизнь на «до» и «после».

Ульяна замолчала, посмотрела в угол, потом на меня, затем продолжила:

– Я работала удаленно. Иногда так увлекалась, что рисовала весь день и заканчивала только когда в дверь стучали: два стука с интервалом в несколько секунд – так стучал Петя. Соскакивала со стула, бросала кисти, карандаши и, перепачканная, летела к двери. В один из вечеров он пришел, посмотрел недовольным взглядом, что я опять допоздна за работой и вся в краске, спросил, что с ужином. Моя радость исчезла, будто ее и не было. Внутри все сжалось. Я почувствовала себя маленькой девочкой, которая опрокинула горшок с цветком, хотя, и знала, что ужин в холодильнике. Мы стали меньше общаться. Сначала Петр отворачивался к стенке, если я приходила в спальню позже него, потом перестал интересоваться моими делами, превратился в комок обиды.

– А можете рассказать про его обиду? Какая она? Что он делает, когда обижается? – спросила я, делая пометки.

– Как жвачка на асфальте... – сказала девушка.

– Оригинальное сравнение, – я поджала губы.

– Да... – Ульяна улыбнулась. – Несмотря на темперамент, он никогда не кричал. А тут – вообще стал тихим. Настолько, что эта тишина сделалась главным звуком в квартире – невыносимым до боли.

В кабинете стало глухо. Было слышно только наше дыхание. Я внимательно посмотрела на девушку:

– Что вы чувствуете?

– Вину, – она опустила глаза. – Как и всякий раз, когда он отдаляется. Смотрю на Петра, пытаюсь понять, в чем дело, делаюсь мягкой, незаметной, разве что не хожу на цыпочках, рвусь заглянуть в его глаза, но он отводит взгляд.

Я откинулась на спинку стула, сцепила пальцы в замок и уставилась в потолок:

– Обида может быть иррациональной и выражаться в форме тонкой манипуляции. Например, когда человек не может контролировать другого.

В дверь постучали, и Марина сообщила, что пришел следующий клиент. Я посмотрела на часы – время и правда вышло.

– Я поняла, о чем вы... – сказала Ульяна. – Хорошо, что наша встреча завершилась на этом – у меня как раз будет время подумать.

Голос ее оживился. Девушка встала, улыбнулась и пружинистой походкой пошла к выходу. Я ощутила приятное волнение. Что-то мне подсказывало, что следующая встреча будет насыщенной.

Первая неделя после отпуска была похожа на тихий лесной ручей. В пятницу вечером я уже собралась уходить, когда в кабинет вошла Марина.

– Понедельник обещает быть необычным, – сказала девушка.

– Только не понедельник, – я закатила глаза.

– Увы, но ваша новая клиентка, Ульяна, попросила записать ее именно на понедельник. И...кхм, – девушка поперхнулась. – Она будет не одна.

Я округлила глаза.

– С мужем, – Марина улыбнулась.

«Вот так поворот», – подумала я.

И, хотя, мне нравятся неожиданные, но интересные и яркие события, от этой встречи веяло непредсказуемостью. Никогда не брала в работу пары и всячески избегала этого. Почему? Полагала, что у каждого своя правда, которой он не поступится, будет с рвением доказывать правоту, как это бывает в реальной жизни? Боялась скатиться с роли медиатора в роль арбитра? Не хотела, чтобы кто-то обиделся, не получив моей лояльности? Сложно сказать. Оснований для избегания парных консультаций можно было придумать бесконечно много, но факт оставался фактом – встреча, а соответственно и новый опыт, неизбежны.

В выходные пришлось погрузиться в тему парной терапии. Такие блоки входили практически в каждое обучение, но материал попадал в папку «Вдруг когда-нибудь пригодится». И вот этот момент настал. «Нехилый объем накопился за десяток лет», – подумала я и с рвением принялась за изучение файлов. Пару часов спустя я почувствовала, что переоценила свои силы. Недельная усталость напомнила мне, что я человек, а не машина для чтения. Пришлось сузить круг до основного. Вечером в воскресенье я закончила читать последний документ с лекциями и выдохнула. Я почувствовала удовлетворение с примесью легкой тревоги, как путешественник, который собрал все вещи, но бесконечно терзал себя вопросом: «Не забыл ли я чего?!».

Уснула я практически сразу, да так крепко, что, услышав где-то вдалеке глухой звук будильника, долго не могла понять, что это. Мне приснилось, что я на приеме у Зигмунда Фрейда – да-да, того самого, который известен как основатель психоанализа. Он стоит у большого панорамного окна и потягивает трубку. На улице лето. На гардинах висят плотные жаккардовые шторы. Они раздвинуты, отчего комната наполнена светом. Мое тело утопает в мягком кресле, а речь льется ручьем – рассказываю ему о переживаниях относительно предстоящей парной консультации. Когда я закончила, он развернулся, пристально посмотрел на меня и сказал: «Да вы, голубушка, никак хотите полного совершенства? А его нет. Ни в чем. В терапии – тем более. Ваше нежелание заниматься данной областью продиктовано тем, что вы боитесь, что вам придется отстаивать свой нейтралитет, ведь любая критика вас огорчит. Выбросьте это из головы. Вы уже не маленькая девочка, чтобы доказывать свою хорошесть. Все, что в ваших силах, вы сделали. Дайте ситуации развиваться естественным путем».

«Приснитесь же такое!», – подумала я и спрыгнула с постели.

Ульяна и Петр должны были прийти утром. Я спешно собралась и помчалась в психологический центр, желая оставить себе время на работу с почтой. Настроение было приподнято. Спасибо Фрейду. Сон показался мне и абсурдным, и забавным, потому что про психоанализ с его основателем я ничего не читала.

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.