

WWW.PSY.AZ

НЕПРИДУМАННЫЕ

ИСТОРИИ

ИЗ ЖИЗНИ ПСИХОЛОГОВ
И ИХ КЛИЕНТОВ



МОСКВА
2007

УДК 159.9
ББК88
Н537

Серия «Здесь и теперь»

Автор-составитель книги *Е. Шуварикова*
Рисунки *Юлии Лосевой*

Н 537 Непридуманные истории. Из жизни психологов и их клиентов / Под общ. ред. Е. Климовой, И. Млодик. (Здесь и теперь). — М.: Генезис, 2007. — 192 с: с илл.

ISBN 5-98563-095-1

Эта книга — истории из профессиональной и личной жизни психологов, умеющих глубоко и тонко чувствовать, способных принимать человека таким, каков он есть, и заражающих окружающих стремлением жить наполненной жизнью.

Люди, встречающиеся на их профессиональном пути, проникаются этим желанием, учатся ценить свою жизнь, не предавать себя, свои мечты и желания, быть открытыми любому опыту, мужественно принимать непростые испытания и переживания, выпадающие на их долю, не отказываясь при этом от своих личностных особенностей и уважая «инаковость» другого человека.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

ISBN 5-98563-095-1

УДК 159.9
ББК 88

© Психологический Центр
«Здесь и Теперь» ©
ИД «Генезис»

О книге и о себе

Когда-то, когда я только выбирала себе профессию, психологического факультета в Университете нашего прекрасного маленького сибирского города еще не было. Да и о такой профессии — психотерапевт или психолог-консультант я не слышала. Но что точно было — это мой интерес к тому, что происходит у меня внутри. Я страдала, часто чувствовала одиночество, злилась, замечала в себе кипящее возмущение или ревность, испытывала возбуждение или томление. Но я не могла этим ни с кем или почти ни с кем поделиться. Я пугалась своих чувств, подавляла их, отыгрывала, как сказала бы сейчас, в общем, делала то, чему меня учили люди вокруг — своими предписаниями и своей жизнью. Слава Богу, чувствовать я не переставала и все время как будто ждала встречи. Встречи с тем, кому это будет так же интересно и важно, как и мне самой. Закончив Университет и уехав в Москву в аспирантуру Психологического института РАО, я все больше чувствовала, что приближаюсь к тому, что по-человечески люди называют «когда тебя понимают». Я сидела сутками в Ленинской библиотеке, готовясь к экзаменам или работая над текстом диссертации, но общение с книгами, даже самыми прекрасными в нашей области знания, не давали ощущения удовлетворения. Я знакомилась с прекрасными учеными — сотрудниками лаборатории, в которой собиралась защищать диссертацию, но это было не совсем то, чего я бессознательно хотела. И вот наконец судьба в образе моей подруги — директора частной школы — привела меня к людям, занимающимся психологической практикой, а именно гештальт-терапией. Я пошла на обучающую группу, которая знакомила с методом, и впервые не только увидела процесс встречи со стороны, но и почувствовала сама как клиент, что такое психотерапия. Это была та самая Встреча. В короткое время, которое оговаривалось контрактом, я была в отношениях с человеком, которому не просто было важно, что я чувствовала тогда и прямо сейчас, он «привязывался» к деталям,

которые были не видны мне самой. И это внимание делало их значимыми и наполненными смыслом. Он не стыдил или осуждал, ничего не рекомендовал, но разделял мою жизнь и мои чувства, проживая их вместе со мной, и это давало мне ощущение полноты жизни. Я вдруг увидела, что привыкла игнорировать в себе то, что не нравится мне или другим, привыкла отодвигать свои подлинные желания, если они конкурируют с желаниями более значимых для меня людей. Я все больше стала понимать, что живу не свою жизнь, а жизнь, которую мне «рекомендовали» близкие и любящие меня, но другие люди. С той минуты у меня внутри появилась фраза «Я хочу жить свою жизнь». Я хочу наслаждаться ею и сейчас.

С тех пор прошло 15 лет. За это время я защитила диссертацию, получила практическое образование в области гештальт-терапии, сейчас я имею свою практику и даже создала Психологический Центр. Истории из профессиональной и личной жизни психологов и их клиентов, которые вы прочтете в этой книге, — это истории моих коллег, которых я в разное время учила тому, чему научилась сама. Ценить свою жизнь, не предавать себя и свои мечты и желания, быть открытыми любому опыту, мужественно и целиком принимать все непростые испытания и переживания, которые к нам приходят, не отказываясь ни от одной черты своего характера или «инаковости» другого человека. Вы увидите и, я верю, почувствуете все это, когда прочтете истории из встреч сотрудников и специалистов Психологического Центра «Здесь и Теперь» со своими клиентами и просто близкими людьми. Это настоящие психологи, умеющие глубоко и тонко чувствовать, способные принимать человека таким, какой он есть, и заражающие своим стремлением жить наполненной СВОЕЙ жизнью. И люди, которые встречаются у них на пути, проникаются этим желанием сами. За то, что этому научилась и я, я благодарна своим родителям, моим близким и моим первым Учителям и Терапевтам — Даниилу Хломову, Наташе Кедровой, Нифонту Долгополову, Елене Теодоровне Соколовой, Бобу Резнику, Тодду Барлей и Нине Голосовой — нежной и умной женщине, с которой я не расстанусь и поныне.

Елена Шуварикова —
составитель этой книги — книги, которая подскажет
и вам, как вы уникальны, ведь девиз нашего Центра:
«Ты — ценен, каков бы ты ни был!»

Быль или вместо предисловия

Здравствуйтесь, дорогие читатели! (Это не простое формальное обращение — мне искренне хочется, чтобы вы были здоровы, здорововали. Вам, как и мне, это очень пригодится в жизни!)

Перед вами необычная книга... Сейчас подумала, что, вероятно, такими словами начинается куча предисловий и я невзначай повторяю чьи-то чужие слова — не знаю. Во-первых, я — начинающий редактор, а во-вторых, скажу по секрету: обычно пропускаю всякие предисловия и вступительные слова — интересно, что там внутри книжки! — или оставляю их на потом. Знаю только, что книга действительно необычная и еще — настоящая. Почему — не хочу объяснять, хочу, чтобы вы сами это открыли. Так будет правильнее. Я буду рада, если вы, как и я — счастливый первый читатель этой книги, — прочитав-прожив ее до конца, почувствуете это разлитое в ней пронзительное слияние необычности и жизненности...

Так как я начинающий редактор, то еще не навестила писать красивые предисловия. Ну не получается у меня найти нужные слова, чтобы передать мои ощущения от процесса работы над книгой: ощущение приобщения, радости сопричастности к творчеству авторов (профессиональных психологов, выступивших в роли рассказчиков-писателей), удовольствия от знакомства и контакта с ними, телесного такого ощущения взаимообмена мыслями и чувствами...

Прислушалась к себе — что-то мешает мне сосредоточиться на написании этого вступительного слова... Почему-то воспоминание о событии двухлетней давности — никак не связанное ни с терапией, ни с редакторской

* Автор - Елена Климова, один из редакторов этой книги.

деятельностью! — ярко всплывает во мне, щекочет, скребется и просится наружу... Все равно предисловие не получается — я расслабилась... «Пусть то, что родится, и будет предисловием, чем бы оно ни было — доверимся процессу!» — решила я. И родилось само собой вот что.

Однажды, возвращаясь на перекладных (на четырех электричках) из дальних гостей — от подруги, жившей в другом городе, я на последней пересадочной станции случайно села не в ту электричку. Это я сейчас знаю, что не та, а тогда не знала, поэтому, усевшись, сразу принялась дочитывать прерванный пересадкой рассказ Дины Рубиной, а рассказывала она о своей соседке:

«Она жила у нас во дворе, опустившаяся мальвина. Была простой милой женщиной. Убирала «по людям». Вымоет одну квартиру, получит рубль, вымоет вторую — второй рубль, вот она и счастлива. Выьет бормотухи и «выступает». Буквально, не в переносном смысле: любила выступать... А любимый номер был: «ласточка».

Выходила в центр двора или на площадку перед гастрономом, или далее на проезжую часть дороги, и делала «ласточку»: стоя на одной тощей ноге, поднимала другую, наклоняла корпус, разводила в стороны прямые руки, гордо, как флагман нового мира, задирала голову со сваявшимися кудряшками...ну, это известная гимнастическая фигура.

Однажды я заступилась за честь тетъГали. Она, помню, напилась и выступала на проезжей части оживленного шоссе, делала «ласточку» меж двумя потоками несущихся на большой скорости машин. По сторонам шоссе собралась толпа, люди показывали пальцами, хлопали, смеялись. По испитому лицу тетъГали видно было, что она счастлива, она — настоящая артистка, успех, успех! Какая-то приличная женщина в пальто из шерсти модной в том сезоне ламы остановилась рядом со мной, вздохнула, покачала головой:

— Ну до чего люди бессовестные, безжалостные. Над больным человеком смеются.

— Она не больная!— о-
рызнулась я.

— Как не больная?— ахнула
дама. — Настоящая
душевнобольная. Сумасшедшая.

— Кто — сумасшед-
ший? — спросила я оскорб-
ленно. — Она сумасшедшая?!
Да она поумнее вас будет.

Тогда я, конечно, не дога-
дывалась, что во мне взмыло и
затрепетало чувство цеховой
солидарности.

Господи, знала бы давно
покойная тетя Галя, как часто
вспоминает ее хмурая девочка
из третьего подъезда. Ведь мне
на моих «выступлениях»,
бывает, и петь приходится,
если, конечно, песня попадает
в тексте рассказа.

А может, на старости лет я и до «ласточки» доживу?
Кстати, довольно живо себе это представляю.

Теть Галя, добрая, пьяная мальвина, заступись там за меня,
на своих— не сомневаюсь— райских подмостках!»



То, что электричка неправильная и еду я совершенно в
другую сторону, я, к счастью, поняла именно на этом
месте рассказа, а не в самом его конце, и через пять минут
(две станции электричка-негодяйка проскочила без
остановки) вылетела наружу. Вылетела я на какой-то заб-
рошенный и безлюдный полустанок: никого и ничего —
только лес, забитое досками здание вокзала довоенных
лет, стеклянная будка (как на автобусных остановках) и
— слава Богу! — расписание. Я подошла к расписанию, и
как по волшебству над ним зажегся фонарь. Это было
очень кстати, так как дело было вечером и было уже тем-
но, не так как ночью, но достаточно темно для того, что-
бы почувствовать некоторую неловкость и даже страх (я

не очень смелая и рисковая женщина). Теперь, с фонарем, стало светло, и я осмотрелась — довольно далеко за полем мерцали огоньки маленького поселка. И то хорошо... Расписание поделилось со мной не очень радостной, но все-таки обнадеживающей информацией — следующий (единственный и последний в этот вечер!) поезд будет только через час с небольшим, и на нем я могу доехать обратно до точки, где я так непонятно ошиблась (я начала злиться на себя и на железную дорогу: ведь точно помню, что, перед тем как сесть в электричку, свернула номер платформы)...

Вдруг фонарь качнулся, свет на секунду погас и одновременно, просто синхронно совпав с возникшей полной темнотой, сбоку от меня и откуда-то снизу раздался хрипло-резкий, очень громкий и короткий звук (вскрик-всхлип-всплач)... От неожиданности я содрогнулась и сжалась: что это? Или кто это? Как будто дверь ржавая пожаловалась на что-то, но не своим голосом, а голосом именно живого существа... Думать в этом направлении не очень хотелось, хотелось домой и поскорее, но реальность была таковой, что прятаться и бежать было некуда, пришлось прислушиваться — полная тишина. Ну и ладно...

Надо было чем-то заняться этот час, стоять было холодно, поднялся ветер, и от этого холода, ветра и неприятного царапающего ощущения от звука как-то само собой в теле (без каких-либо моих мысленных вкладов) родилось четкое намерение двигаться, да еще не просто двигаться, а в определенном направлении — через поле. К огонькам, названным мной «поселком». Намерение ни на секунду не задержалось в стадии обдумывания, а сразу перешло в стадию действия. Ноги просто взяли и сами пошли. Ну раз так, только и успела подумать я, значит, так надо, значит, для меня там есть какое-то *послание*... Эта внезапная мысль про *послание* с каждым шагом становилась все более четкой и плотной и почему-то совсем не удивляла и не настораживала, а просто радовала и согревала меня. И, как ни странно, уверенность, что я это *послание* обязательно найду, тоже выглядела вовсе не прозрачной и чахлой (как могут предположить все более или

менее нормальные, не склонные к мистике люди, к которым я и себя до этого момента относила), а вполне себе осязаемой и мускулистой. Я шла через поле по тропинке, иногда с трудом — рискуя упасть, потеряв равновесие, иногда легко — вприпрыжку, когда вдруг огоньки «поселка» один за другим (их и было-то немного) постепенно стали гаснуть или тускнеть, как будто бы людям завтра рано-рано на работу и они ложатся спать или задвигают занавески. Ярким оставался только один огонек. Он был как-то сбоку, напротив «поселка». По мере приближения я поняла, что обижала его таким пренебрежительным названием «огонек» — это скорее всего было большое световое пятно, которое потом прорисовалось в широкое окно и в конце пути окончательно оформилось в светлый прямоугольник, похожий на витрину. По всей поверхности витрины, казалось, был нанесен узор темными изогнутыми линиями, пятнами и точками... Я шла и шла (периодически, разумеется, поглядывая на часы, я же не сошла с ума, как ночная бабочка на свет лететь! — времени до обратного поезда у меня было достаточно). Витрина оказалась действительно небольшой витриной перед входом в магазинчик при маленьком цехе-мастерской бронзовых дел мастера, скульптора-литейщика с явно буддийскими настроениями. Мастерская располагалась на отшибе «поселка» на другой стороне дороги. Узоры оказались не узорами, а расставленными по полочкам скульптурками. В основном это были Будды, Шивы, другие индийские боги, слоны, змеи и прочее восточно-философское богатство. Осмотрев довольно внимательно все фигуры и скульптуры, я заглянула в себя и... не увидела и не почувствовала ни-че-го. Все во мне было ровно и спокойно... Я с уважением отношусь к Востоку, его философии, искусству и религии, к бронзе и к скульптуре, наконец. Но где *послание!* Для чего я вместо того, чтобы уже подходить к теплому дому с мужем и детьми, приехала на этот полустанок, содрогаюсь тут от нечеловеческих криков и хожу по полям в темноте? Может быть, оно не здесь, в витрине, а где-то дальше? За мастерской-цехом? Я прошла за угол, там в темноте здание продолжалось, уходило вглубь, и двор вокруг него был обнесен

высоким забором. И правильно! Ходят тут всякие ночные путешественники с мыслями и без мыслей, мало ли что — согласилась я с забором и, привыкая к темноте, стала всматриваться, что там за ним... на меня скакали кони! Огромные, решительные и тяжелые, но совершенно беззвучно. Вздрыгнув от неожиданности (не так сильно, как недавно на платформе, — дело привычки!), я включила логику и поняла — скульптуры, точно такие же, как на Большом театре или на Аничковом мосту... Ощущения, что кони — это послание, не было, и я, немного разочарованная, но с чувством исполненного долга решила идти назад. Спасибо большое, все было очень даже вкусно, неординарно, красиво и местами таинственно... Все-таки не зря сходила, прогулялась, культурно развлеклась и не замерзла, ветер стих, на электричку успеваю, все хорошо, мистики нет, муж не будет смеяться... Но тут что-то опять потянуло меня к витрине — ладно, иду-иду, но уж сейчас напоследок (когда еще попаду темным вечером одна в такое безлюдное место!) немного поиграю. И я для заключительного аккорда моей импровизированной пьески (надо будет потом как-нибудь назвать, что-то типа «Дорожная» или «Записки путешественницы (или сумасшедшей?)»), но никак не «Колыбельная») решила сделать несколько шагов в полной темноте с закрытыми глазами, открыв их только перед самой витриной. Для уверенности я расправила руки в стороны — никто же не видит (так им и надо!). Интересно, что увижу в первую очередь? Будду, Шиву, слона или черепаху (надо будет потом дома побольше почитать про все это хозяйство, а то у меня в голове никаких системных знаний про религии Востока, безобразия!). Шагать в незнакомой местности в темноте с закрытыми глазами было щекотно-бояз-но, но любопытно и приятно: все тело мобилизовалось, ожило, налилось, работали все органы чувств (внезапно пришло в голову неадекватное с голосом Левитана: «Работают все радиостанции Советского Союза». Глупость какая!). Так... лбом в стекло я удариться не должна — не ударились... все — на счет «три» открываю глаза! Открыла и сразу увидела справа между слоном и Шивой фигурку женщины, стоявшей на одной ноге и вытянувшей

руки в стороны — она как будто бы только что научилась делать «ласточку». Поверхность фигурки была грубоватая, необработанная, лицо не пролеплено, только чуть обозначено, но — движение и состояние! Легкость (рожденная упражнениями) и вместе с ней упругая напряженность позы, запечатленный в металле процесс полного растворения в равновесии через непрерывный поиск-нахождение-потерю-поиск-нахождение баланса — это чувствовалось сразу... Вот оно, *послание*]

Я выдохнула, повернулась к витрине спиной и не заметила, как через несколько минут оказалась на платформе. Там по-прежнему никого не было. Фонарь, поддерживая ритм моей пьески, то потухал, то включался. Голова моя была по-хорошему пуста, а тело — приятно уставшим. То, что электричка не опоздает, я ни капельки не сомневалась, в груди разлилась теплая уверенность: у моей пьески будет спокойный и красивый конец...

Фонарь качнулся, хриплый крик... и на платформу из кустов вышел громадный белый спелый гусь. Живой. Раскрыл крылья, вытянул шею, прочистил горлышко, но кричать передумал... Посмотрел на меня внимательно и спрыгнул под платформу...

Подошла электричка.

Лилия Верейкина (Томск)

Клиенты бывают разные:
Бывают клиенты опасные.
Бывают клиенты нудные,
Клиенты бывают мудрые...

В моем профессиональном опыте, как и в моих рассказах, находится место самым разным людям: в основном, конечно, женщинам, но также детям и мужчинам. Разными путями пришли они к психологу. Просто однажды настал момент в их жизни, когда они поняли, что в конкретной ситуации даже при активизации всего собственного интеллектуального потенциала, силы воли и ответственности чего-то не хватает. Чем они руководствовались, когда искали *своего* психолога? В чем они нуждались? Во взгляде со стороны? В учителе, отыскивающем ошибки в их сочинении под названием «Жизнь»?

Возможно, у многих была тоска по маме, ее теплу, участию, безоговорочному принятию любого шага, даже неудачного опыта своего ребенка.

Иногда приходшему ко мне был нужен товарищ, которому можно доверить сокровенные мысли и услышать в ответ простые человеческие слова одобрения или несогласия, раздумья; найти эмоциональное созвучие, своего рода — камертон, когда забываешь вдруг: а какого ты звучания, что подлинного в тебе? Или стратег, опережающий на один-два хода своего vis-a-vis? Сопровождающий по жизни? Помогающий переосмыслить и наполнить новым вкусом, новыми эмоциями трудный, кризисный этап жизни?

Они разные по возрасту, жизненному опыту, мои клиенты. Я учусь у них жизни, а они учатся у меня чему-то своему. Я бесконечно признательна им за то, что они вошли в мою жизнь и наполнили ее новыми эмоциями, красками, событиями. Работая достаточно давно в психо-

логическом консультировании, именно теперь я впервые по-настоящему почувствовала радость от эффективности моей работы, причем эффективности, проверенной временем, протяженностью в два-три года.

Я очень рада, что при встрече с клиентом в обыденной жизни у меня нет запретов на общение с ним. Меня наполняет радость от сознания моей принадлежности к экзистенциально-гуманистическому направлению психотерапии. Совпадение моих профессиональных возможностей, индивидуальных особенностей с методами, которыми я пользуюсь, плюс профессиональное любопытство — все это дает мне возможность чувствовать себя комфортно наедине с клиентом. Личность и ее многоплановость, каждый раз уникальность, самобытность, — вот что меня привлекает в первую очередь. А еще — возможность помочь человеку справиться с тем, что его мучает, увидеть улыбку на его лице. Часто это улыбка сквозь слезы... Иногда наша работа помогает клиенту осмыслить заново себя и свою ситуацию. По словам одной моей студентки, происходит «прорыв энергетической пробки, которая закупоривала до сих пор поток сознания».

Бывает, клиенты в процессе психотерапии начинают вести записи, похожие на дневниковые. Эти заметки по содержанию, по своей завершенности могут напоминать рассказы. В них — осмысление многотрудной внутренней работы, зафиксированные на бумаге этапы достижений, регрессии, лень, страх перед жизнью, оптимизм. И сомнения в себе: достаточно ли у меня сил, чтобы справиться с драконами внутри себя, смогу ли я осилить путь, по которому иду, свою ли я выбрал дорогу и кто мои спутники?

И вера! Вера в правильность выбора жизненных приоритетов, вера в меня как психолога и человека. Доверие, выражающееся в живом отклике на мои предложения, бесстрашие, готовность сотрудничать и участвовать в эксперименте, ответственность за свои поступки, мужество не отвести глаз там, где не всякий мужчина выстоит, — вот то, что объединяет этих людей. И красота....

Несколько таких тетрадок лежат и в моем архиве. Мне хочется, чтобы голоса моих клиентов (рассказы «Дорога к себе», «Двойной удар», «На перепутье») были услышаны.

Дорога к себе

Лена, Елена Прекрасная, как я ее назвала про себя, вошла резко и стремительно. Она выглядела угловато и вместе с тем — женственно. Красивые глаза, длинные волосы, идеальная фигура манекенщицы. Неординарная судьба, нестандартное мышление. В последнем классе школы по страстной любви родила дочку от одноклассника, из обычной школы пришлось переходить в вечернюю. Выдержала испытание «общественным мнением». С ребенком на руках ездила за мужем по России, сопровождая его в обретении «самого себя», творческих исканиях, поисках работы. Необходимость быть взрослой с 16 лет, кочевая жизнь, природный ум, наблюдательность, отсутствие рядом опоры в лице «мамушек-нянюшек» и мужа, ответственность не только за жизнь, здоровье ребенка, но и его интеллектуальное, психологическое развитие, — это и многое другое сделали Лену личностью необычной.

С трепетом, сожалением и непривычным для меня чувством зависти, которое я вдруг обнаруживаю в себе, слушаю ее рассказы о дочери. («Ах! — думаю я. — Опоздала! Можно было таким же образом построить отношения с моими детьми, а теперь они взрослые, ничего исправить нельзя, нужно принять то, что есть».) Дочке 12, Лене 28. С мужем она не живет, алиментов на ребенка не получает. Лена — экономист по образованию, но зарплата экономиста, которую ей предлагают, не покрывает расходов на оплату съемной квартиры, питание и одежду. Зарабатывает на себя и дочку тяжелым физическим трудом — платят больше. Когда-то это ее злило, теперь печалит.

После нашей совместной работы прошло два года. Мы не виделись, но созванивались по случаю Нового года или 8 Марта. За два года поменялась она сама, ее окружение, работа. Сейчас наступил новый этап в жизни Лены. Она сама позвонила мне и сказала, что сидит, не отрываясь от компьютера, и пишет рассказы о своей жизни, даже посылала в редакции модных женских журналов. Кое-что принесла прочесть. Мне понравилось.

Я посчитала нужным и интересным озвучить, предать гласности «опыт с позиции клиента». Ведь своими размышлениями по поводу отношений клиент-консультант делятся, как правило, консультанты, а клиенты пока молчат. И я попросила Лену написать о том времени, когда начались наши отношения, о том, что она тогда чувствовала, что являлось для нее результатом наших отношений. Мне хочется, чтобы, прочитав этот, да и другие тексты, наши будущие клиенты, которые пока еще не нашли дороги к своему психологу, облегчили себе поиск.

Я ничего не исправляла в первоначальном тексте, сохранив стиль Лены, передающий ее эмоциональность и искренность.

Астрологи, психиатры, психоаналитики, гадалки, психологи, ясновидящие... В чем разница между этими людьми? Огромная — по определению. И никакая — если всех этих людей ты вспоминаешь в сложный период своей жизни. Беда в том, что к психологу ты приходишь в самую последнюю очередь, после всех астрологов, гадалок и просто обманщиков, убеждающих тебя в необходимости снятия порчи, сглаза и невезения.

Мой путь к психологу — дорога к себе. К себе другой. К себе такой, какой я должна быть, какой я и являюсь, но почему-то забыла.

Книги по психологии читала всегда и с огромным удовольствием. Понимала, что все написанное там — совершенно верно, но слишком уж идеально и правильно. И еще с трудом верилось в подсознание: поступки разумного человека не могут мотивироваться каким-то там подсознанием. Чушь!

В 2000 году в моей жизни произошло довольно печальное событие: от меня ушел муж. Ушел насовсем. Разговаривать и мириться не желал. Забрал посуду, телевизор, все свои вещи и ушел. Сказать, что перестало светить солнце — не сказать ничего. Для меня остановилось время. Выхода я не видела, осознавая, что это тупик.

Младшая сестра в то время заканчивала второй курс института на факультете психологии. Она-то и уговорила меня пойти на прием к психологу. А вдруг? Попробовать можно. От этой мысли стало как-то полегче. Сейчас понимаю, что в тот момент это было единственным верным решением. Я, проанализировав свою семейную жизнь, призналась себе, что давно желала расставания. Так почему же столько слез и боли? Вот был главный для меня вопрос. Ни астрология, ни гадания, ни подруги на этот вопрос мне ответить не могли. Может, психолог расскажет? С этой надеждой я и отправилась к нему.

Зацепило сразу. Не знаю, чем конкретно, но сразу. Вообще симпатия — определяющий фактор в работе с психологом. Ты либо сразу в него влюбляешься, либо эта первая встреча будет и последней, и единственной.

Мне повезло: я восприняла Л.В. как близкого и родного человека.

Работа со своими мыслями началась сразу же. В голове все время шумело, гудело и жужжало. От некоторых открытий становилось нехорошо. Некоторые выводы говорили: «Вот видишь, не такая уж ты правильная. Во многом есть и твоя вина». Эти выводы бесили и долго не принимались. Принятие пришло, когда я набралась смелости и смогла себя полюбить такой, какая я есть. Я — это я. В этом мое отличие от других. В этом моя особенность и сила.

Следующим шагом было прощание с боязнью одиночества. Я научилась быть одна, заниматься своими делами и не лезть в чужие, научилась читать, рисовать, слушать музыку, писать стихи и рассказы. Дальше было открытие: счастливым быть сложно, а несчастным — легко. Плакать, причитать и лежать без движения — левое дело. Улыбаться, петь, мечтать и осуществлять свои мечты — работа не из легких. Но намного приятнее. Поняв, что в разводе больше плюсов, чем минусов (для меня), я успокоилась и стала улыбаться и петь, уже не вспоминая советы психолога.

Еще важный момент: слезы. В моем конкретном случае это не просто вода из глаз, это — выход всей отрицательной энергии, освобождение от всех тяжелых дум и

мыслей, а главное — отсутствие страха показаться слабой. Я всегда плакала редко, но в последние годы и эти редкие слезы старалась спрятать. Теперь же плачу тоже не часто, но всегда по желанию. Хочу — плачу, хочу — нет. И не боюсь свидетелей своих слез.

Одно из приятных последствий работы с психологом — отношение к людям и к миру в целом. Больше понимая себя, я стала намного добрее ко всем вокруг и ко всему вокруг: у людей столько слабостей и комплексов, и они такие все разные, что обижаться и злиться на них было бы просто глупо.

Как я ощущаю себя сегодня, когда прошло два года? После того как через меня прошло столько радостных и грустных, болезненных и оздоравливающих, глупых и умных, тяжелых и легких открытий и умозаключений?

Во-первых, я знаю главное — я на верном пути. Назад дороги нет, чему я безмерно рада.

Во-вторых, я научилась ценить каждый день, каждый час, каждый миг. Теперь я понимаю, что все происходит для моего же блага. Какое-то событие подсказывает, какое-то оберегает, какое-то — как приз за вчерашние дела.

В-третьих, я не боюсь завтрашнего дня. Всему свое время, я больше не тороплюсь и не несусь сломя голову.

И самое, пожалуй, для меня ценное открытие — вера в себя. Я — это Я. В этом моя особенность и сила. В этом мое счастье. Мне нравится эта дорога. Дорога к себе.

Виктория

Виктория — моя бывшая студентка. Я познакомилась с ней, когда она была на третьем курсе факультета психологии. Девушка привлекла мое внимание тем, что как-то непривычно писала. Приглядевшись, я поняла, что она — левша. Кроме того, Вика, одна из немногих, задавала вопросы. Вопросы были несколько необычными, и задавала она их неуверенно, сбивчиво, смущаясь и краснея. Еще она выделялась редкой в наше время — «солнечной», как я про себя отметила — улыбкой. Я заметила и ее высо-

кую грудь, казавшуюся несколько великоватой для узеньких плечиков.

Как-то раз я задержалась в аудитории, отвечая на вопросы подошедших студентов. Собираясь уходить, я подняла глаза. То, что я увидела, заставило сжаться мое сердце; красивая девушка с трудом вытащила свое тело из-за парты и, раскачиваясь из стороны в сторону, направилась к выходу. Детский церебральный паралич! Я вспомнила, как однажды, торопясь на лекцию, в темноте какого-то перехода, завернув резко за угол, чуть не сбила инвалида, несущего на костылях свое непослушное тело с беспомощно повисшими ногами. Ни лица, ни возраста в тот момент я не рассмотрела: охнув и извинившись, помчалась дальше. Потом, возвращаясь к этому эпизоду, я вспомнила, что как-то случайно слышала в деканате обрывок разговора относительно поступающего на факультет абитуриента-инвалида и настойчивости отца, доказывающего, что «с головой у его ребенка все нормально». Неужели именно ее я чуть не сбила с ног? За два года усиленных тренировок, как позже выяснилось, Вика бросила костыли, оставив себе трость. Еще через год трость также ушла из обихода, возвращаясь лишь в межсезонье из-за гололеда или зимой. Через несколько недель после моего потрясения, пережитого в аудитории, она пришла ко мне на консультацию. В память о ней у меня осталась подаренная ею книжка Норбекова и рассказ, написанный под впечатлением работы с ней, ее необычной личности и судьбы, — он положил начало целому ряду моих рассказов. Дорог он мне еще и потому, что инициатором моей писательской деятельности была Елена Шуварилова — мой Учитель и замечательный человек. Ей я и посвящаю свой рассказ.

Виктория влюбилась. Влюбилась так, что, глядя на нее, можно было увидеть сгусток солнечной энергии — подсолнух, развернутый доверчиво к солнцу. С ней это было впервые. Каждое утро, просыпаясь, она радостно думала о том, что сегодня опять увидит Его. Она училась на вто-



ром курсе психфака, а Он — на четвертом. Девушки четвертого курса были значительными и красивыми. Казалось, они знали о любви нечто такое, что простому смертному — такому, как Вика, — до самой смерти ни узнать, ни испытать не придется.

Утром, в постели, удерживая себя в дремотном состоянии, Вика медлила и не хотела расставаться со своими грезами: во сне она гуляла, взяв Его за руку, глядя на него снизу вверх. Она видела Его и себя со стороны. Это была контрастная пара: она — маленькая, крепко сбитая брюнетка с круглым лицом и черными глазами, похожими на арбузные семечки. Он — худой, высокий. Макушка Виктории была на уровне Его подмышки. Во сне Он обнимал ее, носил на руках. В реальной жизни Он пока еще не знал о Вике.

Лежа в постели, девушка видела свою запущенную квартиру, оставшуюся после смерти бабушки, и мысленно представляла новые обои, новый диван и новые шторы. Как будто какой-то волшебник движением руки или волшебной палочки изменил за ночь убогий мир, окружающий ее, вылечил ее, Вику, окончательно и бесповоротно. Он сидел на диване в отремонтированной квартире, читал газету, пил чай, а она — рядом или сбоку, подложив ладошку под голову. Дальше этого ее фантазия не шла.

Бабушка...Воспоминания о ней наполняли душу болью и радостью. Обида на то, что самый близкий человек ее

предал и умер, *ушел туда* и оставил ее, такую хрупкую, такую незащитную, одну, жгла душу. Месяца два-три после смерти бабушки Виктория не могла спать по ночам, не могла сидеть на диване, на котором сидела днем, лежала, когда болела, а потом умерла бабушка. «Бабушка... Бабу-у-у-ля-я! Бабка» — так мысленно девушка призывала или ругала ее в зависимости от настроения. Вика постоянно разговаривала с бабушкой во сне и наяву, сердилась, что та ей ничего не приготовила на завтрак, не подошла быстро к телефону или ответила Викиным знакомым что-то невнятное про то, когда Вика вернется домой. Двойственными чувства по отношению к бабушке были и при ее жизни: Вика любила бабушку, знала, что никто так не заботится о ней, как она, и вместе с тем было в бабушке нечто такое, может быть, старческое, что раздражало. Виктория не совсем понимала что — да и не хотелось лишний раз заморачиваться, своих проблем было достаточно. Вместе с горем по поводу смерти пришли ощущение и осознание радости. Казалось, что душа вышла из тюрьмы и сейчас наступает новый период в жизни, свободный от надзора и брюзжания, от назойливого запаха старческого тела...

Мать бросила их с отцом, когда девочке было восемь лет. «Нашла себе хахаля», как говорила бабушка, на десять лет моложе и родила себе и ему сына Витьку. Девушка не считала Витьку братом, не испытывала к нему никаких чувств, кроме любопытства и удивления. Глубоко внутри застряла обида на мать. Отец, видимо, потрясенный поступком бывшей жены, часто монотонно бубнил, по-разному интерпретируя слово «мать»: «Мать, мать твоя, твою мать...» Он вкладывал свои чувства, все многообразие их оттенков в слова, внешне обычные, привычные слуху Вики. Но гримаса, появлявшаяся на его лице всякий раз при необходимости произнести в присутствии дочери имя бывшей жены или слово «мать», постепенно стерла что-то теплое внутри девочки. Тепло, радость, наполнявшие прежде знакомое слово, куда-то ушли. Так появилось в обиходе отца и дочери слово «она». «Она звонила, она передала лекарства...» — и было понятно, о ком идет речь. При слове «мама», сказанном другими, девочка испытывала странные ощущения. Мысленно она

примеряла табличку со словом «мама» на груди своей родительницы, но табличка отваливалась. Виктория пыталась приклеить табличку скотчем, скрепками, но при малейшем движении табличка падала, соскальзывая к ногам. Скучала ли она без матери? Трудно сказать. Но... Ведь положено, чтобы дети жили с матерью. А если у тебя ее нет, а есть только отец, значит, что-то не так?

Отец всегда был рядом — с самого раннего детства девушка помнит его руки. Руки были очень умные и добрые. Руки делали массаж, поддерживали, мыли. Они всегда знали, что сейчас нужно сделать: вытереть нос или погладить по голове, растереть спинку или, зажав лицо дочки между ладоней, сказать ей, прижавшись нос к носу: «Какая ты у нас красавица!» Руки жили сами по себе. Они были сильные, с волосками на костяшках, с удлинненными бледными ногтями. Папа и руки были как бы отдельными организмами. Папа — серьезное лицо, озабоченность, сострадание и иногда — отчаяние, читаемое в приподнятых домиком бровях. Папа — весна и осень, иногда — зима. А руки — только тепло, лето...

Два раза в год Виктория и папа уезжали в санаторий. Вика не помнит, была ли там мама вместе с ними. Когда девочка подросла и решила проверить свои догадки, папа сказал, что иногда они ездили с мамой. Не всегда, конечно, потому что поездка для троих обходилась дороже, чем для двоих. Вика тогда удивилась своей памяти и забыла вопросы. У нее была способность забывать плохое и боль, время от времени досаждавшую ей. Стараясь помнить хорошее, девочка копила его в себе, а затем, накопив, прыгала папе на шею и душила его в объятиях от радости. Но радость приходила редко. В жизни девочки было больше грусти, печали и страдания...

К окончанию школы Виктория знала, кем она будет — только врачом. Ее личная история, желание понять причину «поломки» в своем организме сделали ее ум пытливым. Когда она начала интересоваться своим телом, из нее посыпались вопросы, адресованные второй бабушке, нейрохирургу, доктору наук. Эта вторая бабушка зародила интерес к медицине, нейрофизиологии, и жизненно важной Вике представлялась необходимостью понять, почему она

ходит не так, как все, что сместилось в ее организме и не дает ей правильно ходить, и как это можно вылечить.

Железная воля и целеустремленность, доставшиеся от матери, вели Вику от одного достижения к другому. Масса прочитанных книг, одиночество, инаковость произвели в ее голове некий продукт, который она сама, как гастроном, определила: винегрет. Каждый ингредиент винегрета в отдельности был очень полезным, экологически чистым, насыщен витаминами и микроэлементами, но в перемешанном виде винегрет был несъедобным. Что с этим делать? Как жить? Надо было как-то разбираться. А еще девушка реально оценила свои физические возможности и поняла, что ей стать врачом почти невозможно. Так возник факультет психологии.

Другой причиной, утвердившей Викторию в правильности профессионального выбора, стало огромное желание помочь таким же, как она — тем детям и подросткам, с которыми четыре раза в неделю ей приходилось встречаться в Центре реабилитации детей с ДЦП. Девушка была одной из них и вместе с тем чувствовала себя *над* ними. У нее были Знание и Цель: реабилитироваться. Слово «реабилитация» означало почти то же, что оправдаться, восстановиться в своих правах. Именно «в правах». Ей не хотелось быть инвалидом второй группы. С фанатизмом и верой ежедневно по пять-шесть часов она занималась физическими упражнениями: растяжка, гимнастика на шведской стенке, езда на лошади, «скафандр».

Всем своим существом, всей душой девушка-инвалид протестовала против положенных ей по закону льгот — проезда на транспорте, оплаты телефона, пенсии. Последнее слово — «пенсия» — убивало. Убивало всякую надежду, радость. Вика казалась себе древней старухой с истрескавшимися руками и глубокими морщинами на лице, в которые можно было вставить карандаш и он бы не выпал. День выдачи пенсии — 5-е число — она помнила всегда. Уже с утра этого дня Вика начинала бурчать, искать причины, чтобы излить раздражение на бабушку. До самого прихода почтальона, разнесившего пенсии по квартирам, эмоциональное напряжение, связанное с ожиданием ежемесячного подтверждения ее инвалидно-

сти, признанной государством, достигало апогея. Виктория поставила себе задачу: отказаться от пенсии и забыть этот кошмар. Отец был категорически против: последние два года он почти не получал заработной платы в НИИ, где работал инженером, и выходило, что три человека жили на две пенсии — пенсию старухи и пенсию ребенка. Вика с яростью и ожесточением доказывала отцу, что не хочет получать пенсию, что готова голодать, но сможет обойтись без пенсии. Отец убеждал, что государство «и так нас всех имеет, как хочет», и что пенсия — «самое малое, что с государства можно взять».

Драматический спор был разрешен самой жизнью: отец, намаявшись с больным ребенком, женился и ушел в другой дом, где о нем заботились, варили борщ, где по ночам были жаркие объятия двух изголодавшихся от одиночества тел. Умерла бабушка. Вика осталась одна. Не было ни кошки (для нее надо было ходить за молоком, а кто пойдет — инвалидка или старуха?), ни собаки, с которой надо гулять три раза в день. Вика начала учиться выживать на свою пенсию. Первую после смерти бабушки пенсию она потратила на то, что купила торт-мороженое, супружескую пару хомячков, два килограмма яблок (для них же), несколько килограммов косточек для супа, какой-то мясной вкуснятины и новые плавки. Все. Через неделю не было денег на хлеб и на дорогу в институт. Она стала пропускать занятия. Однорूपникам говорила, что болеет. Ее никто и не проверял. И так все понятно. За неуплату отключили телефон. Отец вторую неделю не приходил. Звонить от соседей и просить его прийти казалось унижительным... Виктория начала медленно впадать в панику. Бабка приходила к ней во сне и днем в виде каких-то галлюцинаций, видений и мучила своими наставлениями.

Все ночи до утра Виктория сидела в кресле, ожидая рассвета. Днем она спала, вечером начинала метаться по квартире от страха перед наступлением ночи и от голода. Так протянулась вторая неделя. Пришел отец, но ей уже было все равно. На его вопрос «Как дела?» она равнодушно пожала плечами и, тяжело переваливаясь, придерживаясь руками за косяки дверей, вышла в свою спальню поговорить с хомячками. Хомячки учили Вику реальной жизни, она,

наблюдая за ними, впервые увидела сексуальные игрушки. Несколько дней назад у хомячков случилось радостное событие: появились дети. Папаша-хомяк был почему-то агрессивен по отношению к маме-хомячке, и Вика решила его отделить — посадила в таз в ванной. Созерцание хомячьего семейства успокаивало девушку. Она начинала верить, что когда-то и у нее все наладится: она полностью реабилитируется, выйдет замуж и родит двоих детей.

"Овойной удар

(из опыта общения с мужчиной и терапевтом.)

Разочарование — то, что я слышу в голосе клиентки.

Удивление, сопереживание, восхищение, возмущение, агрессия, душевная боль и разочарование — вот то, что я осознаю внутри себя во время ее длинного, прерываемого паузами и глубокими вдохами рассказа. Я слушаю, чувствую, анализирую...

Энергичное начало сменяется вялой полушепотной речью: шу-шу, шу-шу... Я напрягаю слух и пытаюсь сама себе ответить на вопросы: почему с ней случились эти истории? Что их спровоцировало? Или она сама виновата в том, что произошло?

Она пришла ко мне спустя два дня после общения с психотерапевтом — мужчиной, названным ею Небожителем.

Меня изнасиловали. Два раза за один месяц. Оба раза — мужчины. К обоим я" пошла по собственной воле. И с тем, и с другим я находилась в деловых отношениях. Один изнасиловал тело, другой — душу.

Первым моим насильником был чиновник в департаменте, которому меня представила знакомая.

Встреча прошла просто замечательно! В присутствии приятельницы мужчина казался светским львом и душкой. Предложил кофе и конфеты, был мил и предупредителен.

Как говорила моя бабушка, он «давал авансы впрок». Авансы вызывали уважение к нему как неординарной и щедрой личности. Дело мое было не то чтобы сложным, но требовало доброй воли и материальных затрат. Я имею в виду спонсорство. Мне необходимо было вывезти моих талантливых детей на выставку. Дети художественной школы, в которой я преподаю, — просто замечательные личности. Каждый из них — самородок. (Пока непризнанный.) Я хотела, чтобы моих детей признали. Все областные, краевые выставки «делали», как сейчас говорят на сленге, мои дети. Все первые места принадлежали им. Я очень горжусь своими детьми. Дети и творчество — это то, ради чего я существую. Я открываю детям мир шаг за шагом. А они познают его капля за каплей, мазок за мазком, если можно так сказать... Я очень хотела, чтобы мир познакомился с работами одаренных детей. Ну и, если без лукавства, думала, что от славы моих учащихся хоть что-нибудь, может быть, несколько капелек достанется и мне.

Нам прислали из столицы приглашение — к нам проявили интерес. А вызвать интерес у столицы — это огого какое дело! Как вы полагаете? Мы не могли себе представить, что можно отправить наши работы на столичную выставку, тем более первую, а самим остаться. Я полагала, что правильнее, если около картины стоит автор. Это имеет и воспитательное, и психологическое значение. Я, конечно, дилетант, но мне кажется, что я все же права. Вы представьте себе швею на конвейере. Скажите, какое она получает удовлетворение? Косвенное — да. А личное, прямое? Где это на этикетке написано, что крой принадлежит такому-то мастеру, а строчку ровненько проложила Евдокия Семеновна, к примеру? А здесь, около картины или когда платье «от кутюр», все знают, что Данная вещь имеет имя: от Коко Шанель, например, или от Зайцева, от Юдашкина... И сразу возникают ассоциации, чувство личного знакомства с мастером. И носителю имени приятно, а носителю «от-авторского» платья — вдвойне. Получается, что безымянная вещь никому не интересна или почти не интересна. Как вы думаете? А иначе для чего мы бегаем по магазинам в поисках крутых лейблов? И авторучку нам подай фирменную, и кофе

должен быть только с раскрученным именем, шубка или сапоги — не такие, как у всех, а чтобы чувствовалось, что они именно для нас сделаны... То есть вещь как бы персонифицируется...

Нет, не подумайте, что я страдаю вещизмом, нет. Но до того иногда безликими кажутся наши улицы, дома. Помните фильм «С легким паром...»? Человек проснулся в своей кровати, и ему долго доказывали, что он — идиот, оттого что имеет такую же, как у соседа по площадке, квартиру, такую же мебель, такую же люстру и т.д.

Мне стыдно рассказывать, поэтому я уклоняюсь в сторону. Если коротко, то мне нужны были деньги на билеты «туда-обратно» для троих детей: двух мальчиков и одной девочки. Родители придумали, как с наименьшими потерями для здоровья детей снарядить их в дорогу. Конечно же, сухие концентраты типа «Быстросупа», лапша разная, то есть чтобы было первое и второе. Семечек там всяких, сухариков, несколько банок тушенки, сухофрукты, ну и другую мелочь. Это мы придумали, когда мечтали о том, как хорошо было бы вывезти наших детей в столицу на выставку. Ехать недолго, меньше двух суток. Садимся в поезд вечером, около десяти. Пока то да се — одиннадцать. Попили чайку на ночь и спать. Две ночи и два дня. Дело было зимой, темно рано, люди больше спят в зимнее время года...

Я так подробно обо всем рассказываю потому, что у талантливых детей бедные родители. Почему так?.. В общем, я ради своих детей была готова на многое. Я ходила в управление культуры, в департамент образования, в департамент по молодежной политике (есть, оказывается, и такой). Какую они политику молодежную ведут? Между прочим, там сидят дядьки предпенсионного возраста, они из-за своих подбородков и животов не только молодежь — ног своих не видят. Какие-то прямо Колоссы Родосские. Того и гляди рухнут. Мне как художнику они совсем не интересны. Мучилась я, мучилась и однажды встретила в коридорах власти свою дальнюю приятельницу. Почему дальнюю? Потому что она далека стала от меня, как звезда. А телескопа, чтобы приблизиться, у меня нет. Под телескопом я понимаю деньги, связи, какие-то блага, как изволит выражаться мой сосед по квартире. Он

украинец, хотя его дочь, девятнадцатилетнее наивное создание, говорит о нем: «Вы что?! Мой папа — хохол, какой он украинец!» Так в тридцать с небольшим я впервые узнала, что есть, оказывается, две различные нации — хохлы и украинцы. Ах, ну да: я опять уклоняюсь в сторону. Это потому, что мне трудно говорить...

Приятельница затащила меня в свой кабинет, звонила-звонила и вызвонила потенциального спонсора. Мы с ней в этот же день к нему и сходили, попили кофе в служебном кабинете и договорились о следующей встрече. Спонсор работал на втором этаже, а моя дама — на четвертом. (Интересно, этаж в табели о рангах имеет какое-нибудь значение?) В день второй встречи я отменила уроки, чего я никогда не делаю, разве уж если пластом лежу от температуры. А так и при 38° иду на работу.

Я пришла в служебный кабинет в назначенное время. Перед кабинетом — прихожая с двумя дверями, одна вела в кабинет. Был конец рабочего дня. В кабинете заканчивали свои дела какие-то люди, минут через пять они ушли. Мы остались вдвоем... Чиновник предложил мне сесть, но я отказалась, так как считала свое дело решенным и не требующим много времени: я ждала ответа. Чиновник для чего-то вышел, затем вернулся, внезапно подошел сзади и начал резко срывать одежду с нижней части моего тела. Казалось, я потеряла тогда не только голос, но и способность к сопротивлению. За дверью техничка гремела ведрами. Я глупо спросила: «Что вы делаете?» Попыталась вырваться. Он оказался сильнее меня. Я все-таки вырвалась и вылетела в прихожую, но дверь в коридор была заперта. Мои сопротивления, видимо, его раззадоривали, он сопел, шарил дрожащими руками по моему телу, расстегивая крючки, пуговицы. Я сопротивлялась... Он спустил свои брюки, развернул меня к себе спиной. Я вяло продолжала сопротивляться. В конце концов он быстро закончил свое дело, потерял ко мне интерес и, не сказав ни слова, вышел. Я ошарашенно пыталась понять: что произошло? Перед глазами возникла картина Делакруа с Революцией на первом плане: ярость и отчаяние в глазах, раскрытый рот, выпавшая из блузки грудь...

Денег на поездку я не получила, и мои дети никуда не поехали: у меня просто не было сил еще куда-то идти.

Я махнула на все рукой. Возвращаясь с работы, леглась на диван и молча лежала. Промучившись таким образом недели три, я поняла, что нужно с этим что-то делать. Я, как барон Мюнхгаузен, пыталась вытянуть себя за собственные волосы из болота лени и депрессии. Я пыталась слушать любимых мной Моцарта и Чайковского, «Куин», силилась читать... Но как-то не получалось... Мне удалось только доплестись до психологического центра и записаться на семинар. Что это будет за семинар, я не знала. Девушка, которая меня записывала, делала круглые восторженные глаза и почти шепотом, очень значительно сказала, что мне повезло, что к нам в город как раз сейчас приехала европейской величины Известность, Светило. Я пришла.

Семинар, который оказался тренинговой группой, был рассчитан на три дня. Предполагалось, что люди, пришедшие на тренинг, очень — ну очень! — хотят решить свои какие-то надоевшие-наболевшие проблемы. Группа, в которую я попала, состояла из одних женщин. Их было семнадцать. Кроме меня. Женщины что-то рассказывали о себе, выходили в центр круга и опять рассказывали... О своих семьях, своих детях и мужьях... Охали-ахали, переживали, даже плакали. Я сидела истуканом, погруженная в свою боль. Светило был светским львом и душкой. Он выглядел этаким бонвиваном — хорошо и всласть пожившим, уже немного утомленным и, возможно, пресыщенным, но не забывшим хороших манер. В редкие минуты я всплывала, как подводная лодка, и могла наблюдать его игру с женщинами. Игра была утонченной, несколько манерной, с патриархальным привкусом, душком. Мне, как художнику, виделась композиция: господин с трубкой или кальяном в руке, рядом — маленький круглый столик. Вокруг, в полуприседе — дамы, дамы, дамы... Эстетика XVIII века?

В конце третьего дня я, как мне кажется, созрела для того, чтобы рассказать о себе. Господин психолог влюбил в себя, я доверяла ему, я поняла, что именно ему я хочу поведать свою жуткую историю и услышать слова утешения в ответ. Но мне было жутко представить, что семнадцать пар глаз уставятся на меня и будут меня рас-

смотреть, а тридцать четыре уха будут меня слушать. Это было выше моих сил! Во время перерыва я на ватных ногах поплелась за Светилом в курилку. Он был мил и предупредителен. Я сказала, что не могу при всех рассказать о своей проблеме, что это очень личная вещь. Он промолчал, пожал плечами и вышел из курилки. Я расслабилась и подумала о том, что ничего не буду рассказывать: я приняла решение молчать. К тому же до окончания группы оставалось всего полтора часа. Я была спокойной и ждала окончания группы. Мысленно я уже соображала, что я сейчас куплю себе на ужин. Я посмотрела на часы — оставалось пятнадцать минут. И вдруг совершенно внезапно Светило обратился ко мне и задал какие-то вопросы. Я ответила. Неожиданно какая-то волна накатила на меня, я зарыдала и не могла остановиться. Кто-то из группы предложил мне платок. Я вытирала слезы и редела в голос. Я забыла про семнадцать пар глаз и тридцать четыре уха. В помещении были только двое: Он и я. Я рассказала все. И где-то внутри меня появилось предощущение надежды: казалось, что сейчас произойдет чудо и моя боль станет меньше. Мне представлялось, что Светило взмахнет своей волшебной палочкой и мои горе и боль растают. Я была доверчива и открыта, я готова была поверить любому его слову...

«Ты сама виновата», — приговорил меня к пожизненному наказанию Небожитель. Я посмотрела механически на часы. Мое время закончилось...

На перепутье

Говорить что-то иное о прототипе, подтолкнувшем меня к написанию этого рассказа, помимо того, что написано, наверное, неблагодарное занятие. И все-таки... Мне хочется подчеркнуть мою симпатию, простое человеческое сочувствие попавшему в трудную жизненную ситуацию. И еще — возмущение особью отряда приматов, совершившей физическое насилие над ребенком, растлившей впоследствии его душу и тело.

Тема насилия — особая, она требует неспешного, пристального, скорее всего неэмоционального рассмотрения и отражена в других рассказах («Двойной удар», «Пашка»). Каждый раз взаимодействие с этой темой дается мне непросто. Не важен возраст жертвы (ребенок, юноша, взрослая женщина), форма насилия (психологическая или физическая), время совершения (сегодня или 10 лет назад), место действия (офис чиновника в «Двойном ударе», семинар, закулисье деревенского клуба). Для меня важно умение личности выйти из кризисной ситуации. И профессионализм, и место психолога, и его этические принципы.

Я увидел *его* случайно. Я сидел в первом ряду с краю, откуда хорошо просматривались кулисы. Нас привели в дом культуры в «культурно-массовом порядке»: весь партер был заполнен нашей школой, учащимися с 8-го по 11-й класс. *Он* стоял в кулисах (это *он* мне позднее сказал, что правильно именно так: «в кулисах») и жестикулировал, делая какие-то знаки актерам на сцене. Давали «Кошкин дом», музыкальный спектакль, который привезли какие-то гастролеры. Перед спектаклем ведущая вышла на авансцену и долго рассказывала о художественном замысле композитора, о том, какой музыкальный инструмент чью партию исполняет. В зале было шумно, учителя шикали, грозились поставить двойку в четверти по поведению за неумение вести себя в общественном месте. Завуч Лана Павловна, маленькая некрасивая женщина, бегала во время спектакля по проходу. Ее маленький сжатый кулачок с поднятым указательным пальцем грозил нарушителям дисциплины серьезными осложнениями в жизни. Лана Павловна преподавала математику и не представляла себе гармонично развитой личности без знания математики: она считала, что человек, не понимающий математику, не научится правильно, логически, то есть упорядоченно мыслить. Другими словами, все мысли должны располагаться в определенном порядке. А у меня почему-то не получается упорядоченно мыс-

лить- Наверное, я «непорядочный» и до гармонической личности мне далеко.

Так вот... *Он* стоял в кулисах. Примерно через месяц в школе появилось объявление о наборе в театральный кружок при ДК. На театральный кружок многие взрослые смотрели как-то подозрительно, говорили, что там «нехороший дух». Что они хотели этим сказать? Пыльно, конечно, всегда. Но ведь декорации не будешь мыть с мылом или занавес стирать два раза в год, как стирает шторы моя мама. Почему я записался в театральный кружок? Было как-то щекотно-трепетно, почти невозможно представить себя стоящим на сцене или в кулисах. Неизвестное и заманчивое меня всегда манило. А может быть, я пошел туда из вредности, назло маме, так как она считала, что в театральный кружок можно ходить только девочкам, а пацанам надо в хоккей играть и на лыжах бегать, короче, спортом заниматься, а не сидеть в пыльных помещениях.

Я пришел в ДК. В небольшой комнате было занятие по умению правильно и четко выговаривать слова: обучали так называемой сценической речи. Нужно было так говорить, чтобы зритель, сидящий в дальнем ряду, слышал бы то же самое, что и зритель, сидящий в первом ряду. Я начал понимать, почему в театре я всегда сажусь на первые ряды: мне хочется видеть все в деталях, все слышать. Мне было интересно: как это актер проникает внутрь души другого человека и действует как бы от лица персонажа? Мне нравятся хорошие актеры. Когда ребенком я смотрел мультфильм «Трое из Простоквашино», меня всегда изумлял Матроскин. Поюрослев, я очень удивился, когда узнал, что актер Олег Табаков и кот Матроскин — одна личность. Ну, не в смысле, что кот — это актер и наоборот, а удивление мое заключалось в том, что один и тот же человек может играть Такие разные роли, даже животных озвучивать.

Любопытство и желание попробовать себя в разных ролях двигали мной. Скука жизни асфальтового цвета и вкуса маячила впереди. Меня гнало вперед стремление вырваться из колеса обреченности... Конечно, я этого не осознавал. Я начал ходить в кружок, и мне это нравилось. Позднее я услышал выражение: огни рампы завораживают. Наверное, это так. Мне было страшно выйти пер-

вый раз на сцену, я не мог дождаться, когда закончится эпизод с моим участием. А потом меня стало просто тянуть на сцену. Часами я жил в мире фантазий: представлял себя перед публикой, поражал ее чем-нибудь, слышал аплодисменты, даже получал цветы. Мечта!

Я был в восьмом классе. Предо мной еще не было устрашающих лиц училок, пугающих выпускными экзаменами. Здесь, в кружке, я мысленно переносился в другой мир, подальше от серости и посредственности обыденной жизни. Обыденной жизнью я был сыт дома и в школе, здесь же был праздник или ожидание праздника, какая-то «ажитация» (это *его* слово), которая вселяла надежду. Я был уверен, что смогу все преодолеть, окончу школу, уеду наконец из нашего городка, где все жители работают на единственном предприятии. Все помыслы аборигенов (к которым я относил и собственных отца с матерью), разговоры, естественно, сосредотачивались только на одном: что да как на предприятии, выполнили план или нет, какие технические трудности, получают ли зарплату вовремя и так далее. Библиотекарь ДК покрылась, по-моему, мхом, так как у нее нет работы, за целый день придет один какой-нибудь пионер книжного дела и все. Народу культура не нужна! А мне и *ему* нужна! Эта тяга, любовь к прекрасному и культуре нас и познакомили.

Он был по специальности и по должности «режиссером народного театра». О народном театре в нашем поселке смешно говорить, но все же что-то делалось, мы не ждали, как те камни, что покроемся плесенью. Мы зажигались сами и зажигали других. Постепенно у нас в ДК организовалась небольшая труппа, мы репетировали три раза в неделю. Состав был малочисленный, разновозрастной, непостоянный: люди приходили и уходили, утолив свое любопытство. На репетицию можно было запросто прийти любому и сидеть, наблюдать за тем, что происходит на сцене. Мы репетировали понемногу из театральной классики, брали миниатюры разных авторов. Через полтора года наша труппа «созрела» до того, чтобы сделать серьезный спектакль. В процессе подготовки к спектаклю (как раз к новогодним праздникам) мы сами на-

писали сказочный сценарий. Было много творческих поисков, интересных находок. Премьеру назначили на 29 декабря.

После «генеральной» (у нас в кружке было все по-настоящему) случилось *это*. Не помню, с чего все началось. Сначала все участники спектакля, полные эмоций, задержались после прогона, пили чай, договаривая то, что не успели или забыли сказать. *Он* очень эмоциональный человек, и *ему* просто необходимо высказаться в конце репетиций, спектакля, услышать мнения других людей о его режиссуре... Потом мы остались вдвоем. Он домой не торопился: его семья привыкла, что *он* работает вечерами и возвращается не раньше одиннадцати вечера. Я тоже как-то потихоньку приучил своих родителей за полтора года не волноваться за меня по вечерам. Я всегда приходил часов в девять, редко в десять, не пил, не курил, не кололся, учился без «энтуазизма» (мне иногда нравится перевернуть слова, например, я предпочитаю говорить «интертрепация» вместо «интерпретация» — смысл передается верно и означает, что нечто подвергается некоему процессу, трепу, по окончании которого может возникнуть какая-нибудь новая идея, к примеру), вместе с тем серьезных долгов по учебе у меня не было. Учителя говорили маме, что я способный, но ленивый. Отец в сердцах иногда мне говорил: «Эх, бить бы тебя надо было вовремя, да обивки в ж...у складывать». Родители у меня простые, по восемь классов образования. Сестра старше меня на шестнадцать лет, у нее своя семья и у нее есть ребенок, мой племянник, у нас с ним разница в девять лет. Валя мне все равно что мама, мне даже с Валею интереснее. Мама всегда уставшая, ей скоро на пенсию, она работает в детском саду и приходит сердитая после второй смены, если детей вовремя не забирают. Валя всегда энергичная, веселая, обладающая «штукой юмора», как она говорит о себе. Сестра вышла замуж, когда мне было пять лет. На свадьбе было шумно, пели много песен, два мужика подрались, а потом помирились, может быть, поэтому Валина свадьба осталась в моей памяти очень ярким событием. Мне кажется, что именно с этого момента я начал осознавать себя. Возможно, имен-

но поэтому слова *Валя* и *праздник* стоят в моем сознании рядом...

Я не заметил, как *это* получилось. Сначала мы стояли близко лицом к лицу, *он* по-дружески прижимал меня к себе, похлопывая по спине и приговаривая радостно: «Какие же мы молодцы!» И все тряс и тряс меня за плечи, улыбаясь. Я радовался его радости: за последнее время мы стали единомышленниками. Я доверял ему, как доверял бы старшему брату.

За месяцы репетиций для меня стало естественным и приятным видеть его трижды в неделю. Иногда я приходил в неурочное время, то есть тогда, когда не было репетиций, для того, чтобы поделиться впечатлениями об увиденном фильме, посплетничать об учительнице литературы, поговорить о персонажах какого-нибудь спектакля, показанного по телевидению. *Он* слушал меня, вставлял очень кстати свои замечания-размышления и как-то хитро улыбаясь, отчего в уголках глаз скапливались тонкие морщинки-лучики. Он не был занудным. Он был умным, увлеченным, нестарым еще (по-моему, ему было где-то тридцать четыре — тридцать пять), каким-то духовно утонченным, если так можно сказать.

Я не заметил, как и когда мы оказались на стульях с декорациями. Сначала мне было очень интересно: что дальше? И я почти не сопротивлялся. *Он* гладил меня руками везде, я почувствовал прилив желания (я уже испытывал интерес к интимной жизни). Мне было комфортно, во мне подымалось чувство преимущества перед моими одноклассниками за мое взрослое приобщение к богеме. Я был в ожидании какой-то радости — того, что еще больше сблизит нас двоих и выделит из того тускло-го внешнего мира, в котором мы оба жили... Внезапно мое тело сложилось пополам от резкой боли, проткнувшей меня до самого сердца. Мне показалось, что на несколько секунд я потерял сознание. Боль физическая разлилась по всему телу... А потом появилась ярость! Было ощущение, что ненавистью перехватило дыхание. Я не мог ни о чем думать, я мог только ощущать пульсирующую, горящую огнем точку в нижней части моей спины. Волны обиды перекрывались волнами боли. В какую-то

минуту обида была так горька, ее было так много, что, казалось, она булькала даже в ушах, а во рту появился привкус железа: я прикусил щеку. Если бы мне сказали, что я могу так ненавидеть, я бы не поверил. Когда я смог дышать, я заплакал, и это было не стыдно. Были только боль и ошеломление предательством. *Он* пытался меня успокоить. Кажется, гладил по спине, шептал какие-то слова на ухо, но мне *он* был омерзителен, противен до тошноты, и я резко откинул *его* руку...



Не знаю, как я дошел до дома. Потихоньку пробрался в свою комнату, выключил свет и лег на живот. Даже не стал ужинать. Мама вошла в мою комнату, стала нашаривать рукой выключатель, но я попросил свет не включать, так как болит голова. Мама вышла, я не спал всю ночь. Утром я не пошел в школу, на второй день — тоже. Просто лежал и смотрел в потолок. Мама была во вторую смену, и нужно было что-то врать. Я сказал, что плохо себя чувствую, и мама принесла градусник. У меня на самом деле поднялась температура. У нас в доме не было телефона. Мама сказала, что вызовет мне врача с работы. Врач пришел, выписал полоскание для горла, витамины, сказал что-то про переходный возраст и ушел. Через неделю была премьера.

Он припелся через три дня. Дома никого не было. Я не хотел *его* впускать, но *он* сказал, что у него есть что-то важное для меня. *Он* прошел в общую комнату. Я не хотел с *ним* общаться. *Он* начал говорить... Сначала медленно, затем — быстрее. *Он* извинялся передо мной, уверял, что все эти дни не находит себе места, что понял, как *он* дорожит мной, что *он меня любит*. *Он* подошел ко мне и встал на колени. *Он* шептал, положив свою руку на спинку стула, что если бы не *его* страсть ко мне и *его* глупость,

спектакль не был бы под угрозой, а так получается, что полтора года работы — коту под хвост, что в спектакль вложены деньги, у нас хорошие костюмы, что мы несем в массы культуру, что дети останутся без праздника, что в нашем Мухосранске мы — «единственный луч культуры и добра». Я ничего не ответил, но через два дня пришел на репетицию. Не помню, как прошел спектакль, единственной моей мыслью было вовремя выскочить из ДК. Говорят, мы неплохо сыграли. Учителя в школе после спектакля стали ко мне присматриваться, будто меня раньше за девять лет учебы не успели рассмотреть.

Под предлогом каникул я не ходил в кружок, хотя раньше не считался с личным временем. Как раз в это время Валя с семьей переезжала на новую квартиру в соседнем поселке, и у меня был законный повод не ходить на репетиции: я был нужен в эти дни семье, родственникам. Мне хотелось отвлечься, поменять обстановку...

Я закончил девять классов и в ДК не ходил. Всем отвечал, что нахожусь в поиске будущей профессии, что театр, наверное, не мое призвание. Осенью мы встретились на улице. *Он* был потухший, без огонька. Сказал, что без меня ему белый свет не мил, все из рук сыплется. Я *ему* поверил. Я знал *его* другим — искрящимся, веселым, «на нерве». Мне стало *его* жаль. Я вернулся в ДК...

Мы стали по-настоящему любовниками. Чтобы мне было не больно, *он* использовал для меня какие-то приамбасы — кремы, мази... Он научил меня всяким премудростям, научил меня любить свое тело. Я почувствовал вкус. Я почувствовал свою власть. У меня началась новая жизнь. На людях я был прежним (не зря же я ходил в кружок, надо же было где-то применять свои лицедейские умения), я научился врать родителям, одноклассникам. Это было интересно, как в детективе. Процесс затягивал меня и интриговал. Я часто задавал себе вопрос: а что дальше?

После окончания школы я поступил в институт на престижный факультет и уехал в другой город. Причины переезда было несколько: избежать сплетен и неудобств, связанных с нашими отношениями; возможность выйти в большой мир, мир музеев и театров; уйти от родителей,

из-под их ежедневной опеки; расширить круг знакомств и получить профессию. Я осознаю, что выбор профессии был на последнем месте.

Я получал специальность «финансист», снял комнату, родители ее оплачивали. Театральное дело я не бросил: принимал участие в институтской самодеятельности, КВН. Попробовал себя в качестве режиссера в одной из постановок студенческого театра. На питание мне хватало. Не более того. Для того чтобы стильно выглядеть, пришлось подрабатывать. Заработок мой был нестабильным, я искал разные варианты подработки, учился рассчитывать свой бюджет, моя специальность этому способствовала. С одеждой иногда выручала Валя. Я рисовал то, что хотел бы иметь, а Валя старательно вязала мне свитера с замысловатыми орнаментами. Таких свитеров ни у кого не было. Еще бы! Иногда я сам составлял рисунок и переводил его для Вали на бумагу в клетку — так удобнее считать петли. Девчонки пялились на меня, парни хмыкали, глядя на очередной Валин шедевр.

Он приезжал ко мне на два-три дня в месяц. С *ним* было интересно. Здесь, в чужом городе, наши отношения перешли на новый уровень. Теперь я понял, что тогда, умоляя меня вернуться в кружок, *им* руководило в первую очередь стремление сохранить собственную шкуру. Возможность держать меня в поле зрения гарантировала в какой-то мере *его* безопасность. Мой отец, узнай он правду, мог запросто *его* покалечить или убить, или посадить «за растление». Сейчас, слава Богу, статью за *это* отменили, если по согласию — то можно... А попробуй докажи, что без согласия. Нет, я младенцев обхожу стороной. Пусть их сначала кто-нибудь другой... раскрутит. Так безопаснее...

Он приезжал и открывал мне свой мир. Понемногу... *Он* был скупым. «Скупой рыцарь» — называл я *его*. *Он* обижался, и вместе с тем *ему* льстила моя метафора. *Ему* было важно, что и как про *него* говорят. Если совсем не говорят, значит, *его* нет. *Он* был скупым на все — на ласку, на деньги, на подарки. Но я не обижался. *Его* скупость пошла мне на пользу. Я вошел в *его* «круг»... Как-то незаметно этот круг стал и моим кругом...

Когда *он* уезжал, я не тосковал: обо мне было кому заботиться, и я был сыт. Меня «прогуливали», меня «выставляли», и все это было очень деликатно. Меня ценили. Я познал не только азы любви, но и ее глубины, пропасти страсти. За свое тело я принципиально не брал денег — только подарки или какие-то услуги, связи.

Один из моих приятелей был стилистом. У него не было денег, он их постоянно на что-то спускал. Он не мог расплачиваться подарками, но очень меня хотел. В качестве расчета он предложил всерьез заняться моим имиджем: Валины свитера уже «не катили»... Этот приятель, пусть его зовут Виталий, начал создавать мне новый стиль. Он перепробовал на мне длинные волосы и короткие, под машинку, отфилированные, однотонные и многоцветные. Он уделял внимание каждому моему ногтю на руках и на ногах. Виталий забросал меня ворохом пестрой, жизнеутверждающих цветов, одежды. Он выщипывал лишние волосы на моей груди (депиляция, скажу вам, не очень приятная вещь). Волосы на ногах я сбривать не стал. «Это мое, — сказал я, — трогать не дам!» Именно тогда у меня возникло предощущение чего-то такого, чему я не мог в то время дать названия. Я начал беспричинно на первый взгляд тревожиться. По пустякам.

Однажды я остановился и посмотрел на свою жизнь со стороны: чувственный мир все больше и больше поглощал меня. Я понял, что начинаю тонуть, что главными приоритетами для меня становятся сигналы тела, что я становлюсь рабом своего тела. Но самое важное: я все в большей степени становлюсь рабом, удовлетворяющим чужие сексуальные фантазии. Я не был дешевкой, но со мной можно было договориться. В какой-то момент я почувствовал, что готов вступить в контакт уже и так, «за удовольствие». Я всерьез испугался. Я понял, что теряю себя, свои идеалы, свое представление о себе... Я понял, что игры кончились и настало время определиться: кто я? Пассивный, в ожидании принца на белом коне? Или человек, способный взять ситуацию в свои руки? Я сказал себе: «Стоп, машина! Есть и другая сторона луны». Я решил попробовать с женщиной. Где-то я читал или

слышал, что если много лет не использовать функцию, она утрачивается. Я начал с разминки.

Ольге, моей сокурснице, я давно нравился, это было видно невооруженным взглядом. Она прямо-таки приставала ко мне. Я делал уклончивые шаги вправо-влево, чтобы у нее не было подозрений по поводу моей сексуальной ориентации. Я не говорил ей «нет», я не говорил ей «да». Сейчас я принял решение при первой возможности воспользоваться ситуацией, и эта ситуация возникла очень скоро. Судьба мне благоволила?

Я чувствовал себя с ней в постели новичком, она это тоже чувствовала и была нежна... Процесс и результат мне не понравились. Но я продолжал гнуть свою линию, помня о том, что первый блин — комом. Ольга была терпелива. Мои приятели — нет. Я выпадал из их обоймы, тихо ускользал, они это понимали и, пытаясь меня вернуть, делали заманчивые предложения...

Как-то раз, когда Ольга была у меня, приехал он, совершенно внезапно. У *него* были ключи от моей квартиры, на всякий случай. *Он* позвонил, я не открыл, тогда *он* открыл дверь сам. По нашим потным лицам было все понятно. Я сказал Ольге, что это мой старший брат. *Он* страшно раскричался. Ольга не поняла, почему парню в двадцать два года нельзя встречаться с девушкой, не известив об этом родственников. Она так и спросила. «Брат» ответил, что это не ее ума дело, она обиделась и ушла. Скандал разгорелся с новой силой. Примирения не было. *Он* сказал, что догадывался о моих изменах, но чтобы так... На *его* глазах... И с кем?! Я напомнил ему, что *он* называет себя интеллигентом, а интеллигентные люди предупреждают о своем приходе. Тут *он* вообще выпал в осадок.

Слух о том, что я — «перебежчик», быстро распространился в нашем кругу: меня назвали вероотступником, диссидентом... И еще много чего я о себе узнал. Мне намекали, что еще есть возможность все изменить, дескать, и Магдалина грешила и каялась, да мало ли кто совершал ошибки. Но я закусил удила...

Я превратил свой «досуг» в особый вид спорта. Я знакомился направо и налево с девушками, в меня прямо бес какой-то вселился. Особым шиком я считал назна-

чить два-три свидания в день с небольшим интервалом между ними, покрыть истекающих смазкой самок и умчаться под благовидным предлогом. Знание о том, что меня нетерпеливо ждут в другом месте, придавало мне уверенности: я смотрел честно в чужие глаза и говорил, что опаздываю. Мне верили, у меня получалось. Казалось, я испытывал себя на прочность...

И все-таки случился прокол. Да еще там, где я его не ожидал: я завалил сессию. Экзамены перенесли на осень, и мне пришлось все лето зубрить. Родители, не зная подлинной истории, меня жалели, шепотом ругая извергов-преподавателей, которые даже летом не дают студентам отдохнуть. Я врал, что все нормально, что я читаю дополнительную литературу и хочу быть в следующем году первым студентом если не курса, то хотя бы группы. Предки ходили на цыпочках и смотрели телевизор в наушниках, одних на двоих.

Осенью я отделался от долгов. Преподаватели после летнего отпуска были полны сил и энергии и гоняли меня по предметам, как фашисты партизана по минному полю. Я справился.

Начался новый семестр, все шло хорошо, но какое-то томление одолевало меня. Мне чего-то хотелось, а чего — непонятно. Я раздваивался. Я припоминал свой богатый сексуальный опыт и пытался сравнивать мужчин и женщин. И я не мог сделать выбор! Мне казалось, что если я возобновлю отношения с мужчинами, то предам самого себя как личность. Если же я начну вновь отношения с женщинами — я недополучу для себя что-то очень важное в физическом и эмоциональном плане.

Я пошел к психологу. Психолог оказался теткой возраста моей матери, такой же рыхлой и грузной. Волосы она зачесывала назад и заматывала в пучок, и я удивился, что *таких* берут в психологи. В моем представлении психолог — это энергия, молодость, радость плюс умение помочь другому человеку. Я скептически посмотрел тетке прямо в глаза — она не отвела взгляда. Так я впервые влюбился...

Я задавал себе вопросы: отчего люди влюбляются? Вспоминал: «Любовь зла, полюбишь и...» Я пытался реа-

билитировать себя в своих глазах размышлениями о харизме, обаянии, свойственных некоторым людям вне зависимости от их возраста и внешности... Я хотел видеть ее чаще, чем один час в неделю. Мне катастрофически не хватало этого часа, вернее это был даже не час, а 50—55 минут... Я ходил к ней на встречи: она меня слушала, я задавал вопросы, мне хотелось услышать ее мнение, услышать ее голос. Я выворачивал себя наизнанку и ждал ее реакции: брезгует она мной или нет, осуждает или нет? Она не брезговала и не осуждала. Она... задавала вопросы, свои обычные вопросы: «А ты как думаешь? А ты как чувствуешь?»

Я не знал, как мне можно себя чувствовать «здесь и теперь», что позволительно, а что — нет: у меня не было подобного опыта выражения в словах самого себя. Я не знал, что мне о себе думать в новой ситуации... Я начал изучать себя, свой внутренний мир, прислушиваться к своим «хочу—не хочу». Я хотел доказать ей, что я способный ученик, что я умный, аналитичный. Мне хотелось Ее одобрения.

Я поменял стиль одежды. Теперь я стал «классикой и элегантностью». Я использовал любой случай подработать: никто не оплачивал мои консультации. Я крутился как уж: с восьми вечера до четырех утра работал барменом в ночном клубе, приходил домой, падал замертво, в восемь утра выбегал на занятия к первой паре. До четырех был в читалке или сидел в Интернете и качал информацию. К пяти добирался домой, отключался на полтора часа и бежал дальше. До работы на сорок минут я успевал заскочить в тренажерный зал-качалку. В свой единственный выходной я отсыпался и шел к ней... Такой режим продолжался полгода. Я расставил приоритеты в своей жизни, я многое уяснил про себя. Я узнал от моего милого психолога про комплекс Эдипа, мне стало понятно, что в ней я как бы видел идеальную Мать, поэтому так важно было услышать от нее слова одобрения. Но это не разочаровало меня в ней. Я понял, что влюбился в свою Идею. Меня тянуло к ней магнитом...

Однажды она сказала: «Я чувствую себя рядом с тобой женщиной». Это была песня! Она не кокетничала, не заигрывала со мной, она назвала мне свой возраст, я мысленно

присвистнул и... взял тайм-аут, перестав ходить на консультации. Результатом я был удовлетворен: взрослая женщина, профессионал-психолог признала во мне мужчину!

Мы встречаемся очень редко — один или два раза в году, да и то случайно: или у нашей общей знакомой, или когда я по другим делам оказываюсь в районе, где находится консультация.

Я окончил институт, нашел работу, пытаюсь двигаться по служебной лестнице. Время от времени на глаза попадают мои бывшие приятели из *тех*. Они ерничают, говорят, что если бы я вернулся, то получил гораздо более выгодную работу и связи... Я опять на перепутье.

Лсиика

Иногда человеческие судьбы, с которыми я сталкиваюсь, наполняют мое сердце болью: то, что я слышу от клиента, эмоционально настолько трогает, сопереживание так глубоко погружает душу в состояние оцепенения, что требуется время для выхода из некоего ступора. Пусть коллеги бросят в мою сторону камень, обвиняя в отсутствии профессионализма, но каждый раз после встречи с человеческой болью на несколько часов или даже дней мое внутреннее солнце тускнеет. И я чувствую свою беспомощность...

На историю мальчика, которого, как мне кажется, ни разу не назвали Павликом, Павлушей, а только (для краткости, снисходительно?) Пашкой, я отреагировала подобным образом. Трагизм судьбы ребенка, принесенного в жертву матерью, ошеломил меня. Беззащитность, хрупкость жизни, несправедливость ребенка... Бездуховность, безответственность матери...

Имею ли я право каким-либо образом осуждать эту женщину? Она по-своему несчастна: потеряла любимую дочь и вместе с ней смысл своего существования. Долгих десять лет блуждала в тумане. Родился сын. Перед поступлением в первый класс мать и сына отправили на консультацию к психологу. Так мы познакомились.

Пашка сидел, нахохлившись, на краешке стула. Он изображал озабоченность и заинтересованность происходящим. Его мама сидела от него через один стул. Сиденья стула под грузным маминым телом не было видно. Казалось, что мамино тело стекало вниз, но не падало, потому что существовало шесть подпорок: две мамины ноги и четыре ножки стула.

Пашка был аккуратно одет, причесан. Вчера по случаю первого посещения школы он даже постриг ногти. Мама вечером сказала, что они пойдут к психологу и его будут записывать в школу, в первый класс. Пашка сидел и ждал, когда можно будет двигаться. Мама пригрозила, что если он будет себя плохо вести, она его сдаст в интернат. В интернат ему не хотелось: ему казалось, что в интернате — как в детском саду, все ходят строем, никакой свободы. И мамки нет рядом, домой забирают только на выходные, как в круглосуточном садике. А еще у Пашки во втором классе интерната был знакомый пацан, соседский Андрюшка, который рассказывал про интернат всякую всячину. То, что казалось Андрюшке смешным, забавным, даже интересным, вызывало у Пашки эмоции, заставлявшие округляться его глазенки и выдыхать удивленно: «Да ну-у!..» Однажды Андрюшка взял с Пашки клятву, что тот не проболтается, и рассказал, что пробовал курить. На прогулке воспиталка болтала с завучем, а пацаны из седьмого класса позвали Андрюшку с собой за угол. Он подумал сначала, что будут бить. Но обошлось: ему предложили «потянуть бычок». После первой затяжки (пацаны руководили, как надо задерживать дыхание) Андрюшке стало плохо, пацаны сказали, что это — «глюки».

Дома у Пашки курил, не выпуская папиросы изо рта, отец, и мать все время орала на него, что выгонит из дома. Еще Андрюшка сказал, что в интернате «здоровски», потому что можно потихонечку смыться на время прогулки и погулять по городу: покататься на автобусе, зайти в магазин и посмотреть на народ, или зайти к бабке и попросить денег на мороженое. Некоторые парни из стар-

шекласников наглели до того, что приходили только на ужин. Их ругали, но кормили. А дома Андрюшку кормили иногда только один раз в день, хорошо, если это была булка с молоком. Пашку мама тоже не очень-то баловала, но другой для себя мамы Пашка не мог представить.

Пашкина мама, Людмила Николаевна, родила его в сорок восемь лет, чем озадачила всю родню, своего сожителя и, естественно, врачей. Всю жизнь проработала штукатуром-маляром. Работа была грязная, тяжелая и вредная. У нее даже начала развиваться астма. Пришлось уйти с этой работы и искать новую. За десять лет до рождения Пашки у Людмилы Николаевны внезапно умерла ее единственная восемнадцатилетняя дочь Настенька. Умерла она из-за врачебной ошибки: у девушки болел живот, вызвали «скорую», думали, что аппендицит, а потом оказалось, что лопнул яичник. Долгие дни и ночи мать не могла себе найти места: ходила по квартире нечесаная, не замечала голода или сидела на табуретке, раскачиваясь вперед-назад, и монотонно приговаривала: «Настька, Настька, зачем ты это сделала?»

В первые несколько месяцев с работы приходили знакомые женщины, приходила мать Людмилы Николаевны. Женщины варили еду, подметали пол, насильно уговаривали поесть, помыться. Со временем боль притупилась, вино в этом помогало. Теперь Людмила Николаевна не представляла себе ужина без стаканчика портвейна или рюмки водочки. После спиртного спалось хорошо, Настя во сне не приходила и не смотрела молча на мать. Говорят, время лечит. Наверное. Со временем прибился к ней мужичок. Мужиком не назовешь, но и бабой тоже. Лет через пять совместной жизни Людмила Николаевна поняла, что «что-то не так с ней по-женски», и пошла к врачу. Врачиха была молодая, спросила ее о возрасте (будто на карточке не написано) и дала направление на анализы.

— Зачем мне анализы?

— На аборт, — ответила врачиха.

Тут до Людмилы Николаевны дошло, что на сорок восьмом году она оказалась «в положении». Сначала она испугалась. Пришла домой и долго плакала и вздыхала,

не говоря сожителю о причине слез. А он и не спрашивал, знал, что она — «того... немного». На второй день, вернувшись с работы, она сообщила о своем новом положении сожителю-супружнику, как она начала его с этого момента называть. Супружник был старше Людмилы Ивановны на семь лет и планировал через шесть лет пойти на пенсию, уехать из города, купить домик с огородом и развести свинок. А тут такой поворот жизни! За плечами у него осталась семья, взрослые дочери, и где-то даже бегал внук Славик. Мальчишка попадался на глаза деду очень редко, а если уж попадался, уводил в сторону глаза и старался быстрее убежать. Славику было восемь лет, и его глазенки, фамильный носик заставляли сердце деда стучать чаще. Валентин Петрович подумал, что если у него родится сын, он будет только его и больше ничей.

— Рожай, мать, выкормим! — решил он.

Беременность была трудной, с токсикозом, два раза женщину клали на сохранение — матка была в гипертонусе, врачам пришлось зашить шейку матки, чтобы сохранить ребенка. Мучили отеки, одышка, высокое давление. За беременность Людмила Ивановна прибавила в весе двадцать килограммов, после родов вес еще прибавился.

Роды были трудные, с хирургическим вмешательством. Родился мальчик со скромным весом 2 кг и невзрачной внешностью, что несколько не убавило отцовской гордости Валентина Петровича. Он, наоборот, утверждал, что именно в этом и есть удача: «Зато никто не сглазит, не позавидует». Ребенок был хиленьким, требовал постоянного внимания к себе. Рефлексы его были ослаблены, сосал грудь матери как-то лениво, всего-то один месяц, отвлекаясь на любые внешние раздражители. По ночам он плохо спал, чем особенно досаждал матери. Утром, перед уходом на работу, супружник, стоя у плиты и готовя манную кашу, ворчал на Людмилу Ивановну, что она «сисястая, да пустая», а вот его бывшая жена выкормила обоих ребятишек сама, да еще и двоих соседских в придачу. Людмила Ивановна слушала, плакала, обижалась... А однажды не вытерпела и ... побила Валентина Петровича. Впервые... С этого момента словно что-то сломалось. Ва-

лентин Петрович частенько приходил домой «под мухой», ругал сожительницу матом и даже замахивался кулаком.

К семи годам Пашка благополучно закончил свое ясельное и детсадовское образование. Перед поступлением в первый класс он умел рисовать крючочки, обозначающие буквы, и «огуречки», похожие на маленьких человечков.

Учиться Пашке было интересно только в первую неделю, затем стало скучно. Он не понимал, о чем говорит учительница — старенькая Таисия Степановна. Учительница была полной противоположностью мамки — худой и спокойной. Но все равно у Пашки было предчувствие, что учительница его не то чтобы не любит, но никогда, наверное, и не похвалит. Мамка его била, ругала, обзывала «дураком», «поскребышем», но потом сама редела в голос, обнимала Пашку и раскачивалась с ним вместе.

В марте первого учебного года Пашку повели в кабинет директора на МПК (медицинскую там какую-то комиссию). Таисия Степановна зачем-то принесла все его тетрадки, даже альбом по рисованию, и какие-то люди внимательно на него смотрели, задавали вопросы и листали его тетрадки. Пашка был рад возможности поговорить. Он рассказал про кошку, которую принес папка, и про мамку, кричавшую, что выгонит папку и Пашку вместе с кошкой. И теперь кошка живет с котятками у него под кроватью. Про папку, который пообещал ему выстрелить лодочку, чтобы пускать ее в луже. И про мамку, которая ругает папку за то, что он курит. Он рассказал о фильмах, на которые он ходил на «продленке»... Пиджак на Пашке был чем-то запачкан на груди, наверное, кашей, которую давали на завтрак. Пашка не очень любил манную кашу, особенно если попадались комки. Все комки он спихивал на край тарелки, где к окончанию еды капливалась небольшая кучка, похожая на вату.

Пашке поставили диагноз «социально-педагогическая запущенность» и просили мамку побольше заниматься ребенком...

У мамки болели ноги, они отекали и становились похожими на столбы. При ходьбе мамка смешно перевали-

влась с боку на бок и не попевала за бегущим вприпрыжку Пашкой... Незнакомые люди, видя вместе мать и сына, улыбались и, глядя на милое, простенькое детское личико Пашки, добавляли иногда: «Симпатичный внучок у вас»...

Осенью Пашку отдали в интернат. Отец махнул рукой, молчал, иногда бурча про себя что-то про живую мать, у которой дитя без глаза. Пашка недоумевал: если отец говорит про него, то почему он его называет безглазым?

Когда мальчик учился во втором классе, мать перешла на сидячую работу — кондуктором: у нее сильно болели ноги, она уже не могла работать на рынке продавщицей овощей. От картошки руки у нее все время казались грязными, трескались от холода. А кондуктор всю смену сидит себе на своем месте и катается по городу, народ рассматривает, узнаёт, что в мире делается, какая политика у государства, какие на что цены, где можно продукты подешевле купить. Виделись они редко, только в выходные. Сначала Пашка скучал, но помог Андрюшка — он научил, как можно отпрашиваться с уроков: говорить, что живот болит, а на самом деле бегать за угол школы и курить или какие-нибудь приколы и хохмы делать...

Отца похоронили, когда Пашка учился в четвертом классе. Придя домой, мать увидела Валентина Петровича привязанным за шею к батарее на кухне. Она сначала не поняла.

— Ты чё, дуришь, что ли, отец? Чего это за шею себя привязал?

Опомнившись, она завывала и запричитала:

— Валь, а Валь, ты чего это натворил? Чего я сыночку-то скажу, кровиночке твоей?

В седьмом классе Павла поставили на учет в детской комнате милиции за бродяжничество. Мать ругала его, била, называя себя дурой старой, грозила повеситься, как отец. Было больно, нудно, страшно, что он останется совсем один. На какое-то время Пашка притихал, а потом все начиналось сначала...

ЖОХУК

Образ Толика преследует меня уже несколько дней. Толик пришел ко мне по совету моей студентки Даши. Она позвонила и спросила, могу ли я принять *парня* и может ли она дать ему мой телефон. Я ответила согласием, и он позвонил буквально через пять минут. Позднее я узнала, что с Дашей у них детская дружба, но он тайно по ней вздыхает и надеется когда-нибудь с ней переспать. А вот последнее у него как раз и не получается. Вернее, получилось только однажды. Это было два года назад, когда ему было восемнадцать. И то только потому, что девушка была очень настойчивой. «Она меня... как бы это сказать... изнасиловала, что ли...» А последние два года «ну никак не получается», хотя Толик прилагает все усилия: знакомится с девушками, ходит на дискотеки, не жмотится и угощает — если есть кого угощать — коктейлем и пивом. «Вы какое пиво пьете?» — спросил он меня. «Вообще его не пью». В глазах юноши я прочитала удивление и разочарование. Я поняла, что не пить пиво — плохо, если я не пью пиво, значит, мало знаю о жизни.

Когда я впервые увидела Толика, я сразу поняла, что это — он, несмотря на то что в аудиторию кто-то постоянно входил и выходил из нее. Мы встретились глазами, и моими первыми словами были: «Вы — Толик?» Почему я его так назвала? Для меня он не был Анатолием и по телефону отрекомендовался как «Дашин друг, имеющий некоторые проблемы и желающий со мной встретиться». Было в нем что-то неуловимо милое, нечто детское и наивное. И еще было нечто такое, что я интуитивно уловила, но не смогла сразу оформить словами...

Толик постоял на пороге, покачался на месте вперед-назад, ожидая, пока я закончу дела. Когда мы шли с ним по коридору, я поняла, украдкой разглядывая его, то, что было сначала непонятным: Толик был невысокого роста, около 170 см, но тянулся вверх. Крупная голова с пушком светлых волос и высоким крутым лбом смотрелась на атлетического вида шее достаточно уместно. Если не опускать глаза ниже. Ниже было удивление: неширокие дет-

ские плечи юноши не соответствовали представлению о гармонии.

Толик уселся и опустил глаза. По телефону он сказал мне, что у него есть некоторые проблемы «с уверенностью в себе». И вот сейчас он сидел передо мной на стуле и приходил в себя. Я нарочно затеяла возню в собственной сумке, время от времени поглядывая на него, ожидая, когда мой посетитель освоится. Наконец он сделал глубокий вдох, словно собираясь нырнуть, выпрямился и начал говорить. Говорил путано, сбивчиво, краснея. Временами надолго останавливался и, отвернувшись в сторону, вслух ругал себя за свою чувствительность.

— Как вы думаете, — спрашивал он меня, — это нормально, что в моем возрасте у меня нет постоянной девушки? Знакомлюсь, гуляем. А как до *этого* дело доходит — все отношения прекращаются.

— Как *это* у тебя происходит?

— Ну как? — медленно, подбирая слова, уставившись в некую точку за моей головой, словно пытаюсь рассмотреть там свою историю, начал Толик. — Лежим или стоим, целуемся. Она чего-то от меня ждет. А я не могу.

— Почему?

— Вот я и хочу у вас спросить: почему? — эмоционально-напористо выстрелил словами в мою сторону парень.

— А ты сам *этого* хочешь?

— Не знаю... Но ведь положено, чтобы в моем возрасте *это* было.

— А кто этот порядок установил?

— Ну как? У всех парней в моей группе есть, а у меня нет. Они начинают про *это* ржать, а мне и вставить нечего.

— Вставить нечего, — повторяю я его последнюю фразу и интонацию.

— Ну не совсем, конечно, нечего. А как-то скучно на эту тему говорить. Чувствую себя малолеткой каким-то.

— Это как? Что значит «чувствовать себя малолеткой»?

— Ну... Я не так выразился. В общем, взрослые, не малолетки, делают серьезные вещи, и в том числе занимаются всерьез сексом.

— Это как — «всерьез занимаются сексом»?

— Ну, я имел в виду регулярно, несколько раз в неделю.

— Скажи, — поворачиваю я разговор, — а твои родители любят друг друга?

— Да, конечно! Это же видно! А при чем тут родители? Я про себя пришел решать... Да, они любят друг друга, у них теплые отношения, у нас дома вообще тепло и уютно, всегда домой спешу.

— Как ты думаешь, у родителей есть интимная, сексуальная жизнь? Им сколько лет?

— Вообще-то они не старые: маме 42 и папе 45. Наверное, есть у них все. Почему бы и нет?

— А как ты думаешь: без любви возможен секс?

— Возможен, наверное. Только это неинтересно.

— А ты сейчас любишь кого-нибудь?

— Нет, наверное, — пожимает Толик плечами. — Вы что, — с прежним натиском обрушивается он на меня, — хотите сказать, что у меня не получается потому, что я не люблю?

Толик долго молчит. И я молчу. Мы молчим минут пять. На его лице я различаю разочарование, удивление, досаду. Он бледнеет, потом краснеет.

— И это все? А почему?

— Потому что ты — это ты, Толик.

Юлия Артамонова (Москва)

Я — счастливый человек. Для меня счастье — делать то, что нравится, и еще получать за это деньги. Счастье — узнавать и переживать каждый день что-то новое, открывать свое Я для себя и других.

Даже не представляю, как бы сложилась моя жизнь, если бы тогда в 1998 году я не увидела объявление, предлагающее обучение психотерапии, и не позвонила по тому телефону. Когда мне назвали сумму — стоимость обучения, мое сердце ненадолго остановилось. У меня не было таких денег. Если честно, то у меня тогда почти совсем не было денег. И уж тем более на то, чтобы учиться психотерапии. Но я пошла, интуитивно чувствуя — это то, что мне нужно.

Группа была большой, человек двадцать. Потом многие ушли, поняв, что это не для них. Курс мы заканчивали в половинном составе. Я сидела и прятала под стул свои страшные на вид единственные зимние сапоги.

Ведущая группы — та, что стала для меня первым Терапевтом и Учителем, безумно красивая женщина, необычайно творческий человек, Анна Ващенко — начала объяснять что-то из теории гештальт-терапии. Я не поняла практически ничего. Потом все делали какие-то упражнения — я чувствовала себя полной дурой. Но я не ушла, я осталась, черт его знает почему. Я смотрела на Анну и думала, что, наверное, все терапевты такие — необыкновенные и загадочные. И мне очень хотелось стать необыкновенной и загадочной.

Не знаю, смогу ли я подобрать слова, чтобы выразить мою благодарность и уважение к этой женщине. Когда я видела ее работу, мне казалось, что это волшебство. Но представить себе, что у меня может когда-нибудь получиться хоть что-то отдаленно похожее, я не могла. Это не

мешало мне ужасно гордиться собой: я учусь на психотерапевта, круто, правда?

Потом были еще годы учебы. Я поняла, что идеализировала и терапию, и терапевтов. Я узнала, что психотерапия — это не всегда таинство, а часто рутина, исследование, технологии.

Я узнала, что это значит, когда говорят, что отношения клиента и терапевта — это экзистенциальная встреча, то есть та, которая меняет жизнь. Для меня это было именно так: моя жизнь начала меняться к лучшему. Не устаю удивляться и радоваться переменам в моих отношениях с людьми — родственниками, друзьями, коллегами.

Я осознала, что профессии терапевта нельзя научиться, ею можно только жить. Ведь я не могу дать клиенту того, что не прошло через мою душу, чем не наполнено мое сердце, на что не откликается мое существо. И поэтому невозможно научить и научиться жить, можно только начать вживаться в Другого человека по-настоящему. Глядя ему в глаза, откликаясь на его боль и радость, пропускать его чувства через себя и находить в нем ту же универсальную энергию жизни, которой питаешься сам.

Сейчас я работаю психотерапевтом, веду группы, и хотя это не приносит мне большого дохода, я не жалею о своем выборе. Я живу теперь в мире новых возможностей. Живу с благодарностью к тем людям, которые открыли для меня магический мир психотерапии, и с верой в свои силы.

Si сожалею

Я сожалею.

Я очень сожалею о том, что не смогла помочь этой маленькой, истерзанной своими постоянными навязчивыми размышлениями восемнадцатилетней девочке. Я буду называть ее Ритой, хотя это выдуманное имя так же не идет ей, как и ее настоящее.

Она опоздала на сорок пять минут. Такого в моей практике еще не было. Ну, не приходят — понятно. Но опоздать на сорок пять минут, когда вся встреча рассчитана на час...

Я была зла и раздражена. Но тогда было не время выражать эти свои эмоции. Если злить и раздражать других в характере Риты — это еще проявится. Я лишь сказала о том, что удивлена и обескуражена ее опозданием. Она принялась извиняться.

Причины опоздания. Во-первых, она хромала (как потом выяснилось, это были последствия детского полиомиелита). Во-вторых, она действительно плохо ориентировалась. Но не стала спрашивать дорогу (наверное, из-за своей, с одной стороны, жуткой застенчивости, а с другой — такой же жуткой гордости).

Но, видно, ломало ее идти ко мне, ломало.

Мы решили работать в первый раз полчаса.

Я решила — она согласилась. А что ей оставалось?

На первой встрече мы, собственно, никуда не продвинулись, только принохались друг к другу и договорились встретиться через неделю. Но по сути, как я потом поняла, она за эти первые пятнадцать минут рассказала мне многое из того, как устроена ее жизнь, потом лишь повторяя это «на автомате» снова и снова от встречи к встрече. Лейтмотив ее рассказа такой: «Я — плохая, со мной никто не дружит, у меня нет близкого человека (потом, правда, выяснилось, что есть очень близкая подруга, но это «не то»). А не дружат со мной потому, что я хромая».

И еще: «Я лучше других. Я никогда никому ничего плохого не делаю. Я умею дружить. Я все сделаю для того, кого считаю своим другом. Они (сокурсники) только пьют пиво и ходят по киношкам, а я...» — и т.д. и т.п.

Рита, подобно Гулливеру, все время путешествовала из страны великанов в страну лилипутов. И было похоже, что это ее до невозможности выматывало.

Наверное, и «в миру» Рита жила «на автомате». В бесконечной борьбе своих вечно конфликтующих противоположных убеждений (я — самая плохая, я — самая хорошая; молодые люди — очень плохие, но мне так хочется быть с ними). Девочка, далекая от реальности. Маленькая хромая принцесса в заколдованном замке своих фантазий о мире и людях.

Как мне казалось, меня она почти не видит и не слышит.

Я пробую пробиться через терновник установок, нащупать в отношениях с ней просто человеческий контакт. Говорю о том, что она живет в коконе фантазий о мире и о себе. Игнорируя реальность. Предлагаю проверить, как реально я к ней отношусь здесь и сейчас. Спрашиваю:

— Как, ты думаешь, я сейчас к тебе отношусь?

Предпочитает не вылезать «из кокона»:

— Ну, вы же психолог. Я знаю, что вы ко мне хорошо относитесь, у вас такая профессия — хорошо к людям относиться.

— Я смеюсь:

— Психолог-то я психолог, но это не значит, что ко всем я отношусь одинаково. Попробуй просто посмотреть на меня и понять, что я думаю о тебе, что чувствую по отношению к тебе.

Смотрит. Видит, что все не так плохо, ее не отвергают, опускает глаза, возвращается в свой мир. Я — в некоторой растерянности, ощущаю себя каким-то ковриком. На меня посмотрели: вроде на месте, не сдвинулся, и ладно.

Было самое время подумать: «А как я сама отношусь к ней?» И тут на меня вновь накатывает злость. Знаете, какая-то первобытная и чистая в своей безжалостности агрессия. Так, наверное, гонят и убивают нежизнеспособное хромое животное более сильные особи. Я вновь подавляю свое чувство. «Терпение, терпение, — говорю я себе. — Выразить сейчас свои негативные эмоции рискованно, я кожей чувствую, что она не выдержит этого».

Я уверена, что всем знакомы люди с такими чертами, как высокая степень озабоченности собой, отчужденность, эмоциональная недоступность, переоценка своих творческих способностей, тенденция осуждать других. Со всеми этими чертами я встретила, работая с Ритой. Психологи называют таких людей «нарциссами». И как замечают многие авторы: «В каждом тщеславном и грандиозном нарциссе скрывается озабоченный собой, застенчивый ребенок».

Мне с «нарциссами» трудно. Наверное, потому что они мне напоминают меня саму, то есть подчеркивают во мне то, что я в себе не очень-то люблю. Кроме того, у меня было четкое ощущение: мою сущность, сущность чело-

века, имеющего некоторый опыт и искренне желающего помочь, эта девочка просто игнорирует.

Вторая встреча началась с той же песни (см. выше). Говоря о сокурсниках, которых Рита всю хаяла, но чьей любви и внимания ей хотелось больше всего на свете (особенно, конечно, со стороны молодых людей), она высокомерно вздергивала подбородок и как-то недобро улыбалась. Лицо ее становилось злым...

А в глазах стояли слезы.

Я часто обращала ее внимание на эти близкие слезы. Говорила о том, что вижу их. Говорила о том, что, видя ее слезы, испытываю жалость к ней и желание ей помочь (оказывается, безжалостность и жалость — две сестры. По крайней мере внутри меня).

Тема слез никогда не находила продолжения. Рита отвечала:

— Тогда я буду плакать всю сессию.

— И пускай, и хорошо, и плачь, пожалуйста.

— Нет, не стану.

Она думала, что есть что-то важнее ее слез и ее злости.

Я пытаюсь рассказать ей о себе: о том, как меня отвергали сверстники из-за полноты. Смотрит с сомнением—и как это я могу сравнивать ее опыт со своим? Она ведь ХРОМАЯ, а я всего лишь полная. Ее горе неизбежно, мое — блажь и каприз.

О, думаю я, это мне очень знакомо. Когда-то и я пришла к своему терапевту и рассказала о том, как мне было больно и обидно чувствовать себя отверженной в юности. А терапевт в ответ рассказала мне о своих серьезных физических проблемах и о том, как она научилась принимать себя с этими «недостатками». Прекрасно помню, что я тогда подумала: «Ну конечно, поверю я тебе, как же. Сидит тут такая красавица, мужиков, наверное, куча у нее. И я — невзрачная толстушка, которая никак не может дожидаться, чтобы хоть какой-нибудь завялященький мужичинка пригласил на танец».

Заняв такую позицию, я не давала жизни ни одного шанса поддержать меня. Если не обращают внимания, значит, я плохая. Если обращают, то они — идиоты, которые

не стоят моего внимания, — они что, слепые, не видят, что ли, что я плохая?

Тема клиентки была мне знакома по собственному опыту, я прочувствовала ее «на собственной шкуре»...

Пластинка продолжает крутиться, до конца второй сессии остается пятнадцать минут. Она, видно, тоже почувствовав, что мы все еще никуда не продвинулись, наконец-то ненадолго замолкает, поднимает на меня глаза и прямо спрашивает:

— Ты можешь мне помочь? (Мы к тому времени уже на «ты».)

— Да! — уверенно отвечаю я, хотя поджилки трясутся.

Что подвигло меня так прямо заявить о своих возможностях? Думаю, то, что мне было — в целом — понятно, как она взаимодействует с людьми (а вернее, как она всячески пытается избежать контакта с другим человеком, лишь бы не почувствовать боль отвержения).

Да, это было моей первой ошибкой в отношениях с ней. Не уделив достаточно времени тому, чтобы Рита почувствовала мою поддержку, я предприняла довольно активные действия. Я, как глухарь на току, так и раздувалась от гордости: наконец-то меня заметили, наконец-то я стала нужна! И я даже знаю, в чем проблема!

— Хочешь, я покажу тебе, что ты делаешь?

— Хочу.

И я, внутренне про себя посмеиваясь, показываю Рите ее саму. Я к тому времени уже по опыту знала, что клиенты очень удивляются, когда им показываешь, как они выглядят со стороны. Для клиентов то, как они в общении автоматически бессознательно прерывают контакт с Другим — «слепое пятно», которое они силятся, но не могут увидеть без другого человека. Поэтому я и посмеивалась — знала, какой будет эффект...

Рита действительно удивлена. Говорит:

— Ты сейчас показала мне всю меня.

Подозреваю, что слово «эффект» в данном случае родственно не слову «эффективно», а слову «эффектно». Расходимся, довольные встречей и друг другом.

Третья встреча была последней.

Расклад такой. Рита рассказала, что после последней встречи чувствовала себя прекрасно. Они с братом решили пойти в ночной клуб, и она хоть какое-то время не чувствовала себя изгоем, не ощущала свою ущербность. Немного солнца в холодной воде показалось ей обещанием вечного лета.

А потом, когда она в очередной раз начала поливать грязью людей, я сказала, что чувствую себя рядом с ней небезопасно и хочу отодвинуться. И я отсела немного.

Это было моей второй и последней ошибкой.

Как я сейчас понимаю, она, увидев в моих действиях и словах признак отвержения, поспешила сама отвергнуть меня. Сказала, что ничего не меняется, что она больше не придет, что матери сложно оплачивать услуги ее психолога, что я вряд ли смогу ей помочь. Да и вообще ей вряд ли кто поможет.

Господи, как ей было больно! Как откликалась во мне ее боль! Я сказала ей, что тревожусь сейчас за нее. Но это тоже для нее оказалось чересчур. Этой маленькой гордой птичке не нужна жалость. Жалость ее унижает и делает инвалидом, а она так хочет быть как все, лучше всех.

Я напомнила о том, что не обещала ей, что терапия будет безболезненной. Что к какому бы специалисту она ни пошла (дай Бог, чтобы пошла когда-нибудь), она может столкнуться с негативными переживаниями своими и других людей.

Единственное, что я могла сделать в эти оставшиеся несколько минут, — это показать ей, как я сама справляюсь с болью отвержения: признавая, что мне больно, я не умираю, не падаю и не сбегаю. Я попросила Риту, даже если она решит не приходить больше, позвонить мне и сказать об этом.

Она обещала и не сдержала обещания.

Жан-Мари Робин говорил: «Не надо знать о клиенте больше, чем он сам, надо быть на шаг за ним». Я нарушила эту заповедь и несу за это ответственность.

Я сожалею.

Ирина Млодик (Москва)

Я много лет встречаюсь со своими клиентами ради процесса, который называют психотерапией. Не раз от других людей я слышала: «Зачем это тебе? Неужели хочется ковыряться в чем-то грязном белье?» Кроме недоумения, у меня эти вопросы ничего не рождали. Я не видела никакой грязи в жизни моих клиентов. Наоборот, чем дальше, тем больше я удивлялась сложности, ранимости, незащитности того, что называют «человеческая душа». Чем дальше, тем больше завидовала самой себе в выборе лучшего на Земле занятия — слушать людей, быть с ними, проживать вместе с ними их настоящее, изменять отношение к прошлому, планировать и воплощать их будущее.

Но действительно, зачем я это делаю? Зачем занимаюсь этим странным делом, которое в нашей стране вызывает столько недоумения, страха, подозрительности? Одна приставка «психо-» чего стоит. И никто не вспоминает, что «психо» — это про душу. У всех в памяти всплывают ассоциации лишь с определенной областью медицины, в прошлом имеющей карательный оттенок. И все-таки почему я этим занимаюсь?

Потому что верю в психотерапию. Верю как специалист, прочитавший множество психотерапевтических историй, изучивший и продолжающий изучать самые разные практические подходы и методы. Верю как психотерапевт, на чьих глазах происходят самые удивительные преобразования. Верю как клиент, проходящий через психотерапию и становящийся способным к изменениям. В моей жизни психотерапия была тем событием, которое позволило мне оказаться там, куда я бы никогда не попала, не начни я когда-то путешествие с моим психотерапевтом по малоизвестной для меня земле под названием «Я и мир».

В пять лет я — самый печальный ребенок в детской группе. На всех фотографиях времен дetsада — глаза, полные слез и философской грусти. Я помню, что боюсь всего, почти все время молчу, даже плачу очень тихо, чтобы не потревожить никого. Мир небезопасен для меня, мне одиноко, все незнакомое рождает во мне тревогу и заставляет сжиматься, прятаться. В школе я боюсь еще больше, потому что — строгая учительница, потому что надо отвечать у доски, от чего и без того тихие слова застревают в горле. Я учусь средне, часто болею, некоторые учителя даже не знают меня в лицо. У меня нет блестящих перспектив. Я «считаю» это с лиц учителей, одноклассников, взрослых. Но я много читаю и думаю. Богатая внутренняя жизнь заменяет мне внешний мир, такой непредсказуемый и тревожный...

Еще несколько долгих лет я боюсь неизвестного, никогда не рискую, мало говорю, часто печальна, постоянно тревожна и уверена: из меня ничего особенного не получится. Да и что должно получиться — совершенно не представляю. К тридцати годам кризис, связанный с поиском моего предназначения, приводит меня к психологии, к психотерапии. И только тогда я начинаю понимать: жизнь очень интересна, если рисковать встречаться со всем ее многообразием, а тревога может быть не только моим «тюремщиком», но и помогать мне жить.

Постепенно я обнаруживаю собственные желания, отпускаю прошлое, обретаю голос. Я активно учусь психологии — тому, что осознанно выбрала, и потому учеба дается мне легко. Мне становятся интересными многие вещи, события, люди. Мой мир расширяется. Я лучше понимаю своего мужа и ребенка, я по-другому вижу своих родителей. А главное — во мне освобождается колоссальное количество энергии. Я многое могу и многое делаю.

Я начинаю работать с детьми и понимать, в чем могу помочь им. И продолжаю учиться: у них, у себя, у жизни, из книжек, на практических курсах. В какой-то момент я ощущаю: во мне растет желание поделиться открывшимся знанием, о чем-то рассказать. Во мне мучительно рождается право на слово, способность чувствовать свою уникальность. Меня столько лет убеждали в собственной не-

состоятельности и никчемности, и потому этому праву нелегко родиться. Но психотерапия помогает: право Быть и Звучать позволяет защитить диссертацию, а через год написать книгу. Таковую, какую хотела, о том, что считала важным и интересным.

Теперь я читаю лекции, веду обучающие и клиентские группы, выступаю на конференциях, работаю со взрослыми и детьми. И хотя во мне по-прежнему живет та маленькая испуганная, печальная девочка с глазами, полными вселенской грусти, меня радует, что живет во мне и взрослая женщина, способная на многое, а главное — быть более счастливой, чем когда-либо раньше в своей жизни.

Теперь я точно знаю, что можно найти свой путь, своего любимого человека, свое предназначение, можно начать открывать себя и изменять свою жизнь, сколько лет бы тебе ни было и сколько бы еще ни осталось. Оно стоит того. Нужно только начать.

К сожалению, это непросто. Психотерапия — нелегкий путь. Потому как в процессе обращения к самому себе может оказаться много боли, грусти, злости, стыда, вины. Ощущение безысходности и бессмысленности психотерапии может посещать не единожды. Чувства одиночества и жалости к себе тоже не добавляют желания продолжать этот мучительный процесс. Но восхождение редко бывает простым. А я, вы и каждый из нас — слишком сложны и неповторимы для того, чтобы было «все просто». Не стоит верить тому, кто обещает быстрый результат. Не стоит верить и психотерапевту, который говорит: «Мне все понятно». Если он так считает, то, значит, он видит не вас, а вашу проблему. Но вы — больше, чем ваша проблема, и чтобы понять, каковы вы, требуется, как правило, не одна встреча двух людей: вас и психотерапевта.

Важно понимать: в процессе психотерапии меняетесь не вы, а качество вашей жизни. То, что уже есть у вас: характер, особенности, умения, способы справляться с неожиданностями и трудностями, — все это навсегда ваше. Но часто только благодаря терапии у вас появляется возможность жить радостнее, более удовлетворенно и полноценно, эффективно используя те ваши качества, кото-

рые раньше, казалось, только мешали вам жить. И поверьте — это стоит того. Потраченные вами деньги и время, мучительные переживания безысходности и стыда стоят того, чтобы жизнь ваша стала именно такой, какой вы всегда хотели, не сознавая в этом часто даже самому себе.

Для меня работа с клиентами — это не только психотерапия, но и удивительные Встречи двух людей, двух мироощущений, двух судеб. Очень многие из них запомнились, произвели сильное впечатление. Почти все оказались важными, изменив меня и моих клиентов. О многих хотелось бы написать. Часть «детских» историй, встреч с маленькими клиентами описана в моей книге, посвященной детской психотерапии. Но на самом деле этих и самых разных других историй и встреч намного больше. Я хочу вам рассказать еще несколько.

Настоящий мужчина

Дорога... Как приятно держать руль. Машина подчиняется любому моему движению. От этого спокойно и возбуждающе одновременно. Упругость шин отдается уверенностью в сердце, ровный шум мотора — отзвуком в голове: «Все в порядке, все под контролем». Внутри рождается сила: «Я все могу, все в моей власти». Я и вправду всемогущ. Я все могу. Это не экстаз, просто спокойное ощущение всемогущества.

Все меняется так быстро, что не удается это пережить. Только потом вспомнить. Удар... Крик... Боль... Ужас... Жена? Жива! Сын? Сы-ы-ын? Что с ним? Не понимаю... Много крови. Неужели? Кошмарный сон, это просто кошмар, который сейчас кончится, и я проснусь. Внутри все сжимается от ужаса и обледенелого спокойствия одновременно. Действовать! Не слышать ее криков, не верить в возможность потерять его!

Люди... Машина... Больница... Боже, и это больница!!! Осыпавшаяся штукатурка, запах старого влажного бе-

ля, насмерть перепуганная медсестра, то ли сонный, то ли нетрезвый доктор. Время или остановилось, или несетя с ужасающей быстротой. Мой сын умирает... Доктор прячет глаза. Они будут делать операцию. Операцию здесь?!

Я стою с ней под жизнеутверждающий стрекот кузнециков. Мы смотрим на освещенные окна операционной... Мне больно, но я не чувствую боли, она подкатывает к горлу, но я давлию ее. Я не в силах сейчас выносить боль. Страх держит меня за все мышцы, которые только смог найти в моем оцепевшем организме. Я не понимаю, что я — это я. Все это не со мной... Всемогущество рассыпается на глазах. В голове — вакуум. Меня нет.

Воруг — жуткий звук. Реальность резко врывается в меня. Я вижу ее. Она стоит на коленях, прямо в этой стрекочущей траве, и, подняв к окнам дорогое, но неузнаваемое от боли лицо, воеет. Не плачет, не кричит. Воеет. Как раненая волчица, как отчаявшийся мученик, как сумасшедший человек.

Я прижимаю родную голову к себе, вжимаю в себя худенькие плечи, глажу вздрагивающую спину. Говорю, обещаю, убеждаю во всем том, во что совсем не верю сам. Смотрю в глаза. Ее нет. Это не она. Она не плачет. Она воеет. Не слышит, не чувствует, не понимает. Она совершенно безумна. Я совсем не узнаю ее. Она уходит от меня, исчезает. Я теряю ее... Прямо сейчас в наступающих сумерках, в этом оголтелом стрекочущем поле, возле этой облезлой больницы. Я сегодня теряю их всех. Тех, кого любил, ради кого просыпался по утрам, улыбался, работал, жил.

Только теперь я понимаю, что такое ужас. Он пронесится по позвоночнику, как молния, и уходит в землю за долю секунды. Мое сердце — камень. В голове — резкая ясность, четкий план. В теле — готовность действовать. Пальцы уже нажимают кнопки мобильного телефона. Водители. Лучший врач города. Врач для нее. Все едут. Только бы успеть... Я же все могу, я должен, я не могу их потерять, я не отдам их, черт побери!

Богу было угодно, чтобы мой сын выжил. И она улыбается мне по-прежнему, все такая же теплая, родная. И это — счастье. Если бы не страх... Нет, не страх, а

щот самый ужас, что пронесся по телу тем летним вечером. Он не покидает меня теперь и заставляет леденеть каждый раз, когда я отпускаю своего сына даже туда, где совершенно безопасно. Внутри все взрывается от желания защитить его от всего и абсолютной невозможности это сделать. Мне все время кажется: если я буду всегда рядом с ним ничего не случится. Но ему уже 16, и я отпускаю его, но перестаю жить до того момента, пока не увижу его снова на пороге квартиры.

Удивительно, что она как будто бы тревожится меньше... Явно меньше. Занимается делами, улыбается. А я ничего не могу делать, я просто жду его. И все мое тело — ожидание, и меня снова нет, почти как тогда...

Я — большой и сильный мужчина. Меня мало что может напугать в этой жизни. Но я ужасно боюсь за своего ребенка и совершенно не хочу бояться. Я хочу, чтобы он рос самостоятельным и прожил свою жизнь... Я хочу, чтобы избавили меня от этого страха раз и навсегда.

Это была необычная встреча. Такие люди не часто оказываются у психотерапевта. Мужчины вообще приходят на консультацию к психологу довольно редко. И эта наша встреча состоялась почти случайно. Он пришел не на консультацию. Он оказался в моей группе обучающей психотерапии. Весь его вид говорил: «Я — в шоколаде», — его любимое выражение. Но грусть в глазах, в которой можно было бы утопить целый материк, выдавала его, позволяла фантазировать о том, что шоколад-то, видимо, очень горький, с большим содержанием глубокой темной боли.

Он притягивал к себе всех: кто-то верил ему, ловил каждое его слово; кто-то сильно недолюбливал за «почающие манеры» всезнающего мужчины. Я уважала его за ясность мысли, способность быть открытым в том, что некоторые мужчины почему-то считают «слабостью», за мужество сказать: «Я был не прав». Боялась того, что я и вся наша группа окажемся для него смертельно скучными и он уйдет. И всем будет страшно жаль. Он остался.

Всех, кто попадал в его поле, как будто захватывал поток удивительной силы и почти непереносимой боли.

И тогда казалось: он сам помочь всему миру может, а вот ему — никто. Потому боли и грусти так много... Кто же это вынесет?

«Настоящий мужчина», — говорили о нем женщины из нашей группы, выпрямляя спины, и я соглашалась. Но почему-то сразу после этой фразы мне хотелось плакать, плакать вместе с ним, потому что начинало казаться: «настоящий мужчина» — это очень тяжелая ноша. Но мы не плакали. Не получалось... Жаль.

—...Я за все должен отвечать в этой жизни. Если у меня есть какие-то обязательства, то я за них отвечаю. О каком разделении ответственности вы говорите? — Он.

— Это не помогает. Никому. Вы не можете отвечать за все, что случается или происходит. Вы не Господь Бог. К тому же тот, у которого вы забираете всю его ответственность, становится инфантильным, неспособным к принятию собственных решений, личной ответственности. — Я.

Он был не согласен... тогда. Но через пару дней он сказал при всей группе: «Ирина, вы были правы насчет ответственности. Не стоит ее всю брать на себя. Я это понял вчера». Это было так неожиданно. Что-то в нем начинало меняться, что-то в нем явно мыслилось, варилось. И чувства, о которых он говорил, не скрывал — то скуки, то раздражения, то грусти, — жили в нем глубоко и даже, будучи названными, не проживались, не показывались почти.

И вот случилось. Он доверил мне и группе эту историю. О своем сыне, о своем страхе, о боли и беспомощности. Не плакал... почти. Стоящие в глазах слезы — это все, что он мог тогда. И это было много. Тот ужас, непрожитый в те летние дни, вырывался из него сейчас, заставляя цепенеть всю группу.

В тот момент, когда все это случилось с его семьей, он не мог позволить себе поддаться страху и ощутить до конца свою беспомощность перед тем, что юристы называют «неодолимой силой». Позволить себе рыдать, чувствовать боль в своем отяжелевшем от горя сердце — он тоже не мог тогда. Он должен был действовать, он — мужчина. И теперь в замершей группе висели непрожитый

страх и беспомощность, затопив душу каждого, у кого были дети.

— Возможно, теперь станет немного легче. Потому что сейчас тебе удалось хоть чуть-чуть прожить из непрожитого тогда. Но правда и в том, что невозможно перестать бояться за своих детей. До конца невозможно. Мы всегда будем бояться за них, сколько бы лет им ни было. — Я.

— *Это грустно. Очень грустно. А я так надеялся на розовую пилюлю...* — Он.

На этом мы закончили. Группа немедленно откликнулась своими страхами, слезами и болью. За него, за себя, за своих детей. А я все думала про него и мужчин вообще: большие, сильные, ответственные, но такие ранимые, слабые, беспомощные и страдающие. Они не могут позволить себе сильные чувства, потому что должны действовать. Как грустно, что из-за этой невозможности вся боль и весь страх остаются внутри, живут в душе годами, мешают жить, радоваться жизни, надрывают сердце. Как хорошо, когда хотя бы некоторые из мужчин позволяют себе прожить эти сильные чувства вместе с психологом, ведь зачастую просто больше не с кем. Есть риск, что никто не поймет. Потому как «настоящий мужчина — это...» и далее по списку. К сожалению, в этом списке нет ничего о том, как можно плакать, когда грустно, рыдать, когда больно, бояться, когда страшно. Именно поэтому «настоящие мужчины» к сорока годам часто имеют изношенное болью сердце и не доживают до пятидесяти. Это так грустно.

Я очень надеюсь, что он проживет долго, а грусть в его могучем теле сдаст свои позиции и позволит жить еще чему-то, не такому горькому. Я очень благодарна ему за встречу, которая состоялась.

Учитель

Я встретила с ней в моей обучающей группе по детской психотерапии. Народу было много — учителя одной частной школы, психологи, просто молодые родите-



ли, желающие больше узнать о собственных детях Я отметила ее сразу: напряженное лицо, доброжелательный взгляд, худенькая, очень подвижная фигурка, спортивная одежда, неопределенный возраст от 40 до 60. Не знаю почему, но эта встреча до сих пор не выходит у меня из головы. Сначала она молчала, возникало такое впечатление, что если бы я не обращалась к ней персонально, то она так ничего бы и не сказала за все три дня нашей программы. Когда она говорила — всегда заметно волновалась, хотя я знала, что это не первый ее

психологический тренинг. На второй день народу поубавилось. В группе возникла атмосфера безопасности для более глубокой работы, и у меня появилась возможность узнать о ней побольше: безрадостное детство, очень строгий отец. Плохая отметка, полученная в школе, грозила обернуться настоящей пыткой. Самое страшное было не справиться, быть неумной, некомпетентной, не быть отличницей. Что будет, если этого не случится, — она не рассказывает, просто начинает плакать, изумляясь собственным слезам. Она не привыкла плакать, точнее, наверное, просто отучилась. И хотя в тот день мы слышим много грустных и даже шокирующих детских историй, именно ее история чем-то поражает почти всех, по крайней мере тех, кто хорошо знает эту женщину: знакомую и привычную сотрудницу, учительницу английского. Некоторые участники группы тоже начинают плакать и признаваться ей в любви, рассказывать о том, как ее любят дети в школе и уважают взрослые. И, как мне кажется, совсем не потому, что хотят под-

держат: просто появляется возможность сказать ей все это.

— Как влияет пережитое в детстве на твоё отношение к детям сейчас? — спрашиваю я, когда слезы утихают.

— *Я очень боюсь, что мои ученики окажутся незнающими, и потому я очень стараюсь преподать им свой предмет как можно интереснее. Они должны знать как можно больше.*

— Тебе кажется, если они не будут знать предмет, получают плохие отметки, то их родители обойдутся с ними так же, как обходился с тобой твой отец?

Вместо ответа — кивок и опять слезы. Пережив такое в детстве и любя детей по-настоящему, она очень боится подвергать их очевидной опасности. И потому в этой школе, у этого учителя английский знают все, даже те, кому он не очень интересен.

— *У тебя получится!* — говорит она каждому ученику, кто начинает испытывать затруднения. — *Ты можешь! Ты — способный.*

Одна мысль о потере их веры в себя, похоже, вызывала в ней почти панику. И дети начинали верить, потому что не поверить ей было довольно трудно. В ней была такая любовь и убежденность.

На третий день мы делаем упражнение на осознание своего места в собственной жизни. И когда очередь доходит до её рисунка, мне опять ужасно хочется плакать, потому что, как выясняется из её рассказа, в её жизни ей самой совсем нет места, она живет и «светит» для других. Только они, другие, имеют значение, только их желания и чувства важны. «Они», «их», «им». Мне становится так больно внутри, главным образом оттого, что такой удивительный человек, как она, буквально исчезает, растворяется в чьей-то жизни. Я не просто говорю ей об этой боли, я крепко беру её за хрупкие плечи и почти трясу.

— *Послушай меня! Сколько тебе лет? И сколько ты еще планируешь прожить?* — преодолевая смущение по поводу нашей разницы в возрасте, почти кричу я, заглядывая ей прямо в глаза.

— *Мне несколько лет до пенсии,* — отшучивается она, смущаясь и слегка отворачиваясь.

— *Послушай меня...* Я хочу, чтобы ты жила долго. Такие, как ты, должны жить долго! И поэтому я прошу тебя, я требую: вспомни о себе, позаботься о себе, сделай для самой себя хоть что-нибудь! Иначе ты пропадешь, выдохнешь, исчезнешь. Слышишь?!

Не знаю, что на меня нашло. Очень хотелось, чтобы она услышала меня и позволила войти в свою жизнь своему праву «на очень личную жизнь». Ведь у нас с ней так мало времени пообщаться. Вечером закончится семинар, я сяду в поезд и уеду. Кто еще ей напомнит о себе самой?! Я как будто хотела вбить в нее эту мысль. Так не хотелось, чтобы такие, как она, уходили раньше времени от усталости и «выпитости до дна».

Она — совершенно уникальный человек, хотя я все равно до сих пор очень мало знаю о ней, но даже то, что знаю, убеждает меня — уникальный. И она редкий педагог, которого с большой уверенностью можно назвать Учителем. Только такой человек, который открывает в детях все лучшее, что есть в них, кто прививает им интерес и любовь к тому, что они узнают, кто считает их талантливыми, живыми, ценными, и есть настоящий Учитель. Как она. И самое удивительное: если когда-нибудь она будет менее «отдающей», более «эгоистичной», то дети, которых она учит не только английскому, но и жизни, лишь выиграют от этой перемены, станут гораздо счастливее и мудрее, обучаясь у такого счастливого учителя и человека.

Уже перед отъездом я жалею о том, что никогда не знала математики и не любила ее, о чем так жалею.

— *Переезжай сюда, я тебя научу. Я же еще и преподаватель математики, именно по этой специальности я заканчивала университет. Ты будешь не только отлично знать математику, ты полюбишь ее,* — смотрит она на меня улыбаясь.

В тот момент я особенно завидую им, детям, что учатся у нее! И я уверена: с ней я непременно полюбила бы даже математику... Знаете, мне очень захотелось пере-ехать. ...

Путь хрупкого воина, не знавшего любви

Почти каждую историю о психотерапевтической жизни с моими клиентами хочется начать с фразы «Это была удивительная встреча». Приходится отдавать дань литературе и не повторяться. Но тем не менее... Это была удивительная встреча.

Она позвонила накануне и просила о консультации в неудобное для меня время. Что-то было в ее голосе, и я не смогла отказаться. Невозможно отказать тем, кто очень хочет. Она хотела, и мы встретились.

Я «влюбилась» в нее с первого взгляда. Тоненькая с потрясающей глубины глазами, красивая, умная, интересная — она почти сразу начала плакать. Трогательно красный нос, грусть и беспомощность из-за того, что отношения, которые ей так дороги, разваливаются. Не прекращая плакать, она рассказывает об этом своем первом опыте длительных отношений, которые теперь рушатся, как картонный домик — рассыпаются прямо под руками, их создающими. Я еще ничего не знаю о ней, только то, что ей грустно, плохо, больно. Она не может жить без него, да и с ним не может тоже. Он на самом деле хороший, а к его недостаткам можно привыкнуть и не быть такой привередливой. Я сочувствую ее боли, мне грустно, что она держится за отношения, которые вот уже несколько месяцев не дают ей ничего, кроме зависимости и страданий. Но я еще не знаю ничего о том, как она живет, как устроен ее мир, каким он видится ее глазами. Все это мне еще предстоит узнать. Я в предвкушении.

То, что я узнаю встреча за встречей, рождает во мне множество разных чувств: туманы грусти, шквалы боли, порывистые ветры возмущения, душный штиль безысходности. Они настигают меня не только во время процесса психотерапии, но и заставляют вспоминать о ней, Думать, переживать в перерывах между нашими встречами. В ней я то узнаю себя, то вижу женщину, чей мир отличается от моего настолько, что у меня захватывает дух.

Ее детство

Я— маленькая девочка. Быть ею непросто. В моем мире уже давно нет отца. Родители в разводе, и я не помню его. Только отдельные сценки. Вот одна из них: А.Б. (это мама) приводит меня к папе, чтобы он дал денег мне на велосипед. Родители мило общаются, отец дает деньги... Но велосипед мне покупает бабушка много-много лет спустя. А потом А.Б. заставляет бабушку продать его... И с тех пор велосипеда нет.

А мама была. Иногда хочется, чтобы ее вообще не было. Хотя тогда, в детстве, я понимаю: хорошо, что все же была. Однажды она забывает забрать меня на Новый год с пятнадцатки. Мне всего пять лет, а я справляю Новый год со своей воспитательницей, как будто у меня нет мамы. Но она у меня есть. Просто не пришла за мной...

А.Б. пытается устроить свою жизнь, временами упоенно играет в «хорошую мамочку», а меня заставляет играть в «хорошую девочку». Я должна говорить «спасибо» на нескольких языках, которых не знаю, танцевать, читать стихи. А главное, на вопрос матери, сидящей в кругу своих подруг и дымящей мне прямо в лицо: «Людочка, твоя мама курит?», я должна убежденно врать под их ехидными взглядами: «Нет. Моя мама не курит». Я ненавидела ее вранье, ненавидела всю эту показуху. Но я врала: мне было совсем мало лет, и я всегда знала, что могу получить от нее затрецину, если не буду играть по ее правилам.

В моем мире появляются отчим и сводная сестра. Я радуюсь. Наконец-то у меня есть настоящая семья. Это родные люди, и я буду их любить. Все свое время А. Б. тратит на то, чтобы завоевать хорошее расположение своей новой дочери. А меня отправляют в лагерь, мое место всегда в другой комнате. Но несмотря на это, у меня теперь дом и вполне настоящая семья.

Когда я становлюсь подростком, А. Б. вдруг уходит. Она собирает вещи, упаковывает люстру и ковры, пряча глаза, лопочет: «Так надо. Когда ты вырастешь — ты все поймешь. Так надо». И уходит. Оставляя меня этим людям. То, что они не родные мне, я уже хорошо понимаю. Я люблю их. Как могу, конечно. Но то, что начинается



после ее ухода... Они выселяют меня в гостиную, где отчим допоздна смотрит телевизор... А я— в десятом классе и сплю всего несколько часов в сутки. Отчим пьет, угрожает мне пистолетом, пытается избивать. Я терплю... Сражаюсь, но терплю. Ужас в том, что он мне дорог. Почему не уйду? Я не знаю куда. Я не знаю, что надо делать, когда тебе пятнадцать, когда собственная мать ушла от тебя, а отчим постоянно угрожает...

Долго все это выдерживать, находясь в здравом уме, довольно трудно, и я уйду к друзьям. Живу в разных местах. Вот такое детство... Есть что вспомнить.

Я слушаю все это. Плачу вместе с ней, переживаю, злюсь на ее мать. Но сама Люда никогда не произносит этого

слова — «мама». Она называет ее по имени и отчеству. Всегда. Ни разу не сбилась. Злится на нее много, но, сколько бы ни злилась, ни простить, ни забыть всего этого не может. Я очень хорошо это понимаю.

Ее девиз — «все должно быть под контролем», ее страх — «оказаться зависимой от того, кто потом непременно бросит», ее жизнь — «отсутствие желаний», ее скука — «все предсказуемы», ее мечта — «иметь близкого человека, который будет всегда любить и никогда не предаст».

Ее способ жить

Пока мы разбираемся с прошлым, меняется настоящее — она находит в себе силы прервать отношения, которые были ей так дороги, но обходились еще дороже: болью, страданием, невозможностью жить. Она рыдает в тот день совершенно безутешно. Мы сидим на ковре, и я глажу ее по плечам и хочу стать для нее всем — мамой, которой не было, любимым, с которым распрощалась, близким другом, который не оставит и не предаст. Но не могу, и это ужасно. Могу быть только собой и тем человеком, который рядом.

Пару следующих встреч она «летает», глаза светятся, ощущение свободы будто подбрасывает ее вверх, так что мне иногда кажется: она вот-вот начнет парить под толком, как девушки на картинах Шагала. Но смутные догадки мешают мне радоваться вместе с ней. Может, потому, что я знаю — это не конец, это всего лишь начало.

И правда. Она не привыкла жить одна. Ей плохо: не хватает заботы и ласки, теплоты рук, надежности плеч. Она не в силах перенести образовавшегося вакуума и, устроившись на работу, полностью уходит в нее, продолжая интенсивно работать даже во время сессии.

Несколько встреч подряд ко мне приходит не она, а ее фантом: уставший, опустошенный, бесчувственный. Я люблю и это ее подобие, но очень скучаю по ней самой: то чрезвычайно активной, то бурлящей, то безутешно горя-

юшей. Фантом не плачет, даже когда умирает любимая кошка. Такое «спокойствие» выглядит жутковато, и я начинаю серьезно беспокоиться за нее. «Тебя нет... — говорю я ей. — Ты исчезаешь... Ты прячешься за работой. Ты ли это?.. Того ли тебе надо?..» Но мне не удастся пробиться к ней. Я понимаю: после поры сильных чувств ей требуется «передышка», я готова ждать. Я верю, что она «вернется».

Возникшие разговоры о смерти — сигнал о готовности снова встречаться с сильными чувствами. Она «возвращается» слезами и осознанием бегства от себя самой. «Я живу не так, как хочу!» — эта очевидность догоняет ее снова и снова. «А как хочешь?» — неизвестно. Желания возникают, но у меня нет никакой уверенности, что все это правда. Она ведь так привыкла играть. Играет иногда упоенно, часто красиво, и я люблюсь всем этим с печалью, стоящей за моими плечами. Я часто спрашиваю: «Правда ли, что ты хочешь именно этого?» «Правда», — отвечает она уверенно, и я не знаю, верить или нет. Опираясь спиной о мою печаль, чаще не верю.

Из ее записей в то время:

Чувствую себя разбитой, разобранной, растасканной на кусочки. Сегодня была у Ирины. Сказала ей, что ощущаю себя никому не нужной, что меня никто не любит, потому что меня невозможно любить. И я никого не люблю. Не умею.

Когда я только пришла на терапию, я четко ощущала свой внутренний стержень, хоть какую-то внутреннюю силу. К концу нашего сегодняшнего сеанса было такое осознание: стержня нет. Я превратилось в сникшее нечто. Я не знаю, чего я хочу. Все цели, вся жизнь, все, что происходит со мной, — все не мое. Ирина сказала: в том стержне много чего-то, что не мое, навязанное извне. И сейчас мы все, что не мое, должны вытащить, рассмотреть и оставить принадлежащее именно мне. И тогда будет новый стержень, гораздо крепче прежнего. Кажется, нужно закрыть глаза, сделать вдох и шагнуть вперед: к тому, что я хочу, к тому, как я этого хочу, с кем, когда, где...

Мужчина, однажды подвозивший меня до Текстильщиков, сказал фразу, которая мне очень запомнилась: «Да просто вы не хотите быть счастливой!» Я действительно не могу быть сейчас счастливой. Слишком грязно внутри, много страхов, комплексов, сомнений, белых пятен и черных дыр. Но я буду счастливой. Просто в этот раз надо довести дело до конца. Не отворачиваться от своих чувств, а дать себе возможность пережить и боль, и радость. И только тогда я наверстаю украденные у меня 27 лет жизни. И стану, как мечтала: сильной, цельной и храброй.

Имея острый ум и способность нестандартно смотреть на вещи, она постоянно как будто «слышит голоса», нашептывающие: «Тебе уже столько лет, а семьи нет, ребенка нет, мужа нет, образования нет». Они подстегивают ее к каким-то лихорадочным действиям, которым она отдается со всей страстью и энергией своей натуры, но вся эта суета не приносит ей ни удовлетворения, ни спокойствия, ни радости. «У меня же ничего нет», — в который раз заключает она со слезами.

— Но кто сказал, что должно стоять в этом списке? И кто решает, что именно тебе нужно иметь? И кто даст гарантию счастья владельцу всего вышеперечисленного?

— *Я знаю все это. Но мне так трудно не зависеть от этих голосов. Я как будто должна идти против целой толпы. А это невероятно трудно. Вот если б мне довелось испытать обряд индейцев. Знаете? На дороге, по которой должно пронестись дикое лошадиное стадо, садится индеец прямо лицом к надвигающейся опасности, он должен остаться на месте, пока все стадо не минует его, должен не поддаваться искушению убежать, может быть, даже ценой своей жизни.*

Я смотрю на нее и испытываю колоссальную нежность к этому хрупкому воину. Воину с красным кончиком носа и заплаканными глазами, который так мужественно сражается со своим прошлым, который, несмотря ни на что, хочет победить в битве под названием «счастливая жизнь». Я так люблю ее, и мне грустно и радостно от того, что пока ее путь — сражение.

Ее взгляд

Мы продолжаем встречаться. Я по-прежнему люблюсь тем, что открывается в ней. Вот если бы и она смогла это увидеть! Как-то раз я предоставляю ей эту возможность. В тот день ей было особенно грустно и тревожно. Я предлагаю посмотреть на себя со стороны и рассказать об этой самой девушке.

— *Да она такая талантливая! У нее по жизни все совсем неплохо! А главное — у нее все получится, она же может почти все!* — говорит она с удивлением и невесть откуда взявшейся энергией.

— Почему ты так уверена? — спрашиваю с большим интересом.

— *Потому что она — умная, красивая, упорная и постоянно двигается вперед.* — Она радостно смеется, закрывая лицо бледными руками.

Очень печально, что усвоенное с детства, вдолбленное мамой (хотевшей наверняка «как лучше») представление о собственной убогости все время мешало ей видеть эту картинку, на которой — удивительная, красивая, необыкновенная молодая женщина, которая может почти все.

Ее жизнь после окончания детства — «депрессия сроком в десять лет». Что делала она в эти десять лет — не рассказывает. Но страх остановиться все время толкает ее к действию. И теперь у нее: работа, учеба на вечернем отделении университета, водительские курсы, английский. Сейчас — после десяти лет бездействия — она хочет всего и сразу. Вот только где она берет силы? И чего так боится, загружая свой день настолько, что к вечеру даже не находит сил поесть? От чего снова бежит?

— *Если я остановлюсь, я снова впаду в депрессию. А чтобы выйти из нее, мне требуется значительно больше сил, чем те, что я затрачиваю сейчас. И вообще... я не умею расслабляться, даже на массаже. Мне иногда кажется: я — светящийся шар, в котором много-много дырок, из которых утекает энергия, свет. И все, что мне приходится делать по жизни — приставлять к этим дыркам заплатки и держать их там, но энергия все утекает и утекает.*

—Как называются твои дырки?

—*Родители, отчим, бабуля, кошка, мое детство...*

—Ты знаешь, это очень грустная правда, которую невозможно не принять, — у тебя действительно были именно такие родители и именно такое детство, и это совершенно невозможно изменить. Придется смотреть на эти дырки без всяких заплат и штопать их изнутри.

Когда я прошу ее посмотреть внутрь, она пугается, говорит, что не хочет смотреть туда: слишком страшно. Она знает: это нужно, — но ей страшно. И боится она неизвестно чего. Но изменения все же происходят, потому что Люда начинает вести дневник и показывает его мне. Это, как ни крути, все же способ уделить себе время, заглянуть внутрь.

Ее дневник

Так странно... Впервые за многие годы мне захотелось что-то написать. Последние два месяца не выходит из головы мысль: мне действительно нужно побыть одной, подумать, осознать многие вещи.

Страх. Давно услышала фразу: «Человек не знает то, чего не хочет знать». Чего же я так боюсь? Почему так упорно не хочу останавливаться «на перекрестках», не замечаю смену цветов светофора? Пру как танк, думая, что у меня на все хватит сил и времени. А когда осознаю, что сил осталось совсем критическое «чуть-чуть», трачу их все равно не на то. Внутри происходит маленький взрыв: смесь злости и истеричного упрямства, разбавленные большой порцией отчаяния. И пружина дальше, каждый раз говоря себе: «Нет, все в полном порядке, не расслабляйся, слабачка, нюня. Людям бывает еще тяжелее, но они добиваются своего все равно. Надо двигаться дальше. Не останавливайся!» А потом с удивлением обнаруживаю: многие люди, на которых я равняюсь с таким упорством, тоже несчастны. И возникает вопрос: «Действительно ли я буду счастлива, если у меня появится все то, чего я так хочу?» За последние месяцы, в том числе и благодаря психотерапии, все четче проявляется ответ «нет»...

Моя жизнь уходит день за днем. И ее не вернуть. У меня никогда не будет мамы, папы, крепкой семьи и дома, где тебя всегда ждут, где тебе рады, где тебя точно любят без всяких условностей... Сколько еще пунктов добавится в список, пока я не начну жить?..

Я уже вижу не просто шарик с темной оболочкой, весь в больших дырах, из которых вытекает жаркий белый свет. Я уже вижу себя внутри этого шара. Я очень маленькая и озираюсь по сторонам в панике. Мелькает мысль, что дырок-то нет. Просто я боюсь, и они мне кажутся. На самом деле есть только одна, из которой выходит жизнь. И именно ее так трудно, но так нужно распознать среди других, ложных дырок и заштопать...

Как-то посмотрела фильм «Игры в модерн». Образ главной героини не выходит у меня из головы. Она — очень знаменитая актриса, в которую влюблен мальчишка-кадет. Она играет им, изменяет, делает больно. Их отношения больше похожи на спектакль. Она играет роль и так вживается в нее, что теряет связь с реальностью. Когда она осознает это, она просит кадета убить ее. На свидании, в тишине, в нежности, она вкладывает ему в руку пистолет. Он понимает ее без слов и нажимает на курок. Тогда у меня впервые отчетливо появляется ощущение: «Заигралась!»...

Ненавижу осень. Серая, промозглая, наглая. Она — не весна и не лето, и даже не зима. Она приходит сразу, не оставляя надежды на тепло и солнце. Просто раздевает догола все вокруг, снимает с тебя в том числе и розовые очки и оставляет один на один с реальностью, с правдой. Только сейчас, похоже, впервые за долгие месяцы психотерапии начали происходить какие-то изменения. Временами кажется — наши встречи приносят ощутимые перемены, а иногда чувствуешь — время проходит впустую.

После одной из таких «ощутимых» встреч мне снится сон. Мне приносят тарелку с едой. Тарелка белая, а все вокруг мрачное и темное. А еда на этой большой белой тарелке совершенно серая. Я ковыряю ее вилкой, пытаюсь по форме определить содержимое. Больше ничего не помню. Еще была мысль: «На всю еду, что мне предлагает жизнь, я отказываюсь реагировать эмоционально». Сей-

час вспоминаю: это было мясо. Но ведь мясо должно быть красного цвета!

И еще один сон. Бабулина квартира, на улице ночь. В квартире темно, она загажена, запущена и выглядит точно такой, какой я ее помню, когда мы ездили туда после смерти бабули. Кажется, я отвоевала эту квартиру у кого-то, потому что нам негде было жить. Я кладу бабулю на больничную койку с пружинками почему-то поперек и говорю ей: «Отдохни теперь», — и накрываю ее одеялом. Она мне кажется такой маленькой, и я понимаю: она умерла, как будто ждала именно этого момента. Боже, как хочется плакать...

О смерти. Во время одной из наших встреч вы как-то упомянули о страхе смерти и о том, как люди стремятся защитить себя от необходимости думать об этом. Мне часто кажется: я не боюсь смерти. Иногда всплывает мысль: «Я не хочу стареть!», и я начинаю переживать, что уже не так молода. Потом мне кажется: смерти нельзя не бояться, и я, возможно, так сильно ее боюсь, что загнала этот страх так далеко, чтобы не осознавать его масштаба. И может, поэтому мне иногда так хочется рисковать, проверять себя на прочность, бросать смерти вызов. С той самой беседы меня не покидает мысль: пора все это обсудить.

Первое, что приходит на ум — вид разрытой могилы, похороны. Я стою в первых рядах. Сразу за мной, положи мне руки на плечи, стоит бабуля. В яму начинают опускать гроб. Он уже коснулся дна могилы, и я понимаю: это все. С криками «Дядя Боря!» я кидаюсь к яме. Бабуля меня удерживает. Честно говоря, даже не знаю, был ли это сои или все это было взаправду. Был какой-то дядя Боря, я его очень любила, и меня взяли на его похороны, и я чуть не упала в яму.

Так странно. У меня нет ясного ощущения потери человека. Я отказываюсь понимать, что я уже не смогу ощутить ушедшего человека, поговорить с ним, увидеть его. Людей и животных, которых я теряла, я представляла живыми, просто думала: они далеко, и мы не можем общаться. А людей, которых не люблю (родителей, например, или врагов), я пытаюсь «умертвить», представляя их

погибающими в катастрофах, умирающих от болезней. Вы говорите: «отпереживать, отплакать». Мне кажется, это невозможно.

Надо заканчивать, но ставить точку я, видимо, не умею. Может быть, далее точно, все связано с тем, что когда-то я не допережила это. Может, поэтому я многое не довожу до конца. Как будто внутри есть что-то. Я знаю, я чувствую, это есть, но отказываюсь, не хочу даже смотреть туда. Просто хочется плакать. Надо с этим кончать/..

Мне так понравилось писать! И еще хочется рисовать. Мне вообще просто «хочется» чуть ли не все и сразу! Такое чувство, что после наших встреч и моих записей внутри меня освобождается много места, и совсем не хочется спать, а хочется учиться.

Ее мечты

В одну из наших встреч мы в который раз заводим разговор о том, чего же ей хочется в жизни больше всего. С этим у нее трудности. Не в том, конечно, чтобы придумать. А в том, чтобы понять, то ли это на самом деле.

— *Хочется денег,* — говорит она мне часто, хотя зачем они ей, не совсем понятно.

— *Хорошо, представь: у тебя есть миллион долларов. Какова тогда будет твоя жизнь, расскажи,* — прошу я.

Она заметно оживляется, начинает улыбаться. Все ее лицо и тело оживают, окрашиваются каким-то внутренним светом.

— *Я купила бы старую усадьбу, отреставрировала ее. И вот я живу в этой усадьбе, все вокруг эстетично и красиво. Вокруг меня потрясающая природа, по вечерам удивительные закаты, тишина. У меня есть машина, лошади.*

— *Из чего состоит твой день? Кто живет с тобой в этой усадьбе?*

— *Никого. Слуги. Ну, может быть, подруга, иногда. Мой день начинается утром. Я езжу верхом, возвращаюсь и еду на работу, потом на учебу. А вечером читаю книги, у меня хорошая библиотека, хожу на выставки, в театр...*

— *Кем ты работаешь? И зачем тебе работать?*

—Ну, я работаю там же, где сейчас, секретарем. Мне нравится работать.

—Знаешь, получается, если у тебя будет миллион, твоя жизнь фактически не сильно изменится. Ты будешь делать то же, что и сейчас, только жить будешь в других условиях. И тогда может оказаться: ты снова не будешь счастлива. Может, дело не в деньгах или по крайней мере не только в них?

—А в чем тогда?— В глазах растерянность и удивление.

—Когда ты рассказывала про свою мечту, про усадьбу, у меня прямо всплыла картинка перед глазами, картинка о тебе из XIX века: усадьба, лошади, библиотека... Такое впечатление, что в тебе есть дворянские корни.

—Как будто бы нет. По маминной линии мы из раскулаченных^ по папиной— я плохо знаю.

— Знаешь, я вспоминаю проблемы дворянства XIX века — с их обеспеченностью, образованностью, талантами, они чувствовали себя совершенно лишними в том мире, совершенно не нужными обществу, страдали от невозможности реализовать все то, что было заложено им природой.

—Ну конечно, это очень похоже на то, что я чувствую! Когда мы проходили произведения Пушкина и Лермонтова, меня очень интересовали Онегин и Печорин. Мне было интересно, что они чувствуют, почему поступают именно так, почему их ничего не интересует. Ведь они такие талантливые, смелые, богатые! Почему они ничего в жизни не пытаются достичь?

Было удивительно, как все «звучало» в ней, когда мы говорили про это, как преображалась она, «расцветая» изнутри.

—Когда я училась в школе, в материальном плане у меня же все было! Ну все, о чем только могли мечтать другие дети: я была одета во все импортное, яркие курточки, модные сапожки, в то время как все дети ходили в спущенных советских колготках. У меня за щекой очень часто был «Мишка на севере» — мечта многих детей того времени. Объясняется это просто— А. Б. работала в одном очень

престижном магазине. Но я прекрасно помню, как к 12 годам, имея все это, я уже не умела желать, ничего не хотела, меня ничего не могло порадовать.

Вот и сейчас ей кажется: вернув себе утраченный когда-то финансовый рай, она вновь обретет стабильность и счастье. И сама уже понимает: не обретет, для счастья нужно что-то еще, кроме финансовой стабильности. А что — не знает пока. И я не знаю. Придется искать. Вместе.

В ее дневниковых записях, которые она приносит снова, есть намек на ответы.

Меня очень давно интересует вопрос о возможности человека прощать. Этот вопрос возникал и когда я читала «Гнев ангелов» Шелдона, и в «Онегине» (простила ли его Татьяна?). Мне было интересно, почему княжна Мэри прощает Печорину его равнодушие и жестокость.

Нигде нет определения прощению. Кто скажет, что ты чувствуешь, когда прощаешь? Простить — это значит забыть? И почему люди прощают? Недостаточно сильны, чтобы не прощать? Почему люди не прощают? Слабы, черствы, равнодушны, зависимы от чего-то извне?

Понимаю, на данный момент есть три вещи, в которых я ничего не смыслю: вера, прощение, любовь. А это, наверное, самые простые вещи. И понимание их на самом виду. Быть может, я знаю, что это такое, но не знаю, что мне известно об этом. Вот так чушь!

Ее одиночество

Осень. Запах осенних листьев рождает во мне смутное ожидание. Осенний вечер. Дома тихо. Тепло и уютно в чьих-то руках. Возникает ощущение: я в чем-то большом, что окружает меня и наполняет все вокруг. Это что-то исходит от Него, человека, который меня обнимает. Я, наверное, буду безумно счастлива, когда наконец пойму, что же за чувство я испытываю каждый раз, когда ощущаю запах опавших сырых листьев в холодном воздухе. Что

же произошло в это чертовое время года, отчего я так не люблю эту осень?

В детстве, когда случалась пасмурная погода и приходилось сидеть дома одной, я любила достать свои два чемодана с лоскутками, игрушечной самодельной мебелью и посудой, разложить все это на трюмо в бабушкиной прихожей и играть в куклы целыми часами. Шить им одежду, наряжать их, красить, собирать на бал, похищать, спасать... Так было хорошо. Я так хочу все вернуть. Но чемоданы А.Б. раздала без спроса. Бабушка умерла. Квартиры нет, мебели тоже. Мне скоро 28 лет, и мне плохо, очень плохо. Хочу обратно, когда мне всего пять, бабуля рядом.. Не хочу взрослеть, не хочу этой грязи, не хочу понимания, осознания. Не хочу! Не хочу взрослеть, что бы хорошего в этом ни было. Хочу домой, плакать. Ненавижу осень! Я так устала одна. Осенью я всегда одна. Внутри мерзко, холодно, гадко, пусто.

Мне удивительно, когда она говорит про одиночество, и я начинаю думать, в чем же дело. Прислушиваясь к себе, понимаю: она не производит впечатление человека одинокого, в ней так много живого, что рвется наружу, столько здорового любопытства, желания все узнать, все попробовать, быть замеченной, успешной, лучшей. Выбравшие одиночество как свой удел — не такие. Я точно это знаю и потому верю: одиночество ее временно. Я часто ей говорю об этом. Она улыбается, как ребенок, которому рассказывают волшебную сказку, — верит и не верит одновременно. И я хорошо понимаю ту ее часть, которая сомневается.

Мне удивительно, что она смогла вырасти такой интересной и по-своему успешной, не имея в детстве такого важного ресурса, как родительская любовь. Мне жаль, что все, что касается любви, ей теперь так не понятно. Ведь это именно то, чего она желает всем сердцем и от чего бежит так быстро и испуганно. Боится довериться снова, боится потерять. Неудивительно — в ее жизни предательства, лжи, фальши, потерь было намного больше, чем может вынести ребенок. Которому, чтобы выжить, пришлось просто перестать верить в любовь.

Ее способ двигаться

И В один из дней она приходит ко мне уставшей и грустной. Начинает плакать сразу же, но не навзрыд, не отчаянно, как когда-то, а тихо свернувшись в углу. Утирая редкие слезы, изредка поглядывает на меня из своего угла. Сейчас она больше похожа на маленького потерянного щенка, чем на взрослую женщину.

— *Мне не о чем сегодня говорить. Я устала... Я так устала... Так хочется пожалеть себя. Не могу больше работать на этой работе. Поставила себе срок, дольше которого не задержусь на ней ни дня, если мне не предложат другое место.*

Я понимаю ее: вообще давно пора устать от такой жизни. Мне так хочется, чтобы она поняла это, и я предлагаю ей порисовать. Она пугается, застывает над листом.

— Начинай. Нарисуй то, что сейчас происходит с тобой.

— *Я не могу. Я должна обдумать, у меня должна быть картинка, образ.*

— Нет, как раз наоборот. Я знаю, как хорошо ты умеешь думать. Рисуй не думая — это главное условие. Просто сначала выбери цвет... Теперь рисуй.

— *Я не могу!*

— Просто дай своей руке двигаться, просто разреши ей рисовать.

На листе появляются линии. Ее рука сначала робко, потом все активнее и размашистее выводит абстрактный рисунок — необычный, интересный, как она сама.

— На что это похоже? Какие у тебя ощущения от него?

— *Много всего. На рисунке слишком много всего!*

— У меня впечатление колоссального напряжения и присутствия многих интересных фигур одновременно, не знаешь, куда смотреть, на чем остановить взгляд.

— *Да, вы правы. Много напряжения.*

— Похоже ли это на твою жизнь?

— *Конечно! Очень похоже.*

Мы разбираем рисунок, пытаюсь его «разгадать». Мое внимание привлекает фигура, явно похожая на дверь.

— *Это дверь и есть. Куда она ведет?.. В комнату. Там темно и сыро. Туда не хочется заходить. Я не пойду туда.*

— *А если у тебя в руках был бы фонарик?*

— *Там пусто, если ее осветить, там совершенно пусто, только в углу — лестница наверх, но не видно, куда она ведет.*

— *Тебе не хочется посмотреть, куда же?*

— *Нет, я сяду в углу этой комнаты и буду сидеть.*

— *Там же темно и сыро. И как долго ты будешь сидеть? — Я удивлена, минуту назад она не хотела даже зайти туда.*

— *Зато это возможность отдохнуть. Побывать одной... Сколько? Не знаю... Пока не захочу двигаться и не подойду к этой дурацкой лестнице... Эта лестница ведет наверх, к какой-то двери. Если ее открыть, там светло, почти все белое, но когда я приглядываюсь — это мой офис. Как это противно! Я подхожу к моему столу, и меня охватывает такая тоска! Но других дверей нет! Большие ни одной двери. Только та, через лестницу и пустую комнату, и я возвращаюсь туда.*

— *Что потом?*

— *Я выхожу на улицу и гуляю вдоль каналов, ни о чем не думаю, просто гуляю.*

Мы пытаемся выяснить, как это связано с ее жизнью, и мне опять кажется: вся ее работа в офисе — попытка убежать от себя самой, от своей депрессии, от своей темной комнаты, в которой нет ничего, только одна лестница. И она даже как будто понимает это... и не понимает одновременно.

— *Что бы ты изменила на своем рисунке, чтобы он больше тебе нравился?*

Она берет цветные мелки и выделяет цветом некоторые фигуры, сначала неярко, штриховкой, потом все ярче, с нажимом.

— *Как тебе то, что получилось? Какое создается впечатление?*

— *Так лучше. Тоже много всего, но нет напряжения. Что-то больше выделяется, что-то меньше. Так спокойнее и интересно по-прежнему.*

Встреча заканчивается, и мне кажется: она еще не готова добавить в свою жизнь больше красок, не знаю почему. Наверное, еще не поняты и не прожиты пустота, одиночество, темнота и сырость. Еще потому, как она растерянно смотрит на то, что у нее получилось, и берет листочек с собой.

Ее страхи

Каждый раз после наших встреч мне хочется столько всего написать. Однако пока доезжаю до дома, в голове остаются только темы. Но сейчас хочется рассказать о совсем простой: я не хочу смотреть людям в глаза. Сразу вспоминаю всякие «мудрости» типа: «Если в глаза не смотришь, значит, что-то скрываешь». Что ж, ко мне вполне подходит. Я боюсь: люди разгадают, о чем я думаю и что чувствую. А я не хочу.

Помню, когда произошла драка с отчимом, меня подняли с пола и отнесли к соседям. Он ударил меня ногой, я закрыла глаза и больше не хотела их открывать. Я не хотела больше смотреть. И так по жизни. Мне постоянно хочется быть с закрытыми глазами, как будто спать. Я погружаюсь в свои фантазии, и мне хорошо. Там все так, как я хочу. И ничего не случится без моего ведома. Там все возможно. Там я — сообразительная, предприимчивая, успешная во всем, в чем захочется.

Вам я тоже боюсь смотреть в глаза, стараюсь этого не делать. Пока даже не понимаю почему.

Вот так она написала за пару недель до этой нашей встречи. Но начать говорить об этом смогла только сейчас.

— *Мне стали сниться кошмары. Один за другим. Я просыпаюсь вся в поту. Не могу выспаться. Просто ужас.*

— Неудивительно, мы так много говорим о всяких страшных вещах: одиночестве, тревоге, смерти. Похоже, кто все внутри тебя сейчас живет этими темами.

Она рассказывает сон. По всему моему телу пробегают мурашки, к концу сна у меня в глазах стоят слезы —

от страха, точнее, от ужаса, переживаемого прямо сейчас, пока она рассказывает все это.

Мне снится общественный туалет в каком-то месте типа вашего. Я захожу туда с несколькими подружками. Одна из них заходит в кабинку и не возвращается. Потом туда заходит другая. Очень тихо. Какая-то оглушающая тишина. Вторая не возвращается тоже. Ужас начинает подкатывать к самому горлу. Я подхожу с другими подружками к этой двери и медленно открываю ее. Внутри кабинки нет ни унитаза, ни труб. В стене просто черная дыра, в глубине которой много куда-то уходящих туннелей. Вдруг в одном из них появляется одна из подружек, только что зашедших туда. Она одета в какую-то синюю пижаму и очень странно смотрит на меня в полной тишине, как будто хочет что-то сказать.

Вдруг сзади нее совершенно неожиданно появляется какая-то женщина тоже в синей пижаме, она обхватывает ее сзади, затыкает ей рот и в полном молчании оттаскивает куда-то, куда — я не вижу. При этом ужасно тихо и подруга совершенно не сопротивляется. Меня охватывает совершенный ужас от внезапности всего, от тишины, оттого, что нет сопротивления. Вдруг в другом тоннеле появляется девушка, которая зашла туда первой, она тоже в этой дурацкой пижаме. Она плохо выглядит, у нее мешки под глазами. Она приближается ко мне, и я хочу крикнуть ей: «Спасайся!» Хочу даже кинуться ей навстречу. Но за ней опять появляется эта женщина и так же тихо обхватывает ее сзади, затыкает ей рот и при этом (самое ужасное!) смотрит не кому-нибудь, а именно мне прямо в глаза. Долго и молча смотрит. Меня охватывает настоящий ужас, и я просыпаюсь вся в поту.

Пока она рассказывает, я почти не дышу. Мне невероятно страшно. Мне никогда не было так страшно от чьих-то рассказанных снов. На ум приходит только одна ассоциация — со смертью. О том, как она внезапна, оглушающе тиха, как мало у нас возможностей сопротивляться ей, и как ужасно, когда смерть смотрит тебе прямо в глаза.

Она соглашается, рассказывает о своих чувствах, но в ее глазах много сомнения.

— *Я на самом деле не боюсь смерти. Мне иногда кажется: я ищу ее, бросаю ей вызов. Мне кажется, что я иногда даже хотела умереть. Я далее помню, когда все это началось. Когда мы дрались с отчимом, я закрыла глаза и не захотела их открывать. Теперь, похоже, я вообще не хочу просыпаться, смотреть на этот мир.*

— Расскажи о том, как все тогда происходило. Я понимаю: трудно вспоминать все это еще раз. Но очень важно, чтобы ты рассказала, важно пережить это снова.

— *Мы ссоримся с ним, впрочем, как обычно, с тех пор как А.Б. переехала («когда ты вырастешь — ты все поймешь»). Мы ссоримся, кричим друг на друга. Вдруг он бьет меня по лицу так сильно, что я отлетаю в сторону и чувствую сильную боль, я хватаю баллончик с лаком и бью его по голове. Он, видимо, ужасно зол и сильно бьет меня в ответ, так что я отлетаю, ударившись спиной, падаю на пол. Все это наблюдает соседка. Она кидается к нему помогать... Я пробила ему голову. Он весь в крови. Все вокруг также забрызгано кровью: я, шкаф, полы...*

— Что ты чувствовала в тот момент? Ты злилась? Тебе было страшно?

— *Злилась? Сначала да. Но когда я оказалась на полу и увидела, как он выходит из ванной, смыв кровь, и замахи вается ногой, я уже не злилась, и страшно уже не было.*

Я помню, что складываюсь калачиком, закрываю глаза, чувствую удар ногой и слышу: «Это тебе за нее!» В тот момент мне становится все равно: умру я или нет. Умереть даже, наверное, лучше. Я не хочу смотреть на этот мир, я не хочу разговаривать с приехавшей «скорой», я почти мертва, вся где-то внутри себя. Но самое ужасное даже не это, а то, что после всего того, что случилось, я скучаю по нему и, убежав к друзьям, рыдаю на их потрепанном диване: «Я хочу к папе!»

— Действительно, страшно то, что ты рассказываешь. Страшно, когда тебе всего пятнадцать и собственная мать предала тебя, оставив не очень знакомым людям. Когда человек, которого ты успела полюбить, бьет тебя и унижает настолько, что ты готова умереть. Невозможно пос-

ле всего этого поверить еще хоть кому-то, очень трудно захотеть жить.

Она заплакала навзрыд, и все внутри меня сжалось от горечи, сочувствия, боли. Ее слезы были отчаянными, но недолгими. Что-то мешало ей отплакать все горе, всю боль. Да и возможно ли это? Я обнимала ее, гладила по спине. Но я — не ее мама, и тогда, в те ее пятнадцать лет не было никого, кто бы был за нее, для нее, вместе с ней.

—Что помогло тебе тогда начать разговаривать, вернуться к жизни? — спрашиваю я после того, как она немного успокаивается.

—*Злость! Я ужасно разозлилась на А.Б. за все это. Я позвонила ей от соседки и выкрикивала в трубку всякие проклятия за то, что она со мной сделала. Орала на нее что есть мочи. И не простила ее. Именно тогда, в тот день возненавидела ее окончательно. И она знает, как я ее ненавижу!*

—Неудивительно, что сейчас ты так боишься полюбить и довериться кому-то, потому что двое из тех, кого ты любила, так предали тебя.

Пожалуй, бояться жизни больше, чем смерти — немудрено после всего этого. И меня удивляло и радовало то упорство, с которым она преодолевала страх и выбирала жизнь. Наверное, она все же не хотела пока умирать.

Ее будущее

Не помню, с чего именно зашел у нас разговор о будущем, но он случился. Она начала описывать свое будущее, и чтобы нам обоим не утонуть в потоке слов, я попросила:

—Лучше нарисуй. Пусть это будет твоя линия жизни, так, как ты это себе представляешь...

Она рисует свою линию, где-то посередине которой изображает человечка, долго и тщательно заштриховыва-

ет прошлое чем-то серым, потом это серое распространяется и на будущее.

— Ты и свое будущее штрихуешь серым цветом.

— *А я не знаю, что будет там. Я не вижу.*

— Может быть. Но скорее всего там наверняка есть что-то.

— *...Там водопад, пелена воды.* — И она рисует водопад шириной во все будущее, голубое — поверх серого. — А что за водопадом?

— *Я не знаю, не вижу...* — Грустный, усталый вид, потухший взгляд.

— Может, я ошибаюсь, но мне кажется: тебе просто страшно заглянуть. Что, если приблизиться к нему вплотную и проникнуть за водопад? — Мне интересно, и я уверена: мы проникнем за завесу воды.

— *Там будет красный квадрат,* — отвечает она, и глаза ее загораются.

— Она рисует красный квадрат, и постепенно вырисовывается такая картина:

— *Есть рельсы, по которым я двигаюсь к красному квадрату, который все время удаляется от меня, и я никак не могу к нему приблизиться. Я как будто в стеклянном тоннеле.*

— Какие чувства ты испытываешь, когда видишь, что квадрат все время удаляется? И хочется ли тебе его достигнуть?

— *Да, добраться до него хочется, но я воспринимаю это как должное — то, что он от меня удаляется, я чувствую спокойствие, все время двигаясь к нему. Все происходит так, как должно происходить.*

— А как ты чувствуешь себя в тоннеле?

— *Отлично, он спасает меня, я в нем в безопасности.*

— А что будет, если ты сделаешь шаг в сторону или хотя бы расставишь в стороны руки? Попробуй, расставь прямо сейчас.

Она распрямляет руки в стороны и тут же прячет с явным замешательством и испугом.

— *Очень страшно. Меня охватывает ужас. Там пуста и какая-то неопределенность, там может случиться все, что угодно. Я боюсь, не буду этого делать.*

Какое-то время мы исследуем то ощущение, которое вызывает неопределенность и неизвестность, и двигаемся дальше. Мы продолжаем путь по тоннелю к красному квадрату. Я следую за ней все дальше, и вскоре мы выходим к морю. Тоннель, как ни странно, заканчивается. Впереди море. Это вызывает в ней радостное удивление и замешательство одновременно. Мы исследуем замешательство. И я снова прошу продолжить путь. Она колеблется. Не знает, куда пойти, чувствует растерянность оттого, что тоннель и рельсы закончились и теперь надо выбирать дорогу, куда идти.

— *Налево я не пойду. Я знаю: там хорошо. Но я туда ни за что не пойду. Я пойду направо.*

Она описывает свой «путь направо», в котором много одиночества, страха, постоянного преодоления, неустанного движения. Мне становится грустно и тяжело, когда я слушаю о ее путешествии. Я говорю ей об этом. Она теряется, смотрит на меня с удивлением:

— *А разве можно в этом что-то изменить? Сделать по-другому?*

— Это же ты выбираешь себе именно такое будущее. Ты можешь выбрать любое, но сейчас видишь его именно таким. Устраивает ли оно тебя? Нравится ли? Правда ли, что именно так ты хочешь прожить свою жизнь?

— *Не устраивает! Но я не могу выбрать ничего другого!*

— Это не так. Давай вернемся немного назад. На самом деле ты делаешь выбор в каждой точке своего пути. Ты выбираешь рельсы и тоннель, потому что они обеспечивают тебе безопасность, потом возле моря ты снова выбираешь, что делать дальше. Ты выбираешь! И ты говоришь: «Налево хорошо, но я туда не пойду».

— *Но дело в том... — перебивает она меня. — Я точно знаю, что именно там будет: сладкий быт, семья, дети, вещи, сладко, предсказуемо, противно, отвратительно. Так живет А. Б. Я так не хочу! Я никогда это не выберу!*

— Это очень похоже на протест, и, возможно, потому ты и выбираешь что-то противоположное. Но создается впечатление, что это также не твой свободный выбор. Ты

Вместо сценария выбираешь антисценарий, который к тому же не устраивает тебя саму, да и не может устраивать. И в этом так мало твоей свободы. Но можешь мне поверить: твое будущее может быть любым, и с большой степенью вероятности оно будет именно таким, каким ты его себе представляешь. На самом деле ты действительно можешь быть свободнее в том, что выбираешь.

Время нашей встречи подошло к концу, она уходит растерянной, забрав с собой рисунок. А я еще долго вспоминаю ее рисунки, растерянность, удивление и собственно встречу с когда-то обнаруженным моим жизненным сценарием, который я неосознанно «рисовала» в своей голове. Вспоминаю, как ужаснулась ему, увидев, как все могло сложиться в моей жизни. Как поняла, что следовала ему те тридцать лет, которые прожила на тот момент. Как так же растерялась и удивилась, осознав свои возможности, ответственность и волю к тому, чтобы поменять собственную жизнь и будущее. Как приняла решение об изменении этого унылого и несчастного сценария и стала строить другое будущее, в котором было бы больше радости, удовлетворения, удовольствия, творчества.

Ее прорыв

В тот вечер она пришла какая-то необычная, я даже не смогла сразу понять, в чем же дело. Но вскоре все прояснилось.

— У меня новость! Даже не знаю, как начать. Начну по порядку.

Но по порядку не получилось. Она, с трудом сдерживая ликование и широчайшую улыбку, выпалила:

— Сбылась моя мечта и кошмар одновременно! Я оттаскала за волосы А.Б.!

! —...?

— Но теперь как все было. С утра все было спокойно, затем (как обычно это бывает) все началось с «мухи» и переросло в большого «слона». Далее крики, взаимные упрёки. В какой-то момент я вижу: она бежит на меня и за-

махивается стулом. На этот момент, в эту секунду, даже злость куда-то уходит. Я спокойно осознаю, что происходит, просто отталкиваю стул в сторону, хватаю ее за волосы и таскаю со словами: «Сколько раз тебе говорить, чтоб не смела поднимать на меня руку, чтоб не орала на людей...» Потом отпускаю. Она опять на меня бросается, но я уже только сдерживаю ее руки и говорю: «Я не пятилетняя девочка, чтоб терпеть твои подзатыльники!» После всего этого она выгоняет меня вон из дома. Я собираю вещи и ухожу. Несколькими этажами ниже я сдаю квартиру, чтобы оплачивать свою учебу, и я прошусь к своему квартиранту, срезав ему оплату. Вот так.

Во мне накручивается мешанина самых разных чувств: радость (наконец-то она смогла защитить себя!), страх (как же теперь ей быть?), растерянность (неужели такое бывает, когда близкие люди могут вот так?..), недоумение (почему вообще она жила в этом доме, с этим человеком, которого давно уже не считает и не называет матерью?), печаль (как должно быть ей одиноко и страшно жить, если она так долго не могла расстаться с ней, и как ужасно — не чувствовать никого за своей спиной!). Я рассказала ей о своих чувствах, она мне — о своих. В ней тоже была мешанина. Какое-то время мы даже, по-моему, просто молчали. Я подыскивала слова. Но у меня вертелось только одно слово.

— Мне кажется, это прорыв! Я уверена в том, что ты сделала для себя необыкновенно важные вещи. Как тебе кажется, что именно?

— *Я защитила себя, отстояла. Что-то мне мешало раньше сделать так, может, страх из детства, когда она была меня, а я была маленькой и боялась себя защитить. Теперь смогла.*

— Что тебе позволило это сделать сейчас?

— *Трудно сказать. Что-то сильное и спокойное... Я, по-моему, даже не злилась, таская ее за волосы.*

Из ее записей сразу после событий, которые она оставила, уходя тем вечером. Там дрожащей рукой, корявыми буквами на трех страницах:

...Не знаю, откуда возьмутся силы, но я буду драться. Я получу образование и встану на ноги. И мне никто не нужен... Жалко себя. Ну ничего. В конце концов жизнь хоть и несправедливая, но она есть, и ее нужно прожить. Кому-то повезло: у него есть близкий человек, который поможет в трудную минуту. А что есть у меня? Я сама, второе (или какое там по счету) дыхание, капелька здоровья, моя подруга, надежда на понимание моего квартиранта и вы, Ирина. Кажется все... И пусть я не героиня для кого-то. Но для себя самой я — молодец, я — умница. И у меня все получится. Главное, чтобы хватило сил-

Через две недели она переехала в заново снятую совершенно пустую квартиру, где только матрас на полу и вещи в коробках. И ей пока по-прежнему очень трудно: Одиноко, страшно, грустно, не на кого опереться. Работать приходится еще больше. Много усталости и печали. Но вместе с тем даже лицо ее изменилось. Теперь я видела лицо очень худенькой, по-прежнему очень красивой, немного усталой и вполне взрослой женщины. Она повзрослела. И я радуюсь этому, понимая вместе с тем, как это тяжело — быть взрослым, когда у тебя на самом деле не было детства.

Мы продолжим с ней встречаться, хотя и не так часто, как раньше. И я верю в ее счастливую жизнь, верю даже тогда, когда она сама перестает в это верить. Но я знаю, что это будет... Не спрашивайте почему, не знаю — просто чувствую.

Наталья Старова (Томск)

Что движет мной в терапии? Что позволяет с удовольствием и радостью идти на любимую работу, где ждут терапевтические группы, индивидуальные клиенты и опять группы? Я часто возвращаюсь к этому вопросу, проводя своеобразную ревизию внутреннего состояния: может быть, устала? Может быть, все надоело? И снова прихожу к выводу, что выбрала ТУ САМУЮ профессию, ТО САМОЕ дело: ведь не надоедает, и каждая новая группа или новая встреча с клиентом становится настоящим событием — увлекательным и захватывающим, часто непростым, но всегда уникальным... Именно это является для меня самым важным профессиональным ресурсом и одновременно терапевтическим инструментом — интерес к клиенту, к его жизни, к особенностям взаимоотношений с ним.

Какой я терапевт? Первое, что приходит в голову — очень разный с разными клиентами в разных ситуациях... Иногда поддерживающий, иногда провоцирующий, иногда активный, иногда созерцающий, но при этом всегда внимательный, искренний и любопытный... Собственно, я и человек такой же — неумный и страстный в одних делах, спокойный и сосредоточенный — в других, веселый и жизнерадостный — в третьих. Даже отдыхаю я по-разному: то осваиваю горные лыжи и сноуборд, то валяюсь на диване с любимой книгой, слушая музыку и наслаждаясь неспешным своим одиночеством.

Люблю путешествия, динамику, насыщенность и полноту жизни. Терапия дает мне все это: вместе с моими клиентами я путешествую в их уникальные миры, на каждой терапевтической встрече обязательно присутствует насыщенность и глубина переживаний, а те изменения, которые происходят с клиентом и со мной в процессе наших отношений, наполняют жизнь новыми красками.

Я все время учусь. Не только в образовательных программах. Учусь у жизни, у каждого клиента, у коллег, у дочери... Раньше мне казалось, что я могу успешно работать только со взрослыми. Я не позволяла себе легкости в терапии и была чрезвычайно серьезной и аналитичной. Но в тот период основными моими клиентами были... подростки. Как же я их боялась! А потом оказалось, что *мой* собственный внутренний подросток все еще жив и неплохо себя чувствует, и я хорошо помню, как тогда, в подростковом возрасте, жилось и переживалось. И все сразу стало на свои места, я их больше не боюсь, а они идут ко мне охотно и работают. Какое-то время я была уверена, что уж с маленькими детьми я точно никогда работать не буду. И жизнь тут же стала меня дразнить, показывая, насколько интересны мне малыши и как я могу быть им полезна. Потом я несколько лет упорно сопротивлялась тому, чтобы начать работать психологом с организациями... и на сегодняшний день веду несколько организационных групп в неделю. Видимо, такой уж у меня способ профессионального роста — найти то, что кажется ужасно трудным, отказаться это делать наотрез, потом из любопытства рассмотреть это со всех сторон и... начать делать.

Девочка, которая молчала...

Наверное, у каждого терапевта есть свой «трудный» клиент. Вероятно, такой клиент просто необходим для профессионального роста. Совершенно очевидно, что к «трудному» клиенту не подготовиться. И уж точно, его невозможно потом забыть... Есть и у меня такая история про трудного клиента.

Главная героиня моей истории привыкла любое дело доводить до идеала. И привыкла мучиться от того, что идеал практически недостижим. Это проявлялось во всем: в подготовке уроков и отказе отвечать, если ответ не дотягивает до пятерки, в занятиях музыкой и необходимости обязательно занимать первые места в конкурсах, в



увлечении рисованием и страхе перед началом каждого нового рисунка — а вдруг реализация окажется хуже замысла?

На одной из встреч эта удивительно серьезная для своего возраста девочка сказала, что если нет возможности сделать что-то суперхорошо, то и браться не следует.

Мы работали с ней уже полгода, а я все никак не могла нащупать ту ниточку, потянув за которую можно

было бы распутать этот узел, состоявший из молчания, страха ошибиться, болезни и отчаянного желания быть счастливой и не одинокой.

Сначала ко мне на предварительную консультацию обратилась ее мама. Светлане было тогда шестнадцать лет, она перешла из общеобразовательной школы, где училась до этого девять лет (была круглой отличницей), в десятый класс лицея. В новом классе сразу обнаружились проблемы, которые до сих пор удавалось успешно не замечать: девочка очень трудно сходилась с новыми людьми. В конце концов забеспокоился классный руководитель — Светланино напряжение и тревога переросли в отказ от устных ответов на уроках (письменно она отвечала превосходно). Из разговора с мамой я узнала, что Света — третья дочь в семье, причем намного младше сестер. Она всегда была достаточно замкнутой, кроме того, практически с рождения девочка болела нейродермитом. Во время беременности мать пережила сильнейший стресс — ее мужа, Светино отца, сбила машина, и он несколько месяцев пролежал в больнице в тяжелом состоянии.

— Знаете, я тогда ходила как потерянная. И одна мысль была — чтобы меня все оставили в покое, чтобы ничего этого не было... Я даже думала тогда, что эта беременность мне совсем не нужна, какой может быть ребенок, когда та-

кое горе... Глупые мысли, но иногда мне страшно становится, что этим я дочери жизнь испортила. Нет, вы не подумайте, муж жив, и есть еще две старших дочери, и все они любят Ланочку, но... Она будто в коконе осталась...

Я слушала Светланину маму, ее ровный голос, спокойный рассказ о тяжелых событиях шестнадцатилетней давности и чувствовала... не столько сострадание, сколько профессиональный интерес. Надо же, психосоматика... Причем настолько очевидная — хоть бери классическую схему работы с кожными заболеваниями и действуй: исследуй, какие чувства и переживания клиентка блокирует, на какие эмоции у нее запрет, что с ней происходит, когда она сталкивается с трудными ситуациями, а потом постепенно ищи вместе с ней, как можно жить по-другому, не прячась в болезнь. И тогда, возможно, симптом уменьшится сам собой.

Я ждала прихода этой юной особы с нетерпением и энтузиазмом начинающего терапевта, которому заранее понятно, что и как надо делать. Наивная, я и не предполагала, какое испытание мне предстоит!

И Девочка пришла и была готова работать. Проблема оказалась в том, что она совершенно не собиралась говорить, вообще.

Я начинаю сначала осторожно, потом все более настойчиво и наконец задаю вопрос «в лоб»:

—Твоя мама сказала, что ты сама захотела поработать с психологом. Что тебе было бы интересно, важно?

[Говорю так, а сама думаю, что этот дурацкий вопрос я задаю уже несколько раз за встречу в разных модификациях, а «в ответ — тишина». Как-то все не так складывается...

—Не знаю...

—Но тебе хотелось бы что-то изменить в своей жизни?

Опять глупость, полунамеки, которые моя собеседница не желает ни опровергнуть, ни подтвердить. Чувствую себя полной идиоткой, формальной к тому же. И так почти всю первую встречу. Впрочем, тогда я все-таки выкрутилась: рассказывала о возможностях терапии, о себе, Вспоминала о своих переживаниях подросткового периода и следила за телесными реакциями сидящей напро-

тив девочки. Вот она поднимает голову и смотрит (заинтересованно?), когда я рассказываю о том, как проживала свое одиночество в школе... Вот чуть наклоняется вперед и улыбается, когда в моем монологе по какой-то безумной случайности появляются домашние животные («Да, у меня тоже были коты...»). Вот напрягается, замирает и почти не дышит, когда в разговоре всплывает тема физического нездоровья...

К концу встречи я ощущала себя артистом разговорного жанра, устала безумно и почти с радостью думала, что на этом наше общение будет закончено. Каково же было мое удивление, когда на вопрос о ее готовности продолжить работу я получила согласный кивок. Более того, я заметила, что уходила девочка явно довольная (чем, спрашивается?), глаза ее сияли, и в движениях было больше свободы. Я же осталась с жалкими остатками своего энтузиазма и массой вопросов.

Что я имею? Девчонка шестнадцати лет, которая молчит... Чего хочет — не ясно. Чего категорически не хочет — вроде понятно: говорить, и особенно про болезнь (тема ее болезни действительно долгое время будет запретной). Ну хорошо, пока болезнь трогать не будем. Но как я буду ей помогать, если из нее слова клещами вытягивать надо? Что я вообще могу здесь сделать? А вдруг я не смогу помочь?!

Сегодня, просматривая описания наших встреч, я понимаю, насколько в тот момент мы были похожи. Я так же панически боялась ошибки. Так же хотела быть идеальной. Так же просчитывала шаги. Так же разочаровывалась в себе и своих возможностях. И так же... молчала об этих своих чувствах. Мне казалось мучительно невозможным признаться в своем бессилии, в своих трудностях, в своем напряжении при работе с ней.

Мы встречались каждую неделю. Светлана, как прилежная ученица, исправно приходила в назначенное время и добросовестно выполняла все, что я ей предлагал (в основном рисовала, иногда лепила). Она по-прежнему мало говорила, и хотя диалог между нами был, но носил он очень странный характер: я замечала, что с ней происходит при выполнении какого-либо задания, и озву-

чивала мои наблюдения, она же прислушивалась к своим ощущениям и кивала, соглашаясь или не соглашаясь со мной. Иногда, крайне редко, она все-таки говорила, и когда мне казалось, что наконец-то мы сдвинулись с мертвой точки. Вот пример одной из таких встреч.

Тогда я впервые предложила ей порисовать. Задание было неопределенным: нарисовать что-нибудь про себя. На это Света согласилась охотно, правда, заметила, что рисовать будет мелками, а не красками, потому что красками может *хорошо не получиться*. Я тогда еще не знала, насколько важно ей, чтобы *все получалось хорошо*. Вся картинка заняла ровно половину листа (нижнюю). На ней были изображены одинокое дерево, трава и плотная сине-лиловая туча сверху, отделяющая зарисованную половину листа от чистой, сквозь тучу проглядывало солнце. Рисунок показался мне очень «говорящим», особенно привлекала мое внимание эта сине-лиловая туча и то, что у рисунка явно было две части: внутренняя и внешняя. Меня просто подмывало интерпретировать, проводить параллели с нейродермитом — так сильно эта туча напоминала высыпания на ее коже. И в то же время намного важнее было что-то услышать от нее самой. Я рискнула ее разговорить.

— Может, немного расскажешь, что ты нарисовала?

— Не знаю... Дерево, туча, солнце... Это просто рисунок.

Моя собеседница явно пыталась остаться на формальном уровне. При этом очень внимательно вглядывалась в рисунок, как будто не хотела его «отпускать». У меня же появилось такое ощущение, что я опять веду двойной разговор: мне что-то кажется, о чем-то я догадываюсь, но что толку от моих фантазий, если эта информация остается незначимой для Светы?

— Тебе нравится то, что получилось?

— Не знаю... Да, наверное...

— Ты ведь рисовала про себя? Так где здесь ты?

— Не знаю...

— Но что-то есть важное в твоём рисунке?

— Не знаю, но я ВСЕГДА РИСУЮ ОДИНОКИЕ ДЕРЕВЬЯ.

— Это как-то похоже на твоё одиночество?

Вообще-то это была провокация с моей стороны. Светлана НЕ ГОВОРИЛА про свое одиночество, это я так интерпретировала ее рисунок от отчаяния и понимания того, что она опять от меня ускользает. А мне было так жаль терять возможность приблизиться к истинным переживаниям этой загадочной девчушки, так надоело «танцевать на одном месте», так грустно вдруг стало от осознания своего одиночества в отношениях с ней, что я ПРИПИСАЛА свое состояние ей... Она замерла, долго молчала, а потом заплакала. И это были ее первые слезы за все время терапии и, кажется, за последние несколько лет. Неужели я добралась до чего-то важного? Как хорошо, что я не привязалась к этой интригующей туче. Тема одиночества всплыла, и пусть это была моя провокация, но всплыла она с полного согласия моей клиентки. Это была ее ответственность. Наконец-то ЕЕ ответственность, а не только моя.

— Что бы ты все-таки хотела?

— Я бы хотела не быть ТАКОЙ одинокой. Научиться жить как-то по-другому, радостнее, что ли...

В ту встречу мы еще немного говорили и много молчали. Об одиночестве. О том, что про это даже думать тяжело, не то что говорить вслух. О том, что даже с мамой невозможно говорить об этом, ведь в семье принято делать вид, что все хорошо и проблемы нет.

Пожалуй, именно тогда произошел перелом в наших отношениях: Светлана, столько лет успешно прятаясь от самой себя и от мира, наконец-то встретила со своими чувствами и переживаниями. И при этом НЕ была одна. Она плакала, была такая трогательно незащитная и близкая, что я чувствовала, как у меня самой на глазах появляются слезы, и позволяла себе плакать вместе с ней. Что-то настоящее произошло между нами.

В тот день мне показалось, что терапия наконец-то сдвинулась с мертвой точки. И она действительно сдвинулась... Но не совсем так, как я это себе представляла. Я ждала, что теперь-то в наших встречах будет больше ее активности, что Света хоть немного начнет говорить. И она начала говорить... Только не со мной. У нее, весьма неглупой и очень симпатичной девочки, вдруг появились приятели в классе, с которыми она непринужденно болта-

ла на переменах. Что-то изменилось и дома: ее отец пришел ко мне «познакомиться с психологом, который совершил какое-то чудо с его дочерью», и рассказал, что впервые за много лет в его отношениях с дочкой «появилась жизнь».

Но в моем кабинете эта маленькая партизанка по-прежнему молчала, что не мешало ей исправно выполнять все задания. Менялись цвета и характер ее рисунков — от бледно-голубого, слабыми штрихами, к ярко-желтому и оранжевому с сильным нажимом. В момент рисования ее мордашка лучилась от удовольствия, но на мои вопросы она по-прежнему не отвечала, как будто хранила обет молчания.

Мне становилось трудно, скучно, тоскливо. Все наше взаимодействие начало терять для меня смысл. Я не получала обратной связи от нее, совершенно не понимала, какую роль играю в ее изменениях, и замечала, что с каждым разом мне все больше хочется придумать тысячу причин, чтобы отменить встречу.

Однажды Света пришла ко мне совершенно расстроенная, почти со слезами. Оказалось, что ее расписание изменилось и на этой неделе нам придется отменить встречу. Признаюсь, первой моей реакцией был вздох облегчения. Светлана же казалась искренне огорченной. Неужели, несмотря на все мои переживания, эти встречи были настолько ценными для нее? Что являлось для нее стимулом к продолжению терапии? Боже, эта особа — сплошная загадка!

На следующей встрече я решила во что бы то ни стало прояснить наши отношения. Я чувствовала, что если не сделаю этого, то просто не смогу больше с ней работать — либо изведусь от осознания своей неэффективности, либо буду мучиться от неопределенности. И я предложила ей создать что-нибудь вместе... В тот период я увлекалась арт-терапией, особенно с глиной, которая позволяла, помимо прочего, задействовать тактильные ощущения. Света и раньше охотно выполняла упражнения с глиной — ей нравился процесс создания фигурок. Правда, удовольствие она получала только от работы «вслепую». Как только она открывала глаза и видела свое реальное творение, ее настроение падало. В первый раз меня это удивило, но Света быстро «успокоила» меня, сказав, что это «обычное дело, когда

все получается намного хуже задуманного». Именно тогда впервые прозвучала мысль о том, что стоит браться только за то дело, которое можешь сделать идеально. Этот гениальный тезис принадлежал ее маме и до сих пор не вызывал у Светланы ни малейшего сомнения.

Итак, мы начали создавать совместную глиняную скульптуру, которая могла бы послужить метафорой наших отношений. То, что получилось, наконец-то расставило все по местам: она слепила и идеально отшлифовала шар, я же — нечто вроде вазы (подставки), в которую моя партнерша и положила свой шар «с чувством глубокого удовлетворения». А потом лукаво посмотрела на меня, всем видом говоря: «Ну что, понятно тебе?» Чего уж тут непонятного! Все, что ей нужно было от меня — безоценочное принятие, то, чего ей не хватало в отношениях с «правильной» и требовательной матерью. Кроме того, по-видимому, у меня можно было учиться совершать «неидеальные» поступки. Ведь я же как-то умудрялась получать удовольствие не только от процесса лепки, но и от результата, причем вне зависимости от того, идеальным этот результат оказался или так себе. Главным было то, что у нас с ней получилось что-то совместное, я искренне радовалась этому.

А тем временем в реальной жизни моей клиентки продолжались изменения. Она стала более открытой в общении, позволяла себе рисковать и ярче проявляться, начала чаще предъявлять свои желания и неудовольствия, радости и огорчения. Но в терапии по-прежнему МНЕ зачастую приходилось озвучивать ЕЕ чувства. Хотя иногда ее «прорывало», и тогда это были моменты моих маленьких триумфов. Мне больше не хотелось форсировать события — я приняла темп и специфику ее изменений. Вместе с тем учебный год подходил к концу, заканчивалось и время ее терапии.

А как же нейродермит? Мы почти не работали с этим симптомом — все-таки это была ОЧЕНЬ запретная для нее тема, — но площадь пораженной поверхности, яркость высыпаний и зуд явно уменьшились, причем уже в самом начале нашей работы. Я могу только предполагать, что первоначально на кожу проецировались Светины переживания, особенно негативные чувства (раздражение). Кожа вы-

ступала своеобразной метафорической границей, до которой чувства доходили и на которой они проявлялись. Когда в терапии Светлана начала рисовать, граница была как бы перенесена с кожи на бумагу. Когда же она научилась еще и открыто выражать свои эмоции, когда стала более осознанно жить и перестала прятаться за спасительную недостижимость идеала, отпала необходимость в симптоме... Иногда я задаю себе вопрос: что заставляло меня тогда так сильно стремиться быть хорошим терапевтом? Неужели это возможно — «заражаться» от своего клиента его способом контакта — или, что вернее, неконтакта — с миром? Что это — перенос, контрперенос или что-то еще? Я читаю умную психотерапевтическую литературу, анализирую свой опыт, что-то понимаю, но... Каждый раз, в каждой новой терапевтической встрече я проживаю целую жизнь, «заражаясь» проблемой клиента, осознавая, что это со мной происходит, «выздоровливая» и, надеюсь, помогая «выздоровливать» ему. По-другому почему-то не умею. А может быть, не хочу.

Подростковые истории

В психотерапии, как и в любой другой деятельности, есть то, что делать надо, потому что это часть профессии, а есть то, что приносит истинную радость, удовольствие и получается легко и естественно. Лично мне больше удовольствие доставляет работа с подростками. Правда, сначала было нелегко. Я их не понимала, пыталась переделывать, не принимала их резкость и грубость, «учила жизни» — одним словом, делала все то, что делает обычный взрослый по отношению к подростку. Вероятно, тогда я ничем не отличалась от школьных учителей и родителей, уставших от выходок своих взрослеющих детей. И поэтому отношения с пятнадцатилетними нигилистами как-то не складывались. Собственно, для этих отношений просто не было никаких оснований. Посудите сами, зачем подростку в жизни еще один занудный взрослый, читающий морали? Достаточно того, что дома ругается

мама, в школе — пилит классный руководитель, а еще есть математичка, историчка, директор школы и завуч.

Все изменилось тогда, когда я осознала необходимость соблюдения в работе с подростками двух условий.

Во-первых, принимать их **просто так**, со всей их «неправильностью», протестами и резкостью. Во-вторых, быть с ними честной, когда речь заходит о моем отношении к их поступкам. Ведь они остро чувствуют вранье, а абсолютное принятие всего того, что они приносят в мой кабинет, иногда просто невыносимо. И здесь нет противоречия: можно принимать Тебя — Человека, но злиться или обижаться на Твои поступки.

Валентина была типичным «трудным» подростком. Грубоватая, с невыносимыми «перьями» на голове, со специфически подростковой ленью и обостренным чувством справедливости. В мой кабинет школьного психолога попала, как многие, из кабинета директора, где «решалась судьба»: выгонят ее из лица за драку в общественном месте с такой же юницей или все-таки оставят «на поруки», «под контролем», «до первого предупреждения»...

А еще была встреча с ее отчаявшейся мамой: «Может, хоть вы на нее повлияете! Это просто ужас какой-то! И в кого она такая — уже до драк докатилась...» Далее следовало подробное перечисление дочкиных недостатков, главными из которых оказались традиционные лень, грубость и нежелание ничего ДЕЛАТЬ в этой жизни, что, конечно же, было совершенно возмутительно на фоне истории жизни ее успешных, состоятельных и приличных родителей. «Вооруженное противостояние» девочки и взрослого мира в лице родителей и школы действительно достигло к тому времени такого взрывоопасного предела, за которым могло быть и исключение из школы, и что-нибудь похуже. Весь внешний вид «докатившейся до драк» Валентины демонстрировал готовность стоять насмерть в нелегкой борьбе за свободу быть собой.

Я слушала ее маму, видела, как искренне та переживает, но никак не могла отделаться от ощущения, что что-то здесь не то. Уж очень сильно под воинственной личиной юной амазонки угадывался испуганный ребенок, который запутал-

ся в собственных — далеко не невинных, но все же — проказах. А его так ругают... И не кто-нибудь, а самый близкий человек — мама, которая недавно так любила и до сих пор остается самым главным человеком в жизни...

Но про это мы будем разговаривать потом, значительно позже. Немало времени пройдет, прежде чем Валя мне поверит — ведь я тоже из НИХ, взрослых, а значит, ничего не понимаю и вру... Я услышу про ее самое сокровенное: что у нее есть очень определенная ЦЕЛЬ в этой жизни и есть понимание того, ЧТО необходимо сделать, чтобы этой цели достичь. Только она пока не представляет, КАК это сделать — ведь все, что бы она ни делала, мама считает глупым.

Вероятно, если бы ее классная, директор или мать знали содержание наших разговоров, меня бы, мягко говоря, не поняли. Некоторые наши с Валей встречи напоминали заседание военного совета по планированию наступательных операций, а некоторые — содержание «романа для девочек». И каждый раз я с удивлением обнаруживала ее незаурядный ум, нестандартный взгляд на мир и отношения, интуицию и доброту, которые почему-то упорно отказывались признавать в ней взрослые.

Меня обрадовало, когда спустя год я услышала от ее мамы гордо: «Конечно, это же МОЯ дочь!» И стало немного грустно от понимания того, как легко порой гордиться успехами своего ребенка и как трудно — почти невозможно — принять его неудачи, его промахи, его откровенное желание следовать СВОИМ, а не маминым путем.

Может быть, в этом все дело? В том, чтобы УВИДЕТЬ в кругом человеке те качества, которые в силу обстоятельств скрыты так глубоко, что он и сам уже не верит в их существование. И не просто увидеть, а создать в общении с ним такие условия, чтобы эти качества сами всплыли, заиграли, Зажили в полную силу. Этим отличается нежно любимый Мной гештальт-подход в терапии и консультировании: он Позволяет опираться на внутренний потенциал самого клиента и БЫТЬ рядом с клиентом не только специалистом-Экспертом, но и ЧЕЛОВЕКОМ — сопереживающим, чувствующим, настоящим... Эта способность оставаться в те-

рапии человеком особенно важна с подростками. С ними и в терапии, и просто в отношениях все происходит намного честнее, острее, а от того, возможно, результативнее.

Встречаясь с ситуацией, в которой проблемы ребенка являются отражением семейных проблем, я чувствую как свое бессилие, так и колоссальное уважение к ребенку — маленькому, но такому мудрому — и еще... радость. Радость от того, что мне не надо переделывать его, а можно просто быть собой и позволять ему быть собой, таким, какой он есть. И, как мне кажется, в этом заключается основная сила психотерапии: не переделывать, а принимать и тем самым позволять клиенту вырасти самому. К сожалению, это так трудно делать, будучи родителем. Кажется, что знаешь, как ребенку лучше жить, как правильнее поступать. Хочешь убедить, защитить, но при этом невольно зажимаешь, формируешь «под себя», подавляешь.

Артём пришел сам... Вернее, попросил маму записать его к психологу, потому что «есть о чем поговорить». В свои двенадцать лет он оказался удивительно подвижным, светлым и милым, словно бы начинающийся переходный возраст еще не успел оставить на нем свой отпечаток. Очень деловито расположился в кресле и обстоятельно начал рассказывать, что все в его жизни хорошо, кроме одного — он ВСЕ грызет. «Как это?» — удивилась я. «Очень просто!» Ручки, карандаши, ластик сгрызались моментально. На один школьный день расходовалось не менее одной ручки. «Представляете, какой удар по семейному бюджету!»

Признаюсь, сначала я подумала, что он преувеличивает. Уж очень не сочетался этот «красивинский» мальчишка с образом «карандашино-ручного монстра». И конечно, я предложила эксперимент, в жертву которому принесена была моя шариковая ручка. Представьте мое удивление, когда уже через минуту от нее не осталось даже трухи, а милый мальчик абсолютно преобразился в самозабвенно жующего зверька, причем выражение удовольствия на мордашке было весьма сродни удовольствию кота на сметане. Правда, мальчик быстро опомнился и засмутился: «Вот видите, какой ужас! Каждый раз хочу остановиться и не могу. Вот ручку вам испортил...»

Меня поразило, насколько резким оказался переход «приличного» мальчика в «неприличного», но скорость обратного превращения вообще ошеломила. Он действительно искренне переживал, что недостаточно хорош, что опять не сдержался. Мне же было интересно, куда он умудряется девать все то количество энергии, которое позволяет за минуту аннигилировать вполне добротную ручку?!

Оказалось, что в жизни есть масса способов для самореализации: катание на велосипеде «без рук» с крутейших гор, прыжки с качелей и деревьев и т.д. (Чем больше я слушала его, тем тревожнее мне становилось — мальчишка явно рисковал что-нибудь себе сломать. И вместе с тем я замечала, как много в нем энергии и радости, когда он рассказывает о своих «подвигах».) Только это все — вне дома. А дома, кроме него, — бабушка, дедушка, мама, папа, мамина сестра и ее друг... И каждый — со своими правилами, главные из которых: «Сдерживайся!» и «Будь хорошим!».

И он старается, старается изо всех сил... Но он НОРМАЛЬНЫЙ мальчишка двенадцати лет, и ему надо прыгать, скакать, шуметь, злиться, рисковать, наконец! Либо... грызть. Что он с превеликим удовольствием и проделывал в моем кабинете.

[Артему оказалось достаточно нескольких консультаций и одной легально сгрызенной ручки, чтобы осознать, какие свои желания он подменяет, как в нем борются «ангелочек» и «дьяволенок». И как он вслед за всей многочисленной «правильной» родней осуждает и пытается подавлять своего «дьяволенка», хотя где-то в глубине души очень его любит. Мое спокойное принятие его «темной» (Стороны стало для него открытием, проводником к иному отношению к себе.

¹ Конечно, семья — это система, причем система весьма устойчивая. Я, к сожалению, не могу эту систему изменить и уберечь мальчика от ее разрушительных «правил». И все-таки... То, что дает терапия — это новый опыт, как можно жить по-другому, как можно по-другому выражать свою злость, обиду или радость и как при этом не быть отвергнутым или разрушенным. Во многом в работе с подростками меня поддерживает вера в их творче-

ство, в их способность, найдя поддержку в одном взрослом — психологе, научиться находить ее и в других людях — взрослых, сверстниках, в себе, наконец.

Алешка. Этого взъерошенного мальчишку привели ко мне в первый раз, когда он учился в седьмом классе. Насмешливый взгляд исподлобья, руки — привычно — в карманах, во всей позе читается «Ну и чем еще вы можете меня удивить?». Мама — напряженная молодая женщина, руководитель важного отдела важной организации. В ее подчинении — двадцать мужчин, за плечами — золотая медаль в школе и красный диплом в университете, а сын Алешка никак не хочет выполнять ее требования и совершенно не соответствует ее ожиданиям. А ведь как все хорошо начиналось: он рос ласковым и послушным, в начальной школе был отличником. И вот все сломалось: почти не учится, поведение безобразное, ничего его не интересует, кроме компьютера. А главное, он НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ, у него НЕТ ЦЕЛИ! Как же так, ведь ему уже целых тринадцать лет!

Это потом я узнаю, как сильно хочется этому мальчишке доказать матери, что он тоже что-то может. И как велико каждый раз его разочарование, когда снова не смог, не подтвердил, не достиг... Велико настолько, что он может только злиться, ерничать, протестовать... А потом и на это не остается сил, и тогда он просто «уходит» в компьютер, где он — самый-самый...

Собственно, в этом отчасти и заключается драма подросткового возраста: они ЕЩЕ ДЕТИ и, как дети, ожидают безусловной любви от родителей, но они КАЖУТСЯ такими ВЗРОСЛЫМИ, и поступки их уже отнюдь не детские... И родители начинают относиться к ним как ко взрослым и уже не так легко прощают им ошибки и призывают их к ответственности, а ее еще нет, не выросла она еще в должной мере!

Можно этому явлению придумывать сколько угодно названий: конфликт поколений, проблема отцов и детей, трудности переходного возраста.... Все эти фразы давно уже «навязли в зубах» и звучат, мягко говоря, банально, но... Редкий родитель, относясь к «подростковое™» как к заразной

детской болезни, не мечтает о том, что уж с его-то ребенком «этого» точно не случится, а если случится, то как-нибудь не так, в более легкой форме, что ли... Только вот речь идет все-таки не о болезни, а о самом настоящем здоровье. Просто человек так устроен — процесс роста у него всегда идет трудно, иногда болезненно. Ведь не приходит же нам в голову ругать малыша, у которого режутся зубки, за то, что он плачет? Мы просто радуемся, когда открываем в нем новое, будь то молочный зуб, первое слово или умение ходить. Так, может быть, и «подростковости» просто радоваться?

С Денисом, пожалуй, мне быю труднее всего сблизиться. Может быть, потому что это был один из первых клиентов, а что делать с мальчишкой-подростком я вообще не представляла, будучи мамой вполне спокойной дочери. Все мои попытки разговаривать, растормошить, войти в доверие и поддержать им отвергались. Иногда спокойно-насмешливо, иногда дерзко-агрессивно. При этом встречи наши продолжались, и я стала замечать, что мой интерес угасает, а чувство безнадежности и бессилия растет. И вот тогда я разозлилась. И стала сама собой, со всей СВОЕЙ насмешливостью, подростковостью и провокативностью. «Не интересно тебе ничего? Только компьютер? Отлично! Л что ты в компьютере-то умеешь, кроме как "бегать в стрелялках"?» Слабый проблеск в его глазах: «А ты-то сама что можешь?»

С этого момента «терапия» в моем тогдашнем понимании закончилась, и начался настоящий человеческий контакт: мы говорили о компьютерах, соревновались в знаниях о современном программном обеспечении, выясняли «кто круче» в программировании. Получив признание, Денис стал более открыто и спокойно относиться к окружающему миру, а потом вдруг выяснилось, что в этом мире есть много всего: история, экономика, иностранные языки, путешествия, горные лыжи... И даже мама перестала придираться, и вроде бы отношения с ней стали налаживаться...

И вдруг все изменилось... Лето, пятнадцать лет и... всплеск гормонов. Внезапно проснувшаяся сексуальность сделала его и более агрессивным, и более замкнутым. В семье, состоящей из мамы и бабушки, ему ТАКОМУ места не было, а приходится ко мне с ЭТИМ казалось мучительно, невыносимо стыдно...

Тем более что в каникулы мы не встречались, а после каникул ему уже стало не до терапии. Ситуация разрешилась, когда мать, убирая его комнату, наткнулась на журналы известного содержания. После бурного выяснения отношений, после обвинений и криков, после ее слез уже в моем кабинете Денису ничего не оставалось делать, как «сдаться» и продолжить терапию...

Вот только мне этот угрюмый, взрослый, высоченный парень казался совершенно чужим и незнакомым. И снова приходилось завоевывать доверие, и продвигаться черепашьими шагами к взаимопониманию. А тема-то опасная! И непростая... И я, между прочим, не мужчина, а вполне молодая и привлекательная женщина. И как это у НИХ происходит, знаю только понаслышке... И еще... И еще я в какой-то момент осознала, что реагирую на него очень уж по-женски: прихорашиваюсь перед зеркалом, почти кокетничаю...

«Ужас ужасный!» — это была первая моя мысль. «Ведь это же ребенок!» — это мысль вторая. «Погоди, это так его мама думает, а ты-то видишь, что он уже мужчина! Так скажи ему об этом...» — это мысль третья, пугающая, но и спасительная одновременно. Собственно, ничего криминального не было в том, чтобы признать очевидное — передо мной интересный, вполне сформировавшийся молодой мужчина. Но признать это для себя — одно, а сказать ему вслух о его мужской привлекательности — совсем другое. Трудно, неловко, стеснительно, страшно — а вдруг он как-нибудь не так воспримет и что-нибудь не то подумает!

И все-таки, проходя через собственные трудности, преодолевая своеобразный «запор», растерянность и страх: как и что сказать, чтобы быть понятой и принятой, чтобы не нарушить ни его, ни свою границу, — я проясняла, проясняла и проясняла наши отношения... И именно это оказалось хорошо и полезно для терапии, позволило сохранить доверие между нами. А еще таким образом я признавала его новую реальность, а не игнорировала ее и не отвергала. Вроде бы так просто... и так сложно.

Елена Климова
(Москва—Ампфинг)

Я недолго (всего около десяти лет) работала практическим психологом, еще меньше — терапевтом. Дольше училась: после четырех лет педагогического училища и пяти лет работы воспитателем в детском саду училась на факультете психологии в МГУ, по его окончании получила второе, уже психотерапевтическое образование. А потом после нескольких лет работы моя жизнь сложилась так, что я была вынуждена отойти в сторону от этого дела, дела, которое я стала ощущать непосредственно моим, дела, только-только начинавшего приносить не одни огорчения, самообвинения и муки творчества, но и радость творчества. Заниматься психологией я не перестала — продолжаю, хотя уже опосредованно и «между делом» — больше читаю специальной литературы и даже перевожу книги про психодраму и гештальт-терапию (книги эти — по отзывам читателей — интересны, нужны и полезны для психологов-практиков, но скажу по секрету — больше всего они нужны именно мне: чтобы чувствовать свою причастность к этому замечательному горько-сладкому чуду — Психотерапии).

Сейчас, оглядываясь на те годы моей практики, мне легко увидеть, что по жанру мой рабочий опыт нестрог и размыт. Он, скорее, пестрая смесь игровой терапии и арт-терапии, окрашенная гештальтистскими и психодраматическими настроениями. Я работала в одном из известных московских центров по подготовке детей к школе. Мои занятия шли под грифом «занятия с психологом» или просто «психология» и были встроены как получасовой урок в общее расписание. Этот факт — реальность, которую я приняла — вносил свои специфические коррективы в темпоритм и характер наших занятий. И сейчас, вспоминая эти годы, я не перестаю удивляться, как же мы с детьми успевали столько сделать за эти неполные полчаса в неделю? Но

тогда я с жадностью конструировала «велосипеды» и открывала «Америки» (было так мало хорошей практической литературы с методиками и техниками), пробовала адаптировать все, что увидела и чему научилась на взрослых группах — на своих маленьких подопечных (с риском для своей жизни и к великой радости детей). Мы учились друг у друга очень многому...

Смешно вспоминать, как учительница английского, имевшая дело только со старшими детьми, проходя мимо меня, шествующей во главе цепочки трехлеток (дети держали друг друга за руки и прицеплялись ко мне, чтобы не потеряться по дороге в кабинет), шепнула мне на ухо: «Камикадзе!» Я себя так не чувствовала. Я любила работать именно с дошкольниками. Меньше — с их родителями...

Начав учиться в Московском институте гештальт-терапии и психодрамы, я стала проводить индивидуальную терапию. Моими клиентами были дети и пары (мама-ребенок). Работа психотерапевтом была испытанием прежде всего для меня — не очень решительного и совсем не рискованного человека, больше отдающего сомнениям, чем верящего в быстрый успех. Передо мной со страшной скоростью вырастала куча вопросов, грозящая меня просто поглотить...

Как, не навредив клиенту, найти собственный стиль и собственный путь?

Как выработать уникальный и разумно сбалансированный способ жизни с этим конкретным клиентом, чутко реагируя на происходящее?

Ведь поупражняться на неживых моделях нельзя — путь неизменно проходит через конкретные куски времени, времени контакта двух живых людей — клиента и меня, терапевта. Этот кусочек времени почему-то называют таким непонятным свистяще-воздушным словом «сессия» (как будто бы надули шарик, отпустили, и он сдулся в полете). С каждым разом я все отчетливее понимала: сессия — это не сольное выступление, это всегда совместное путешествие, встреча-взаимодействие.

Ощущения от своей работы терапевтом я могу сравнить с ощущениями канатоходца (почувствуйте: полно-

та дыхания, воздушное пространство, актуальность переживаний сосредоточенности, чувства тела и ответственности)... Или с ощущениями садовода-любителя во время работы в саду с землей и растениями (включенность в происходящее, когда нечто создается, развивается и начинает плодоносить, просто любовь и тщательное сопровождение роста, принятие необходимости прохождения определенных этапов, радость от непосредственного контакта и радость-ужас от непредсказуемости результата).

«Пробуждение или вызывание жизни, спрятанной внутри нас» (спасибо, дорогой доктор Бьюдженталь).

Труд психотерапевта-канатоходца-садовода, с одной стороны, — рутина, напряжение, преодоление сопротивления, усталость, регулярное оттачивание мастерства, необходимость постоянного движения (состоящего и из болезненных падений тоже), с другой стороны — спонтанность, гибкость, эластичность, радость творчества, страстность, причастность к росту и свобода...

На «своих шкурах» терапевта и клиента (ведь я, как и каждый психотерапевт, была обязана пройти личную терапию) я поняла необходимость научиться переносить неопределенность. Не пытаться всеми силами «упорядочить» материал, а «отдаться» процессу контактирования. Трудная задача.

Еще я поняла, что для меня важным в работе (своей и других) является ощущение тонкости (антоним грубости и синоним сочетания простоты и уважительной деликатности) и ощущения удовлетворения (вплоть до телесной радости) от достижения равновесия или умелого балансирования.

Как найти баланс между степенью погружения в опыт другого человека (клиента), вынесением за скобки собственного мироощущения и присутствием себя, своей личности, своей подлинности?

В чем секрет способности терапевта быть одновременно в двух местах — на своей стороне и на стороне клиента?

Для меня это вопросы о мастерстве.

Куча вопросов с приобретением терапевтического опыта не уменьшалась, продолжала расти (но приобрета-

ла более приятные и четкие очертания гористого ландшафта).

Как и где прокладывается граница между пассивностью и активностью, между «говорением» и молчанием, между «игрой» и паузой, между поддержкой и конфронтацией?

Как найти равновесие между умением эффективно отстаивать свое собственное бытие и одновременно оставаться готовым понять и принять точки зрения других?

В процессе терапии клиент получает незаменимый и важный опыт близости, но вместе с тем терапевт помогает клиенту пережить и опыт изоляции и осознать собственную ответственность за свою жизнь.

Как терапевту не поддаться искушению воспринять себя как более сильного и опытного и не дать себе «благотворно» вмешаться в жизнь клиента, искренне помогая ему в определенных жизненных ситуациях?

Как суметь помочь клиенту воспользоваться собственной мудростью и самостоятельностью? В этой связи терапевт решает проблему баланса доверия — недоверия к самому себе, к клиенту, к процессу терапии, решает проблему границ собственной ответственности и ответственности клиента.

Баланс между заботой терапевта о клиенте и заботой терапевта о самом себе. С одной стороны, терапевт заботится о клиенте независимо от ответной заботы клиента, с другой стороны, терапевту необходимо беречь пространство своей жизни, своей личности, заботиться о своем собственном росте в процессе встречи.

Баланс серьезности и веселости в работе терапевта, часто имеющего дело с горем, страданием и слезами, так же необходим, как и в жизни.

«Веселость, способность смеяться над жизнью — великая целительная сила психотерапии» (очень люблю Карла Витакера).

Нет, пора остановиться, ведь эту кучу не раскидаешь никогда...

Итак, раз в моей работе психотерапевта преобладает работа с детьми, то не могу найти ничего лучше, чем закончить это затянувшееся вступление словами Вайолет Оклендер: «Когда я вижу детей, обнаруживающих те или

Иные расстройства, я знаю, что имею дело с нарушением естественного равновесия и функционирования всего организма и личности. Задача терапии может быть определена как возвращение сбалансированности и восстановление нарушенных функций».

Эти слова послужат мостиком к моему следующему рассказу.

Продолжение следует...

Попробую написать рассказ о том, как я работала детским психологом... Итак...

Как детский психолог я начала работать в самом начале девяностых годов в одном из центров по подготовке детей в школу. Взяла меня себе в помощницы педагог, бывший учитель математики, защитившая диссертацию по какой-то психологической методике и переквалифицировавшаяся в психологи. Женщина с серьезным именем Антонина и с таким же серьезным академическим взглядом на профессию во главу угла ставила дисциплину, порядок и графические диктанты. Эти диктанты и классические дидактические игры она безоговорочно считала главными средствами подготовки ребенка в школу и подразумевала, что я пойду по проторенному ею широкому пути. Это было легко, но ужасно скучно. Не по мне. Работа, на мой взгляд, должна приносить если не деньги, то удовольствие обязательно. И вопреки ожиданиям моей «шефини» я — подчас вслепую, спотыкаясь и падая, возвращаясь и топчась на месте — стала протаптывать собственную тропинку. (До сих пор с большой благодарностью вспоминаю мое начальство, которое не вмешивалось, не контролировало и сквозь пальцы смотрело на все мои затеи.) Тропинка моя была то шире, то уже, то прямой, то извилистой, продвигаться по ней было довольно трудно, но с каждым шагом все интереснее, потому что я видела — дети тоже с удовольствием шагают вместе со мной, нога в ногу, а часто и забегая далеко вперед и показывая мне правильное направление.

Детям, часто туда-сюда ходящим через дверь, разделяющую мир реальный от мира фантазии, легко перемещающимся из одного состояния в другое, присуще ощущение себя сложными и разнообразными. Чтобы они не боялись своего разнообразия, не пугались того, что в них могут сменяться десятки разных состояний и ролей, у них должна быть возможность описывать себя, находить для этого своего разнообразия слова и образы. Их не надо учить этому, им нужно только помогать: наполнять — подпитывать, — это ощущение себя, усыхающее под влиянием жесткого взрослого мира, предоставляя возможность путешествовать по своим состояниям, создавая условия для того, чтобы они могли понимать себя, умели оставаться наедине с самим собой...

Так, прислушиваясь к детям и к себе, я все больше «расширяла русло» работы с фантазией, развитием воображения, движением под музыку, различными «волшебными превращениями» и драматизациями.

На этом пути я часто сталкивалась со спонтанно «выдаваемыми» детьми **образами *Растущего***: или вырастающего из желудя дерева, или растущего из семечка цветка, или травинки, или бутона, подставляющего солнышку свои щечки, или распускающейся — «потягивающейся» розы...

И сейчас я хочу поделиться с вами, дорогие читатели, своими наблюдениями...

Так...Что-то не то... Не получается у меня никакого рассказа: трудно как-то с фабулой, художественными образами и развитием сюжета... Нет задуманного и любимого мной непосредственного обращения к читателям... Монолог, какие-то вымученные выводы и рассуждения, а иногда — о ужас! — на языке и в воздухе чувствуется отвратительный металлически-методический привкус...

Не годится, так дело не пойдет. Надо придумать что-то другое!.. Пусть будет не рассказ, а небольшой документальный очерк, нет — пусть будет короткометражка о детях, познающих себя через образ Растущего. Я тоже буду иногда (очень редко и по делу) появляться в кадре, а в основном за кадром (тихо, вполголоса) пояснять вам, что происходит. Совсем без моих комментариев обойтись, к со-



жалению, не удастся: я, сознаюсь, пристрастна (к детям и этой теме), но постараюсь держать себя в руках. Если меня опять понесет, то вы, пожалуйста, дайте знать...

Итак, первые кадры показали нам взрослых тетю, по-разному понимающих свое предназначение и с разных сторон прокладывающих свои дороги к детям. В центре мюей ленты все-таки не тети, а дети. Дети крупным планом... А еще — цветы, кусты, трава, деревья...

Вот и сейчас на экране под музыку (пусть будет Вивальди, кусочки из «Времен года», негромко) появляются Знакомые всем вам «волшебные» кадры (как и в детстве, я смотрю их завороченно, не отрывая взгляда): на наших глазах за считанные минуты из маленького зернышка или семечка появляется росток, который набирает силу, вытягивается, зреет, превращаясь в сильное большое растение... Вот оно распускает свои листья, вот сгибается под ветром... греется на солнышке, разворачивает свои бутоны, вытягивает ветви, а вот — осыпает свои листья, готовится к зиме... Дети, будь то трехлетки или шестилетние, с удовольствием и готовностью откликаются на мои предложения «превратить-

ся» или «побыть листочком, цветочком, деревом в лесу или на поляне» и т.д., и сами с радостью и без усталости предлагают свои образы: «А давайте поиграем, как будто мы ...» (мох, баобабы, водоросли...).

В том, как дети «живут и работают» в образах *чего-либо растущего* я вижу непосредственную реализацию живой детской потребности выразить себя, стремление «вырастать в мир» и в то же время «вырастать внутрь себя» — обращаться с собой, со своими чувствами и переживаниями.

Хочу, чтобы и вы увидели это чудо...

На экране группа детей, они только что прошли большой «путь» от семечка до росточка, возбуждены, но хаоса в помещении нет. Наоборот, теплая и деловая атмосфера. Камера движется немного рывками и выхватывает из группы детей лицо пятилетнего *Миши*, который после того, как «вырос из семечка в гибкий зеленый росток», спешит поделиться с нами одним из самых важных жизненных открытий, только что сделанных и прочувствованных им самим. Слышите, как он, торопясь, говорит: «А ведь никто не тащит меня силой, за уши, чтобы я рос! Я ведь **Сам расту из Себя**, и сила только во мне самом».

Похожим «ощущением роста» и «способностью расти множеством способов» делятся и другие дети. Вот их голоса:

— Когда я еще был совсем маленьким у мамы в животе, это ведь уже был Я, хотя меня никто на свете еще не видел.

— Когда я еще не родился, я уже так же рос, как сейчас, даже еще быстрее, а ведь я был не из глины: ко мне нельзя было прилепить новый кусок и вылепить такого же, но только побольше. Я сам расту — и это хорошо!

— Это похоже как желудь маленький сначала, а потом — росточек тоненький, а ведь какой дуб вырастает! Солнце и питание — это, конечно, важно. Но **сила-то — внутри!**

Небольшая пауза, и звучит Бах, но не орган, а что-то очень ясное, тихое и настоящее в своей незатейливости — клавесинная пьеска из «Нотной тетради Анны-Магдалены»... И опять крупный план — на экране появ-

ляется... (нет, вы ошиблись, это не Дюймовочка, хотя, согласна, очень похожа) — это *Оля*, для своих трех с небольшим лет такая маленькая и тоненькая, что легко может спрятаться за любым из своих ровесников.

Это неземное, невесомое прозрачное существо с серьезным, никогда не улыбающимся личиком-монеткой ко мне на занятия привели родители — немолодые и «странные» не только по манере одеваться, но и по манере общаться, вернее сказать — не общаться. Потихонечку, от встречи к встрече, из отдельных слов, которыми удостаивала меня мама Оли (если вы посмотрите внимательно на экран, то сразу увидите ее среди других родителей — вот эта женщина в сером и бесформенном одеянии, которая всем своим существом хочет остаться незаметной, слиться с толпой, но странным образом всегда выделяется из нее — своим взглядом, манерами и способом передвижения в пространстве), я узнала кое-что из их жизни. Что выходят они с дочкой из своей квартиры только для того, чтобы прийти к нам в «школу», что кормит она дочь с полугода и до сих пор только кефиром и белым хлебом, изредка дает фрукты: «Ведь выросла же! А то приготовишь, время и продукты потратишь, а она есть не будет», что гуляет с ней очень мало: «Полезнее читать книжки, а у песочницы только обижают». Что девочка, кроме родителей и иногда приходящей к ним совсем старенькой [бабушки, ни с кем не общается...

Я ценю подвиг Олиной мамы, которая, осознавая «неправильность» сложившейся ситуации, собрала все свои силы и привела дочь «заниматься с другими»: «А то будет такая же, как мы с мужем, лучше не надо».

Отматываем пленку немного назад и заглянем на наши Первые занятия. Вот комната, вот дети, вот Елена Александровна (это меня так дети называют), вот все вместе ползают, прыгают, летают. А где маленькая Оля? А она, съездившись, сидит на стуле в уголке и с живым ужасом в глазах, не моргая, смотрит на приближающихся к ней детей. Но не убегает и не отворачивается... Часто я просто беру ее на руки и так провожу занятия, благо веса в ней, как в перышке. Потихоньку Дюймовочка начинает вставать и переступать около стула, задавать мне вопросы

(речь у Оли оказывается очень богатой и эмоциональной, правда, с книжным лексиконом), потом решается брать игрушки из рук других детей.

После занятий, на которых дети представляли себя в образе растений, цветов, деревьев, девочка заметно раскрепощается, начинает улыбаться, отвечать на вопросы детей, больше двигаться...

На экране опять крупный план: Оля рисует себя в виде «Розового куста» и тихим, но твердым голоском комментирует. Давайте послушаем ее рассказ:

Я — красненький куст роз. Это внизу — буквы такие, как меня зовут.

А это — солнышко такое. Это — точки такие, *чтобы я красивой была.*

Это я так себя нарядила. Это — игрушечка такая, чтобы играть.

А это — внизу — букашки, *как будто сейчас лето.* Это ласточки как будто летом прилетают. Они *дружат с кустиком.* Я говорю им вот что: «Здравствуй!» А рядом вот такой ребенок, я ему тоже говорю: «Здравствуй!»

Все хотят, чтобы им говорили «здравствуй!».

*Мне нужны шпты,
чтобы лучшие вести себя!*

Камера постепенно отъезжает, становятся видны другие дети. Они, закончив рисовать, встают, ходят, смотрят рисунки друг друга, показывают пальцами, руками, всем телом то, что нарисовали... (Звучит не музыка, а, например, шум луга с трелью кузнечиков, с пением птиц и трепетом их крыльев.)

На экране появляется лицо красивой ухоженной девочки с полуприкрытыми глазами и надутыми губками, а затем и вся девочка — высокая, статная, одетая ярко, как кукла Барби, но все равно похожая на Снежную королеву. Она тоже показывает свой рисунок. Мы слышим ее низкий, немного монотонный голос:

Это роза и тюльпан. Я — *все вместе, а не что-то отдельное.*

Шипы мне нужны, чтобы я была красивая. Надо мной — облака! Мне под ними хорошо. Я им говорю: «Облака! Закрывайте солнце!» Меня облака защищают от солнца. За мной никто не ухаживает.

Это **Виолетта**, наша следующая героиня, классическая «капризная дочка богатых родителей» — «новых русских», недавно переселившихся в Москву из провинции. Ее папа (видите полноватого немолодого мужчину, который стоит рядом со мной и, несмотря на то что он ниже меня, смотрит на меня сверху вниз?), приведя дочку на занятия, первым делом гордо рассказал, что покупает ей все, что бы она ни захотела. Виолетта во время занятий смотрит на меня и детей тоже сверху вниз, устало и недоверчиво. Она, несмотря на свой малый возраст, как будто пресыщена жизнью, вяло и без интереса воспринимает все, что мы делаем. Ее трудно чем-либо увлечь, растормозить... И вот сейчас мы видим на экране редкий кадр: эта «Снежная королева», перевоплотившись в «куст роз», вдруг выдает такую философскую фразу (гештальтисты меня поймут!): «Я — все вместе, а не что-то отдельное!» — и открывает новую грань «понимания роли шипов»: «Шипы мне нужны, чтобы я была красивая». Ура! (Я не могу удержаться от эмоционального комментария.) Лед тронулся (в этом месте пусть прозвучат несколько тактов торжественной музыки, можно — заключительные аккорды из «Музыки на воде» Генделя, и на ветру пошумит листьями и спелыми цветами куст шиповника)...

Рита (опять крупный план) — из тех детей, по лицу которых трудно угадать их возраст. Мне кажется, она и два года назад была такой же: с серьезной шепеляво-сбивчивой речью и с суровыми чертами лица, что, впрочем, не мешает ей на наших занятиях улыбаться и даже хохотать иногда. А теперь совсем ненадолго перед нами мама Риты — немолодая сильная женщина с простым лицом, она волнуется, потому что ее Рита каким-то образом сегодня выделялась из группы детей, и выговаривает дочке: «Надо всегда слушаться педагогов!» Видите, как девочка, только что светящаяся и летящая, при этих словах моментально туск-

неет и застывает? Это легко можно заметить, не так трудно увидеть и то, что Рита, несмотря на свою внешнюю активную и даже покровительственную позицию по отношению к другим детям, часто чувствует себя очень одинокой и беззащитной. Ее рисунок и рассказ помогут нам узнать, как и каким она воспринимает окружающий мир. (На фоне голоса девочки тихо, но отчетливо звучит отрывок из «Зимы» «Времен года» Вивальди.)

Я — куст роз, *на меня напали* — залезли червяки.
И на всех моих братиков — они вокруг меня.
На всех моих братиках — цветочки, *а на мне — шипы.*
У меня стебель такой добрый, но на него тоже залезли червяки.
Я чувствую, как они меня как-то *кусают по всему телу.*
А это — их Хозяин.
Под землей, вот здесь, когда я только начинала рисовать, сначала была Мама куста роз.
Потом ее закрыли воротами, хотели ее...
Такого дыма напустили, чтобы она не убежала.
Она хотела убежать в лес к другим людям, но не удалось ей!
Мама говорит: *«Я чувствую зло-ос-сть, как будто варят злой суп!»*
Потому что я не люблю злых вещей и злых супов!
Я злюсь на этого хозяина, говорю ему: *«Перестань!»*
У Хозяина червяки идут из волос.
Я — куст роз — говорю: *«Не надо! Сейчас солнышко выйдет, и все твои червяки вернутся обратно к тебе!»*
Цветочков на мне нет, потому что они потом будут расти, *когда будет лето.*
А сейчас пока — зима...

Я надеюсь, что после наших занятий, когда у Риты была возможность открытого выражения своих чувств, когда ее чувства выслушивала и принимала не только я, но и дети, ее восприятие мира изменилось — он стал более дружелюбным по отношению к ней, и зима закончится, и цветочки ее наконец распустятся... (Музыка затихает, камера показывает глаза Риты, в них — небо.)

А на экране вот-вот появится следующий, на этот раз — последний герой нашей короткометражки. От зрителей поначалу потребуется специальное усилие и внимание, чтобы выделить этого тихого, незаметного мальчика из пестрой и шебуршащей группы детей. Камера несколько раз проскальзывает мимо, не задерживаясь на мальчике, потом наконец останавливается, фиксирует его лицо, и перед нами возникает замкнутый, немногословный, настороженный *Дима*. Чтобы получше познакомиться с этим человеком, тихим и глубоким, надо отправиться в недалекое прошлое. Тогда он в первый раз позволил мне заглянуть в его мир. Это произошло во время игры в превращения... (Почему-то захотелось, чтобы за кадром звучала щемяще-веселая пьеса «Плач домового» со старой пластинки «Музыка тридцатых годов» — хлюпающий сурдинкой тромбон.) После моего предложения закрыть глаза и превратиться «в кого захочу» комната наполнилась «игрушками», «куклами», «машинами», а маленький Дима, с трудом выпускаемый на «уроки» двумя бабушками, превратился в... старый шкаф.

Я, поцарапанный, стою в углу, — показывал Дима, — качаюсь, если меня тронуть. У меня ножки неодинаковые. И у меня всегда открывается дверка. Ее закрывают, а она открывается. Скрипит. Меня, наверное, скоро поставят в кладовку. Бабушки говорят: «Ты никому не нужный шкаф, всегда всем мешаешь своей дверкой!» Мне грустно.

Продолжили игру тем, что дети (и сам Дима в процессе обмена ролями) заглядывали в шкаф и клали туда на хранение свои вещи, игрушки, еду... Или находили там что-то интересное, неизвестное, вкусное... Или прятались в этом шкафу, держа дверцу изнутри, чтобы их никто не нашел. Сам Дима потом «покрасил» шкаф в синий цвет, но дверцу не стал чинить, оставил: «Так веселее». (Тромбон, успокаиваясь, затихает.) А мы возвращаемся на занятие, где дети рисуют себя в виде растений и цветов...

Всегда с недоверием и опаской «процеживая через себя» все то, чем мы занимались, Дима на этот раз своей

готовностью «работать» глубоко трогает меня. Когда он подходит ко мне со своим листочком и начинает говорить, я настолько остро чувствую его доверие, его хрупкость и свою ответственность перед ним, что потом, спустя годы, всегда вспоминаю «телом» именно этот момент, когда речь заходит об ответственности терапевта...

На экране — рисунок Димы. И мы слышим, как мальчик тихим-тихим шепотом рассказывает:

Это то, что у меня внутри... Не знаю что, но то, что у меня внутри.

Вокруг везде — чернота и темнота. Зелененькое — это живое какое-то.

Это как-то двигается... Я — это Живое...

Я медленно двигаюсь, очень... Я не могу быстро, у меня нет ног.

Вокруг меня темное, черное — Неживое...

Я говорю этой темноте, что мне трудно там передвигаться.

Темнота ничего не отвечает... Это все...

(Камера задерживается на рисунке, чуть отъезжает, чтобы было видно лицо Димы. Тишина. Затем на экране тот же рисунок Димы, крупно — тоненький зеленый листочек, заключенный в черный круг, затем камера медленно отъезжает, скользит по рисунку и мы видим, что весь рисунок усыпан разноцветными звездочками. Рождается тихая, спокойная, уверенная в себе музыка — каждый слышит свою.)

Разноцветные звездочки Дима по собственному желанию нарисовал уже на следующем занятии, рисовал он увлеченно, со спокойным ровным дыханием: *«Если у меня будет время, я все вокруг заполню звездами!»*

Конец фильма.

(Продолжение следует.)

Галина Колпакова (Москва)

...Ночь. Я сижу на кровати в своей комнате. Мне пять лет, и мне страшно. Я знаю, что взрослых звать на помощь бесполезно, я уже не раз это делала, но я не могу толком объяснить, чего боюсь... Мой страх напоминает коробочку из-под спичек, чуть приоткрытую, оттуда высовываются розовые крыльшки, и меня охватывает ужас: что будет, если обладатель крыльшек выйдет на свободу? Я знаю, что взрослые со вниманием относятся к тому, чего боятся сами, а мой страх почему-то вызывает у них улыбку, но от этого он не перестает быть ужасным для МЕНЯ, не дает мне спать по ночам, изматывает днем — я живу в тоскливом ожидании вечера...

Это мое детское воспоминание. Тогда не нашлось ни одного взрослого, который бы объяснил моим родителям, что такое детские страхи и как с ними надо обращаться. Который бы им рассказал, что дети отличаются ют взрослых не только беззаботностью и весельем, но и беспомощностью перед разными проблемами, в решении которых не всегда получается опереться на роди-влей.

Теперь такие люди (переводчики с Детского) есть — это детские психотерапевты. Я тоже освоила эту профессию и уже восемь лет работаю с детьми. Моя работа — это путешествие между миром Детства и миром Взрослости. Я осторожно подхожу к границе и заглядываю туда, в мир Детства. Иногда вместе со своими маленькими клиентами прихожу в мир Взрослых и объясняю им, как здесь все устроено. Я пытаюсь гармонизировать взаимодействие этих — иногда таких далеких! — сфер существования: мира детей и мира взрослых людей. Я пытаюсь устранить непонимание между детьми и их родителями. Например, показываю родителям, что непослуша-

ние их ребенка не что иное, как его символический протест против стиля воспитания. Помогаю им изменить привычные методы — и поведение ребенка становится другим. Я стремлюсь познакомиться с Внутренним Ребенком самого Родителя, и мы вместе путешествуем по слегка забытому миру их Детства. Я стараюсь организовать встречу этого Ребенка во взрослом с реальным его ребенком — сыном, дочерью — и показать, как много общего между ними. Я сочувствую родителям, разделяю их переживания, но все же больше я на стороне детей, потому что у них меньше опыта в этом Мире.

Во время сессий я стараюсь быть максимально внимательной к ребенку, с которым работаю, пытаюсь понять, в чем причина его проблем, что можно сделать, чтобы он стал чувствовать себя лучше. На первых встречах в моем кабинете дети напряжены и стремятся произвести хорошее впечатление. Но вскоре они раскрепощаются и становятся сами собой: гиперактивные «колбасятся» по комнате, агрессивные ведут бесконечные войны с армиями игрушек и со мной, тихони мало-помалу, словно распускающиеся бутоны, открываются. И все это время с ними рядом — я.

Моя работа с ребенком проходит четыре этапа, на каждом из которых я своим поведением, своими словами несу ему определенное сообщение:

1. «Я вижу твой мир и принимаю тебя таким, каков ты есть».
2. «Я вижу твой мир, принимаю тебя и понимаю, что тебе трудно в этом твоём мире».
3. «Я вижу твой мир, принимаю тебя, понимаю, что тебе трудно в этом твоём мире, и мне трудно в нем быть с тобой».
4. «Я вижу твой мир, принимаю тебя, понимаю, что тебе трудно в этом твоём мире и мне трудно в нем быть с тобой. Что мы можем изменить?»

В начале я более активна и ощущаю большую ответственность, чем в конце работы. К моменту завершения терапии мое участие в жизни ребенка минимально, он успешно опирается на собственные силы — что и требовалось.

Самое сложное в моей работе для меня — это поддерживать отношения с родителями. Те симптомы из-за которых мы, собственно, и встречаемся (агрессивность, школьные дезадаптации, тики и пр.), сформировались у ребенка не сами собой, а при непосредственном участии Близкого окружения — его семьи, и для устранения симптомов необходимо изменить это самое окружение. Это можно сделать двумя путями: со стороны ребенка (если Изменится он, то и семья будет вынуждена поменяться) или же с двух сторон одновременно, когда вместе с ребенком меняются и родители... Если они готовы к этому, конечно. Это идеальная модель...

На практике же бывает по-другому: родители нередко просят психолога: «Устраните симптом, сделайте нам удобного ребенка, но при этом ничего не меняйте!..» Я понимаю таких родителей, это действительно трудно — просто любить своего ребенка, быть рядом с ним в его горестях и радостях. Не тревожиться за него, не ограждать от реальности, не ожидать, что он будет хотеть того же, что и родители в его возрасте, не использовать своего ребенка для подтверждения собственной «крутости»: «Посмотрите, какой ребенок! А кто воспитал? Я!» Насто мамы и папы удовлетворены тем, что ребенок удобен для них и окружающих, и совсем не задумываются о гом, насколько удобно так жить самому ребенку. Им невдомек, что сын ходит в «музыкалку» не от любви к музыке, а только чтобы маму не огорчать, и боится сказать Ей, как же он ненавидит это сольфеджио. Что дочка не хочет встречаться с папой после развода не потому, что она его вот так сразу взяла и разлюбила, а потому что не в силах противостоять материнской ненависти к бывшему мужу. Отца девочка любит, но устала постоянно чувствовать себя разведчиком, вернувшимся с задания, и докладывать маме — как провели время, что отец делал, что сказал... Проще отказаться от этих встреч и присоединиться к одной из воюющих сторон — к матери.

Еще пример «непонимания сторон» — мальчик не хотел ходить на дополнительные занятия по английскому. Он неоднократно говорил об этом родителям, но те не хотели его слышать, а только и делали, что убеж-

дали, как это здорово — английский язык! — и как он ему пригодится попозже. Но мальчик не желал ради благ туманного будущего высидывать скучные занятия и стал на них хулиганить. В результате учительница английского попросила родителей не приводить больше сына на ее занятия, так как он мешает остальным детям. Родители были в шоке от внезапно появившейся «отвязности» сына, а это было все то же сообщение для них: «Я не хочу учить английский!» — просто выраженное по-другому.

Этот мальчик сумел отстоять свои желания, но часто дети не могут этого сделать, и тогда за них «говорят» их невротические симптомы: тики, энурез, головные боли, повышенная агрессивность и т.д. И только когда появляются эти «психологические болячки», родители ведут ребенка к психотерапевту... Но часто бывает, что и не ведут, потому что страшно — а вдруг будут ругать, что я плохая мать? Вдруг скажут что-то такое, что я сама давно уже знаю, но не хочу принимать?..

Требуется немало мужества от родителей, чтобы обратиться за помощью к профессионалу, и немало труда, чтобы эту помощь принять. Мне как терапевту необходимо не только увидеть, какие проблемы в семье «отвечают» за формирование симптома, но и донести эту информацию до родителей. Донести так, чтобы меня услышали, чтобы захотели что-то поменять в отношениях, а не стали «виноватиться» и защищаться...

Иногда я спрашиваю себя — какой я терапевт? Плохой — если послушать маму мальчика, с которым я работала и не смогла (за целых десять встреч!) избавить его от энуреза. Хороший — для родителей другого моего маленького клиента, потому что во время работы со мной у него исчезли проблемы в школе, улучшились отношения в семье, и он смог наконец принять и пережить смерть любимого деда.

Еще я терапевт, который постоянно учится. Сама профессия подразумевает непрерывное обновление знаний, постоянную наработку практического опыта. Я читаю книги по детской и взрослой психотерапии, обращаюсь за консультациями к более опытным коллегам (если кто-

то из моих маленьких клиентов ставит меня в тупик), посещаю профессиональные семинары.

И я благодарна своим клиентам за все то, что случается во время занятий. Потому что такой опыт не могут заменить ни книги, ни рассказы более опытных коллег — то, что нами вместе прожито и пережито, становится нашим общим достоянием.

Какой я терапевт? Мягкий и поддерживающий, строгий и рассерженный, веселый, задумчивый, усталый... Я бываю разной и своим клиентам тоже позволяю быть всякими... И может быть, в этом и есть основная сила терапии — ребенок видит, что его принимают и любят ВСЯКИМ, а не только когда он слушается, хорошо учится, ложится вовремя спать... И в процессе наших встреч он находит силы, чтобы решить имеющиеся проблемы.

А я? Я просто помогаю ему взрослеть.

Лунный мальчик

Ему было семь лет, он не ходил в школу и не хотел туда идти. Запрос от родителей, людей далеких от психологии, звучал примерно так: «Сделайте что-нибудь, чтобы Ваня захотел пойти в школу».

Я приехала на первую встречу и увидела их — маму и сына... Кристину и Ваню... Он распластался на кожаном диване перед огромным телевизором и не хотел идти заниматься, а мама терпеливо и привычно уговаривала его... Я слышала сквозь приоткрытую дверь: «Ваня, ну пожалуйста, это не та учительница, с которой вы буквы изучаете, это другая... Давай, иди позанимайся!» Позже я узнала, что, кроме меня, к Ване приходят еще логопед и учитель начальной школы. Логопед не нравится Ване, а учительница появилась совсем недавно, прежняя не понравилась маме: «Вы знаете, она так давила на ребенка, прямо как в классе!» На мой вопрос, к чему столько занятий, Кристина ответила: «Надо же ему привыкать к школе, к разным учителям! У каждого свой стиль обучения, свой

подход, пускай приспосабливается!» Через некоторое время мне стало понятно, что ситуация на самом деле совсем не такая, как мама ее мне представила... Можно сказать, обратная: это мне приходилось вкладывать массу энергии, на ходу перестраивать занятие, чтобы удержать внимание Вани. Приспосабливалась я, а не мальчик.

Я никогда не стремлюсь строго придерживаться намеченного плана занятия: всегда стараюсь гибко реагировать на состояние и потребности ребенка... Но в этой семье я столкнулась с двумя противоречивыми тенденциями — мама платила мне за то, чтобы сын проникся прелестями жизни школьника, а сам Ваня не хотел этого, он вообще не хотел взрослеть.

Он напоминал мне существо с другой планеты, невесть как оказавшееся на нашей Земле. Его внутренних сил хватило только на то, чтобы освоиться в этой квартире. А все, что было за пределами привычных стен, пугало мальчика, вызывало в нем огромную тревогу. Родители не могли помочь ему во взрослении. Напротив, сами того не осознавая, они во многом подтверждали опасения сына, что там, во Внешнем мире, страшно и ему — такому маленькому и слабому — не выжить.

Тревога мамы зашкаливала за пределы разумного, я это поняла после одного эпизода. В самом начале занятий я рассказала Кристине, что провожу вместе с коллегами детские длительные тренинги и считаю, что Ване будет полезно там побывать — я увижу, как он общается со сверстниками, как вступает в контакты, ссорится и мирится... «Кроме того, — добавила я, — это просто интереснее, чем сидеть одному в квартире!» Мама покивала: «Да, наверное, вы правы...» Но когда наступило время очередного тренинга, я услышала от нее: «Вы знаете, я посоветовалась с бабушкой... Она меня предостерегает, вдруг я привезу Ваню к вам на тренинг, оставлю (по правилам родители не присутствуют на тренинге, утром привозят, а вечером забирают своего ребенка), а вечером приеду, а там никого нет... И где мне Ваню искать?!» Я не сразу поняла смысла ее слов. К тому времени мы были знакомы уже два месяца, я и не подозревала, что она до такой степени не доверяет мне. Наконец я осознала услышан-

ное: «Вы думаете, наш Психологический центр организует похищение детей?» — «Да нет, что вы, просто сейчас такое опасное время, так страшно кому-то доверять...»

Как ни странно, Ваня привыкал ко мне, стал выделять из других учителей, по словам мамы, охотнее, чем к другим, шел со мной заниматься. (Бедные коллеги! Что же происходило на других занятиях?!) Но на первом месте из тех, с кем Ваня «общался», оставался компьютер. Он заменял ему Внешний мир: безопаснее было жить в виртуальном мире, чем взрослеть и исследовать настоящую жизнь.

«Инопланетность», неадекватность Вани проявлялась во многом. Похоже, он всерьез верил, что если захочет, то ему удастся не повзрослеть, навсегда остаться четырехлетним мальчиком. Когда ему что-то не нравилось — он бичал, заваливался на спину, задирая ноги и демонстрируя мне попу. Он совсем не переносил неудач: задание должно было получиться сразу, без усилий, в противном случае Ваня отказывался его делать, не слушал моих объяснений, и я снова слышала его рычания и наблюдала его тпопу. Мальчик злился на Мир, который не догадывался прогнуться под его, Ванины, желания.

Я пыталась установить хоть какие-то рамки и делила час занятий пополам — 30 минут мы занимались тем, что предлагала я, а оставшуюся половину — тем, что хотел делать он. И тут Ваня снова потрясал меня своей «нездешностью». «Как с Луны упал!» — повторяла я мысленно... Как-то я рисовала по его просьбе разные картинки. «А теперь вот здесь, за замком, нарисуй пятьсот лучников!» — попросил он. Я с сомнением посмотрела на стандартный лист из альбома: «Они здесь не поместятся!» «Да? — огорчился мальчик. — Ну хорошо, давай не пятьсот, давай триста!» Он пытался населить этот мир персонажами из компьютерной реальности и искренне недоумевал, почему это невозможно.

Я уставала от занятий с ним, от равнодушного отношения родителей — они словно говорили: «Мы вас наняли для решения некоторой задачи, делайте свою работу!» Я пыталась говорить с мамой о влиянии семьи, о роли родителей в формировании Ваниной инфантиль-

ности, приносила психологическую литературу — все тщательно. Пару раз я заставала дома отца мальчика — он даже не спросил, как проходят занятия, ограничившись прохладным «Здравствуйте!». Когда я попыталась рассказать маме о психологическом смысле рисунков Вани, Кристина восприняла это как критику сына и ее материнской роли, начала оправдываться. Мне пришлось объяснять, что это входит в мою работу, и я в конце концов просто отрабатываю их деньги, и что невозможно решить проблему, только нахваливая ребенка и стиль воспитания родителей.

У меня опускались руки, и я обратилась за помощью к опытному коллеге. Она выслушала мой эмоциональный рассказ и расставила акценты: «Ты на его территории — там сложно установить партнерские отношения, тебе приходится быть яркой фигурой, чтобы привлечь его внимание, ты расходуешь много энергии, но изменений ждут от мальчика, он не может быть только потребителем. Надо, чтобы занятия проходили на твоей территории, чтобы мальчик и родители не просто оплачивали твою работу, но и сами что-то меняли». Эта позиция коллеги подтверждала мои внутренние ощущения от работы с Ваней. Действительно, пора бы Лунному мальчику выйти за пределы своей квартиры и посмотреть, что и как там — снаружи.

Мама выслушала мое предложение заниматься на другой территории с плохо скрываемым раздражением: «Ну что вы, на электричке возить к вам Ваню я не могу — инфекция, да и он устает, ему не до занятий будет! В Центр тоже неудобно ездить — пробки автомобильные, да и моя машина в ремонте!» Я настаивала на своем предложении. В конце концов решили, что одну встречу в неделю будем по-прежнему проводить в квартире Вани, а на вторую они будут привозить мальчика ко мне домой.

Я не очень верила, что они доедут, но они доехали — целых два раза. Во дворе дождалось такси... Ваня и я поделили между собой ифушечных динозавров и сражались друг с другом, еще он пускал мыльные пузыри, зажигал свечки и рылся в коробке с ифушками. Кристина же слонялась по моей небольшой квартирке, разговаривала по мобиль-

ному телефону, заглядывала к нам в комнату и с недоумением наблюдала за нашими баталиями. «За это я плачу такие деньги?» — было написано у нее на лице.

В коридоре моей квартиры я сделала важнейшее открытие про их отношения: я увидела, когда они уходили, что Ваня не одевается сам — он лениво подставлял маме рдья одевания различные части тела: руки, ноги, голову. Он напоминал двухлетнего ребенка, просто очень крупного или мальчика-инвалида, которого не слушаются собственные мышцы. Я выразила свое удивление маме: «Зачем вы это делаете? Он должен уметь обслуживать себя сам! Вы же не вытираете ему попу, пусть и одеваться сам учится!» По изменившемуся лицу мамы я поняла, кто по поводу попы я не угадала: «Он боится испачкаться, а я не хочу, чтобы было раздражение!» О Боже! Я всеми силами тащу ребенка во взросление, пытаюсь помочь ему освоиться в окружающем мире, а мама с не меньшим Упорством держит сына в инфантильной зависимости. [Ей зачем-то это нужно. Это не Ваня не хочет взрослеть, это — в первую очередь — мама не хочет, чтобы он вырос, отрывался от нее: ей так спокойнее, безопаснее... Один только неприятный нюанс — в школу надо идти...

А потом мальчик заболел, и мама позвонила с извинениями: «Я не могу тащить больного ребенка через весь город... Может, на время болезни мы отменим поездки к вам?» Я понимала, что у Ваниной болезни есть и психологические причины, что он нашел очередной способ, как Угодить своей маме и не взрослеть. Я с грустью вспомнила, как он сказал Кристине, покидая мой дом: «Здесь так интересно, давай будем всегда сюда приезжать!»

Что-то сломалось во мне. Я поняла: это тупик! Без Участия родителей я не смогу помочь Ване, но они не могут (или не хотят) помогать, не выполняют моих рекомендаций...

Я приехала, но, сославшись на обилие работы, объявила маме, что со следующего месяца не смогу приезжать к ним домой и что если они хотят продолжать занятия — им придется ездить или ко мне, или в Психологический центр. Кристина выслушала меня и сказала, что свое решение они с мужем выскажут в конце месяца.

Между тем Ваня менялся. Если в начале наших встреч приходилось его «отдирать» от компьютера и уговаривать позаниматься, то теперь он все больше входил во вкус, стал усидчивее, больше интересовался заданиями, начал терпимее относиться к неудачам. Я сообщила ему о нашем возможном расставании, но он не поверил: «Я обязательно приеду к вам!»

В конце месяца Кристина объявила, что пока ездить на занятия они не смогут, что много проблем, не связанных с Ваней, — покупают соседнюю квартиру, помогают бабушке с переездом... «Возможно, позже, — добавила она, — я позвоню. Я понимаю важность занятий, цену ваши усилия». Я слушала ее и понимала, что это — расставание, что она не позвонит. Я не оправдала ее надежд — не нашла «волшебного» способа, как сделать из Вани самостоятельного мальчика и при этом оставить его при маме. Было грустно...

Кристина действительно не позвонила, и я не знаю, как сложилась дальнейшая судьба Вани. В какую школу пошел? Как он, став школьником, пережил отрыв от родителей? И как ему там — инопланетянину в чужом опасном мире? Я спрашивала себя — права ли я, что не стала заниматься с ним на его территории? Ведь был какой-то эффект... Упрекала себя в том, что бросила его, приручив... Прислушивалась к своему внутреннему ощущению, говорившему, что я права, что мы с родителями тащили Ваню в разные стороны и непонятно, чем бы все это закончилось... Вспоминать про Ваню без печали не получалось...

Прошло несколько лет. Теперь я отказываюсь от предложений родителей заниматься с детьми у них дома, если дети не инвалиды. Я верю, что «вкладываться» в занятия должны обе стороны — и психолог, и ребенок вместе с родителями. Это то, чему я научилась во время занятий с Ваней. Прощай, Лунный мальчик, и спасибо тебе!

Евгения Медведева (Томск)

Я долго страдала графоманией. Вернее, не страдала, а наслаждалась. Но меня никто не читал, кроме близких. Частью своего мозга я понимала, что пока я как следует не наслажусь собой, самоописанием, я не смогу альтруистично писать о других. А их — других — так много стало в моей жизни, что место себе одной я нахожу лишь в постели с мужем и в эксгибиционистски честном самоописании. Дело в том, что я ужасно боюсь однообразия — во снах и наяву, поэтому старательно путешествую. Днем — по подружкам (моя мама называет этот процесс проще — *шляться*). Ночью — во снах. Тем более что денег на реальные и полезные путешествия у меня все еще нет, и сны отчасти компенсируют мне недостаток дневных потрясений...

В голове моей однажды прозвучали слова поэта Рильке—о том, что все мы рождаемся с неким письмом внутри, и только если останемся верны себе, получим позволение прочесть его прежде, чем умрем. С тех пор из чистого любопытства пытаюсь быть верна самой себе. Особенно хорошо это получается, когда никто меня не видит... Даже и сама. Например, во сне. Ведь ночью темно, да и глаза мои закрыты. Сплю я в основном ночью, в крайнем случае утром, часов до 12 дня. Как настоящая литературная богема. Сплю уже давно — около 18 лет (если учитывать, кто во сне мы проводим добрую половину своей жизни, а сейчас мне уже 37).

Ну а днем у меня есть трудовая деятельность в виде устройств на работу и увольнений с нее — в среднем три раза в год.

Есть любимая профессия — психолог, и клиенты, которых бесконечно уважаю за храбрость доверять мне. Есть сладострастная лень с книгами и восхитительный душевный труд над Книгами. Именно благодаря любви к книгам и моей научной работе на тему «Поэтическое чте-

ние: еще один путь к психологическому здоровью» я и работаю сейчас в Университете, веду тренинги по развитию интуиции и креативности со студентами, а также провожу групповую гештальт-терапию, потому что понастоящему стать психологом мне помогло вовсе не академическое образование, а многолетнее прохождение-проживание курса гештальт-терапии вместе с московскими мастерами. Скоро... когда перестану лениться, я даже сдам экзамен и получу сертификат.

Есть в моей жизни дружеские попойки и утренние раскаяния о них. Периодически случаются болезни, в основном в самопознавательных целях, потому что жалости уже давно ни от кого не добиваюсь.

Есть сильно завышенная самооценка и с детства — осознание своей непохожести на других. С точки зрения психодиагностики — это чистейший и незамутненный нарциссизм, а если посмотреть на все это во мне с высоты гуманистического подхода — я типичный представитель нового человечества — Ребенок Индиго, человек с открытым третьим глазом, с собственной жизненной программой, с личной антенной в небо...

Есть бодрый страх не состояться и разочаровать родителей, так и не добившись в жизни ничего. Есть неумение подчиняться и командовать. Совершенно недоступен менеджмент.

Есть в моей жизни любовь, которая теперь уже — Муж, и я всячески стараюсь не позволить вытеснить одним из этих понятий другое: Муж — Любовь. Он пришел в мою жизнь два года назад после чеченской войны — как к психологу, а остался в ней, моей жизни, как Любовь и Муж.

Еще есть дочь-подросток, самостийно породившая в себе внутреннего «пацана Ваську», который помогает ей выражать свои «злости-ярости», и сын — студент, с шестнадцати лет зарабатывающий неплохие деньги на производстве аквариумов и разведении рыбок. Он живет совершенно отдельно и независимо, а в гости приходит с Подругой — каждый раз новой.

Есть две кошки — черные, добрые, мудрые. Ночью они спят на моей подушке, а днем гоняются друг за другом и за нами. Я их всех очень люблю и совершенно не воспитываю,

потому что не умею. Мне просто повезло, что дети получились хорошими людьми. Хотя нет, кокетничаю. Я ведь присутствовала в их жизни, видимо, имеет место и мой вклад (или хотя бы вкладыш). Удобряла — поливала...

Я действительно отчасти выращиваю людей — собственных детей и чужих людей разного возраста — своей искренностью и сомнениями, любовью и злостью, знаниями и умениями. У меня было много клиентов, мне повезло...

За свою психологическую практику я познакомилась с сотнями людей — с кем в группе, с кем наедине, — вошла в их мир. Хочется сказать: «...и вышла из их мира» — но что-то останавливает. То ли не до конца вышла (ведь многих помню очень живо!), то ли не до конца вошла. Да и есть ли он — конец в человеческих отношениях? Нужен ли он? Ясно одно — моя беременность людьми должна уже чем-нибудь закончиться, разрешиться. Я разрешаю себе начать писать Книгу о людях...

Дана

(Совесть психолога)

Дорогая Лена!

Я еду сейчас в поезде на Черное море — третий раз в своей жизни. После того как очередной раз поняла, что, не умея играть в карты (в принципе — не умея играть, блефовать, то есть врать), теряю шанс простого человеческого общения — я вернулась к себе в купе, к тексту про Дану. (Это, как я тебе писала раньше, рассказ про совесть психолога, берущегося «лечить» других, хотя сам бесконечно «болен».) Честно и придирчиво перечитала его с заданной тобой целью — вставить стержень. И поняла, что вставлять ничего не могу. Разве что подзаголовок подстелить ковриком под названием ДАНА: «Совесть психолога». Ну и, пожалуй, после слов «злойный пасквиль» добавить несколько слов...

Пришла ассоциация с маминой болезнью. У нее коксартроз, и ей предлагают вставить какие-то хорошие .же-

лезки в нехорошие разрушенные суставы для того, чтобы ходить. Это стоит по 50 тысяч рублей на каждый сустав, крови, нервов и еще риска так и не ходить от боли.

Я утверждаю, что этот текст здоров. Он ходит сам — пока по рукам избранных. Его читают люди, и у таких, как Дана и я, открываются шлюзы невысказанности. Если ты отважишься его опубликовать именно таким вот клубничным полем — непрополотым и без кавычек, то дашь шанс многим психологам и клиентам открыть протоки в своих болотах неизреченности. Если не отважишься, если победит проклятая идея «дуракоемкости в журналистике» (давай отличать Литературу от Журналистики) — лишь бы массам было понятно, или не скучно, или необходимо от непонимания некоторых слов — значит, еще не время для этого текста. Значит, нас с тобой еще маловато, еще не критическая масса нас накопилась в обществе потребления букв и смыслов...

Пока...

Женя.

P.S. Печатаю из Интернет-кафе города Анапа. Кружится голова от моря и счастья. И от вина, конечно.

*(Из письма автора Медведевой Е.
редактору этого сборника Климовой Е.)*

Про нее мне рассказала с придыханием непродуктивного сочувствия ее подруга — жена знаменитого местного журналиста, ныне покойного. Сама подруга забавляла свою начинающуюся вдовую старость увлекательными путешествиями по миру эзотерики, страшилками про конец света и духовными исканиями начала следующего мира. Дана ее увлеченности не разделяла.

Дана вообще больше ничего не могла (не хотела) разделять ни с кем. Семь лет назад она пережила инсульт, очнувшись в собственной блевотине, прошла через конвейер безликих врачебных рук и после больничного ада полной, тотальной зависимости оказалась снова у себя дома — с новым решением: никогда больше в этот грязный ненадежный мир не спускаться. Семь лет эта мужественная в своей *трусости жить* женщина не покидает свою квартиру. Исключением являются редкие посеще-

ния медкомиссий по инвалидности и присутственных мест для прений с государством по льготам. Продукты и готовую еду ей приносит мама («принесла 4 раза за все время», поправила она меня) и иногда брат, моет пол женщина из собеса, враждебная Дана по энергетике и к тому же склонная обсуждать с ее матушкой тему «Зачем инвалиду трехкомнатная квартира?». Навещают подруги, неблизкие по духу и травмирующие ее своей тупостью и ограниченностью.



У Даны есть серьезная подмога — это ее видения. Не привидения, а именно ВИДЕНИЯ, с ударением на первом слоге. Во время рассказов об этих видениях она и встретилась со мной. Я же психолог, любопытный и ищущий. Я не сильно боялась ее психоза, с детской жадностью поглощала ее рассказы и ее боль, в результате постигая природу insultного мировоззрения. Для Даны же мое присутствие явилось искомым всю жизнь пониманием. Она приросла ко мне.

Через год терапевтических встреч и полгода просто дружбы Дана подарила мне свой старенький Компьютер, в клавиши которого она в силу тремора не могла попасть пальцами. Вернее, могла, но сильно нервничала при этом. Поэтому и отдала. Мне компьютер был очень нужен, денег на него не было, поэтому я обрадовалась, хотя сразу же испугалась, что теперь до гробовой Даниной доски я буду у нее в подругах — прислугах. Короче — куплена. Диктофон, отданный мной взамен, облегчения ей не принес, а стал только лишним поводом звонить и требовать у нас с мужем помощи в его эксплуатации.

В конце концов мой муж, устав от ее нытья, возмутился непрофессионализмом наших с ней отношений и пред-

ложил мне с ней снова «поработать». Работа, по его мнению, должна заключаться в том, чтобы помочь Дана честно осознать свою лень и трусость жить, свое наслаждение от собственного бессилия и свое упорное нежелание ничего менять, а потом постараться помочь ей найти радость в другом — не только в вампиризме по отношению к нам и таким же, как мы. А в другом...

В каком таком другом, задумалась я... Ей так хорошо жить в своем страдании, у нее совершенно нет сил на радость и мужество жить, двигаясь. В общем, я отказалась с ней работать. Просто буду приходить, когда есть силы, и не приходить, когда сил нет...

Несколько недель назад я сурово остановила ее неудержимое напозвание на мои границы. От отчаянного желания быть хоть чем-то полезной она придумала теорию про то, зачем мы нужны друг другу.

Мы, — сказала она, — два противоположных конца одной прямой, с названием САМООЦЕНКА. У тебя — завышенная до невозможности, сплошное самолюбование, а у меня — заниженная до уровня плитуса, до ощущения себя дворовой собачкой. Пока мы вместе, мы перетекаем друг в друга и тем самым освобождаемся от крайностей, приближаясь к золотой середине. И это здорово и классно, и вообще сплошной духовный рост. Но когда мы долго не видимся, мы опять погружаемся каждый в свое, нездоровое и неадекватное.

Видимо, стремясь быстрее восстановить утраченный за то время, когда мы не виделись, баланс, Дана стала с особым наслаждением посвящать наши встречи моему воспитанию. Она долго и тщательно анализировала мое поведение, мои мысли и поступки, везде и всегда обличая пресловутое мое самолюбование. И наконец я сдохла. Просто сдохла, взорвалась и всех нас обрызгала. Потом спокойно протерла пол между нами, покурила и пошла домой. Теперь вот пишу этот злобный пасквиль. (Интересно, что первоначальную энергию к творчеству я нашла именно в злости на Дану, а не в любви к ней. Как-то не по-человечьи это. «Бесссссовестная» — звучат где-то

аж в спинном мозгу типичные оценки моей мамы моих неправильных поступков.)

Вообще-то у Даны есть много красивых идей и «глюков». Вот один из них.

Дана — большая, в несколько километров ростом — над городом. Внизу суетятся люди, которые, если наклониться и присмотреться, абсолютно однородные внутри, деревянные, как матрешки — самые маленькие, в которые уже не вставить другую матрешку. Дана ужасается такой форме жизни и решает, что она никогда не будет такой. Лучшие здесь, на пронизывающем ветру и холоде, в пронзительном одиночестве — быть облакоподобной. Попытка найти «своих» и уйти к ним — безуспешна, потому что она приросла к этому городу, а вокруг тьма и космос, беспрыотный и холодный. Так и стоит она здесь поныне. В этом чужом и бессмысленном городе.

Город этот сузился теперь до размеров трехкомнатной квартиры, а матрешки являются только раз в неделю. Недавно в это видение внесены поправки:

Дана застряла в прослойке между двумя мирами. Физических законов здесь не существует. Нет, например, понятия времени и пространства. Нет, следовательно, верха и низа. И Город этот — вовсе не обязательно внизу, поэтому УПАСТЬ НЕВОЗМОЖНО. Поэтому страх оторваться от города пропал.

Можно теперь и двигаться, обрадовалась я, но... повилась усталость. «И я устала», — устало произнесла Дана по телефону... Надежда рухнула.

Интересно, что третья редакция этого видения (видимо, необычайного важного для Даны) заключала в себе пояснение, что все это — про двойников еще не родившихся людей и про своего двойника: «У неродившихся этот двойник спрессован, сконцентрирован до размеров матрешки. В таком виде он ждет рождения человека, чтобы прикрепиться к его физическому телу и расти до размеров облака. Это и есть душа».

Еще видение.

Комната начинает дрожать, как воздух над горячим асфальтом. Затем появляется рамка, а в ней — изображение, которого не разобрать. Рамка очень красивая, она переливается, по ней перекачиваются какие-то узоры живые, пульсирующие. Изображение же внутри рамки — манит, но не появляется. Как будто пока рано, еще не созрел видящий человек для приема ТАКОГО...

Когда Дана еще работала (в каком-то проектном бюро), ей удавалось найти ошибку в расчетах практически сразу, не штудировав всю документацию от корки до корки. Такое интуитивное, правополушарное владение информацией очень ее смущало, заставляло скрывать свой дар, притворяться обычной. Не расхрабрившись единожды признать свою уникальность (мамино воспитание «не выделяться!»), Дана отказалась быть собой вообще, в принципе. Отказав миру, отказала и себе. Что называется, никому не дала. И засохла. Говоря с другими только на ИХ языке, потеряла свой собственный язык, свой жест, свою жизнь... Осознает ли она сейчас все это? Да. И не устает втайне от самой себя гордиться своим «трудным» путем, вслух горестно сожалела о нем, о растраченных впустую силах и надеждах...

Позавчера к ней пришел котенок, маленький рыженький Кеша. Сначала он пришел ко всем в подъезд, а потом оказалось, что к Дане. Теперь у нее появился новый законный аргумент никуда не выезжать — ни к нам в гости, ни на природу, ни в санаторий: «Уменя Кеша».

А еще она живет страной. Инсультная часть ее мышления заключается в такой вот глобальности. Как Дана с ее правосторонним параличом («Инсульт, не совместимый с жизнью!») — гордо повторяет она при каждом удобном случае свой диагноз), так и Россия окривела и дрожит на одну сторону. Потому что другую сторону захватили евреи. Все каналы телевидения, все денежные потоки — все в руках у евреев. Поэтому русскому человеку не продохнуть. Это, пожалуй, самое скучное и тяжелое, что мне приходится выслушивать от Даны. Даже тяжелее, чем наезды на мое величие. Хотя она всего лишь рассказыва-

ет то, что показывали по телевизору. (Мне почему-то такое по телевизору не показывают...) Хотя Дана по-своему оптимистична: вот страна выправится, и она тогда выздоровеет.

Год назад зависимость ее болезни от других была более локальной — зависимость была от меня: вот я выучусь на хорошего психолога, вот на ней буквально научусь, натренируюсь — тогда она поправится...

Интересно проследить жизнь ответственности у инсультного больного. В момент приступа она вырвалась с рвотой из головы своего носителя и была подобрана врачами «скорой помощи», а затем реаниматорами. Потом ответственность переселилась в сильные ладошки массажиста и точные пальцы иглоукалывателя. Затем — в виртуальные руки приходящего психолога, а теперь и ровсе далеко — в потные руки политиков. Она никак не кочет возвращаться на место, эта ответственность, на изнанке которой — свобода.

Однажды мне показалось, что Дана отмерила себе ровно год жизни и будет свободна только тогда, через год. Точнее ничего сказать нельзя, потому что говорить с ней обо всем этом стало невозможно. Только думать, думать и думать... наверное, до следующего взрыва. Вот сидим мы с ней, каждая — у себя дома, и думаем — каждая про свое. Я — про нее... Нет, не про нее целиком, а только про ее инсультное мировоззрение и свое бессилие перед ним. [Она — про мой эгоизм и свое бессилие перед всем.

«Обэтом тоже нужно подумать», — ее последняя главная фраза. Она повторяла ее, когда ругала меня за подчеркивание ногтем слов в ее книгах. Или когда рассказала о Кеше и своей попытке переименовать его в Митю. Отчего он стал гадить, а вернувшись в старое имя — перестал. «Имя — все-таки судьба, и об этом тоже надо подумать». — «Да, надо», — устало соглашаюсь я. Только зачем, «если кушать-то все равно нечего», как заметил Малыш у Астрид Линдгрэн после требования помыть руки. **ЖИТЬ-ТО ВСЕ РАВНО НЕЧЕМУ...**

На самом деле у Даны много виртуальных открытий и откровений про жизнь. Но это все — только ПРО жизнь, не сама жизнь, увы.

Недавно она позвонила одному деду-целителю и рассказала ему свое видение про город. И спросила, что же ей теперь делать, когда уже и не страшно упасть. «Отдохнуть надо», — ответил милосердный дед... Еще годик. Как раз тот годик, который Дана себе отмерила пожить. «Значит, отдохнув, вернешься в мир?!» — радостно загоревшись, завопила я. Занавесившись клубами табачного дыма, Дана загадочно ответила: «Я ничего себе не загадываю. Что будет, то и приму». Я выпила за ее смирение и погасла. И, привычно разозлившись, прикрылась грустью...

Иногда я думаю: откуда это стремление в человеке — всех холостых поженить, а всех insultных — поднять на ноги?..

После написания моего злобного пасквиля наши отношения вздохнули. Сегодня Дана снова доверяла мне свою жизнь, а я ей — даже свою злость, словно она не инвалид и вполне с ней справится. Мы праздновали первый день весны коньяком с шоколадом и сладчайшими в своей бессистемности разговорами. Так я узнала о предстоящих insultу событиях.

Дана уверена, что ее страдания — это эхо давней войны между силами добра и зла. В прошлых жизнях Даны эта война была более динамична, а в этой она принимает вид то погони во сне, то жидкости красного цвета длиной 20, а шириной 3 см, внезапно вытекшей из-под плиты, то без причины мокнущих обоев в Даниной квартире. Есть у этой войны и конкретные лица. Одно из них — женщина из соседнего подъезда, «уморившая любовника и покалечившая мужа одной только силой мысли». Это именно она за три недели до insultа разложила перья перед дверью в Данину квартиру (верный признак наводимой порчи, по мнению Даны). Это она звонит по телефону и молчит, словно контролируя процесс Даниного умирания. Все просто — Дана владеет информацией, к которой уже много веков подбираются силы зла. Сохранить эту информацию в голове и *не отдать рано или поздно* для Даны было бы непосильно. Поэтому силы добра решили перекрыть доступ к ней путем взрыва моста. Да, есть такой мост (по фамилии Варолиев, кажется) в продолговатом мозгу человека, именно в нем и произошел

Данин Инсульт. Отныне я буду величать его с большой буквы, ибо Он спас человечество, всех нас и даже матрешек — не хуже современной кодовой системы в сейфах. А женщина эта и поныне живет рядом, нагло проходит иногда по двору, под Даниным балконом. Хотя чего ей-то напрягаться, ведь она всего лишь исполнитель. Заказчики — мужчины, их двое, один из них недавно, менее года назад, астрально посетил Дану рано утром прямо у дивана, на котором она спит. Для конспирации мужчина чистил зубы и *смотрел* на проснувшуюся Дану. Чтобы успеть не впасть в ужас, Дана быстро высунула ногу из-под одеяла и дала ему пинка под зад с предложением идти отсюда. Он и ушел, только непонятно куда. Астральные тела, видимо, не ищут дверей. Еще месяц после этого Дана могла бы опознать лицо «гостя», но теперь черты его стерлись, и узнать его, например, по телевизору среди наших именитых горожан стало невозможно.

Когда Дана рассказывает об этом (частенько припевая слова песенки: «Я была навеселе и летала на метле. Хоть сама не верю я в эти суеверия»), она иронична и остроумна. Может, поэтому я тоже позволяю себе здесь ироничный тон.

Вообще война миров частенько проходит через Данино тело. Линия фронта пролегает иногда прямо посередине, рассекая Дану от макушки до промежности пополам: на «право» и «лево»... Через год после Инсульта она пережила 12-часовое бдение, в течение которого левая половина пыталась отторгнуть правую, потому что она, правая, была *антиматерией*. Ужас от столкновения с этим ощущением *антиматерии*, угнездившейся в собственном туловище, невозможно передать словами — ни ей мне, ни мне — вам. Слов таких нет в языке, чтобы это передать.

Дана не спала и не ела ровно сутки — с полудня до полудня, но времени не ощущала. Все время по-глотил ужас перед *антиматерией*. Потом тело как-то присмирело, что ли... Ведь и сейчас Дана сидит на кресле передо мной внешне вполне целая. Даже симпатичная. У нее и правда довольно симпатичное круглое лицо, симметричное и с двумя светлыми детскими глазами по бокам от аккуратного носика. Светлые прямые волосы в

стрижке до мочек ушей, которых тоже два, и они живые. Дана говорит, что она не видит одним глазом и не слышит одним ухом, не ходит одной ногой и не двигает одной рукой. Я это слышу. Но не вижу. Поистине невозможно почувствовать, как болит голова у другого. А тем более вся половина *антиматериального* тела.

Наверное, здесь было бы уместно начать диагностировать Дану, как истероидно проявленную, маниакально-депрессивную, как расщепленную не только вдоль, но и поперек, с отрывом базового (сексуального) от «надстроечного» (социального), но... как-то рука не поворачивается это сделать.

На одной из психотерапевтических еще встреч мы с Даной проживали эпизод с ее сумасшествием. Вернее, с ее страхом сумасшествия. Она так панически боится обвинений своей матушки, когда та вменяет ей шизофрению, так сильно с детства не хочет попасть в психбольницу, что я сдалась.

«Ты не сумасшедшая, у тебя нет шизофрении и паранойи, о, Дана. У тебя есть я — единственная, кто позволяет тебе хотя бы раз в неделю выгуливать свою шизофрению, давать ей воздух и пищу в виде моего любопытства. (Мы все это с кем-нибудь проделываем, с кем побезопаснее, не правда ли?) Но мне порой так стыдно, что я обманываю тебя, Дана. Скептик и "дохтур" во мне обманывает тебя за чашкой чая и за сигаретой, плетя внутри себя спасительные психологические версии о безопасности и небесполезности того, что происходит с тобой в моем присутствии. Версии эти очень изящны, на мой взгляд. Они — о катарсисе и осознании, о вербализации непроясненных деструктивных чувств и ослаблении их опасного накала. О твоей встрече со своей способностью доверять — то есть давать и брать любовь.

Я помню, как зажглась и зарделась ты от моего прикосновения к твоей руке однажды, когда уже совсем не осталось сил и времени на словесное обсуждение свойств любви и доверия. Я просто коснулась тебя и сказала о своей любви. Конечно, и о своем страхе соблазнения тоже сказала. Но ты это пропустила, потому что уже и так произошло непосильная для тебя встреча — встреча с любо-

вью к тебе. Без смысла и пользы, без оснований и заслуг. Просто так. Безусловно.

Я люблю целовать тебя в щечку при встрече и прощании. За всех мужчин, которые тебя не нашли, за всех детей, которые у тебя не родились. За всех сестер, которых тебе не родила твоя мама, за себя саму.

Любовь моя к тебе, Дана, — как птица. Летает где хочет, иногда вовсе не с тобой рядом. А иногда гадит прямо на головы тем, кого любит. И тогда мне стыдно и совестно, и кажется, что я просто живьем изучаю шизофрению, осложненную клинической картиной инсульта — как разведчик, владеющий языком врага и притворяющийся своим, таким же».

Наверное, боясь позабыть язык родной страны (Страны Психологической Нормальности, то есть — Страны Отсутствующих Чудес), боясь упустить момент и вовремя не отлепить маску, которая начнет прирастать к коже, я и пишу эти заметки. Оставляю некоторый зазор, в который мне удастся улизнуть перед неизбежным заражением изучаемой болезнью.

А может, это и есть понимание.

А может быть, Дана все-таки здорова, ведь в остальной жизни она вполне адекватна: и сварлива, и прижимиста, и бурчлива, и запазлива, как все одинокие люди женского рода в 47 лет, живущие на одну пенсию.

А может, она — мессия, несущая Свет, который современникам часто напоминает пургу. Вот уляжется ветер времен, и все станет ясно и чисто. И долгий мой вопрос, псих или гений завораживает меня вот уже полтора года, повиснет и растает в воздухе. Как дым сигарет, которых мы с ней так много скурили... Так и сражаюсь я с мегаломанией во мне и в ней, размахивая, как знаменем нашего полка, книгами Ошо (которыми, кстати, именно Дана меня регулярно и снабжает).

А может, она и есть — мой личный Учитель, и только гордыня и недоверие мешают мне стать открытым и смиренным Учеником. Чтобы взять у нее щедрый дар провидца. А Инсульт прицепом не взять.

Наверное, я просто учусь отделять одно от другого...

Про Дану я пыталась писать много раньше, но странным образом то исчезал файл с записями о ней, то иссякала моя писучесть, то истаивала привязанность к ней. Я называла Дану раньше «моей удивительной пациенткой», «башмачками моего Нарцисса» (на пару — как минимум! — размеров больше моего врожденного нарциссизма). И признавалась, как она меня... интригует, спасает, вырубает, пугает, оскорбляет, вызывает, возвышает. Как интересно мне с ней в процессе терапии и как трудно всегда в начале — на стадии решимости прийти. Когда прихожу, что-то неЧАянно отЧАянное случАется и все как-то происходит само. Но стоит уйти и снова трудно прийти. Такое вот «Ча-ча-ча», народный мексиканский танец.

А однажды я представляла ее на сборище профессиональных практикующих психологов — виртуально, конечно, как свою личную и профессиональную трудность. В надежде на помощь коллег. И узнала много разных мнений о нас. И сильно опечалилась, а потом долго лечилась...

Мне было так трудно и разрушительно среди коллег на этом собрании, потому что я вынесла на их суд не что иное, как **свою** способность к любви. А они ее проанализировали, мою любовь к маме, которую тогда звали Дана. А любовь нельзя анатомировать чужим людям. Самому, наверное, можно. Вот анатомирую теперь, через год с лишним, когда переносы «пролечены», а с реальной мамой отношения восстановлены. Теперь можно и про Дану реальную писать, а не про ее фантом.

Зовут ее вовсе, кстати, не Дана. Просто она попросила не называть ее на этих страницах, выбрав быть виртуальной Даной, а не реальной, потому что настоящее имя — это то, что... *«призводит мое состояние ко мне»*. Пусть, согласилась я, пусть будет свободна хотя бы от своего имени.

Мне ли этого не понять — мне, частенько сбегавшей из имени в имя, из фамилии в псевдонимы, на протяжении всей своей жизни. Только отчество мое остается неизменным, как отчество, наверное.

Кстати, об Отечестве и национальном вопросе. С точки зрения Даны, евреи, например, изначально рождаются без души, хотя некоторые находят ее во время жизни. Слава

Богу. Русские же, обладающие врожденной привилегией иметь душу, частенько теряют ее — и тогда они страшнее евреев. Для Даны, конечно. И я не знаю, что делать с этим ее страхом. Как лечить шовинизм?! Как разновидность страха вообще перед людьми, перед любовью, перед жизнью? Как страх рисковать? Не знаю... Вот я и не лечу его. Просто гневаюсь и требую при мне хотя бы не говорить гадости про евреев. Она не понимает моего пыла и молчит в смятии. Может, думает, что я латентная, неосознанная еврейка? Судя по моему псевдониму — вполне возможно...

Наши отношения продолжаются. То бережно, то лениво, то злобно интересуясь, то радостно волнуясь — я прихожу к ней. Потому что не могу бросить. Потому что жалко. Потому что зависима. Потому что у нее больше никого такого нет. Потому что она человек — и я тоже. Мы не лечим друг друга, мы просто бываем рядом. Или далеко друг от друга.

Зачем вообще люди встречаются? Зачем тщатся что-то передать друг другу, отчаянно стараясь оставить след — не только на земле, но и на собственной подошве? (Это не моя мысль, она — от кого-то.) Ответа нет.

Естественное присутствие — такие слова стекли се-годня с моего мозга, стоило мне проснуться. Началась аккуратная сибирская весна — с тихим чириканьем по утрам за окном (никаких вам бурных ручьев!), со скользящими сугробами по краям проезжих дорог. Кстати, о дороге. Прямо через дорогу от Даны жила два года назад моя первая умершая клиентка. Она впервые сделала мне прививку от Успешности в психотерапии. Тогда я и начала понимать, что *просто присутствие* может наполнить жизнь человека естественностью и необходимой для выживания долей смысла...

Удивительно для меня, что я снова хожу на эту дорогу. На эту же, только с другой стороны. Я хожу, а Дана — нет. Она смотрит из своего окна на проезжую часть, которая простирается там, подальше, за тротуаром двора, за хоккейной коробкой желтого цвета, палисадником и еще одним тротуаром. Вру, есть на этом пути к Дороге еще один целый девятиэтажный дом и трамвайная линия. Вот

сколько всего надо пройти хромающей Дане, чтобы выйти на Дорогу. Это очень трудно. Глазами-то с балкона трудно, а ногами...

Чтобы обычному человеку успешно перейти дорогу, обычно надо посмотреть налево и направо. Но чтобы перейти, сначала надо дойти. А чтобы дойти до Дороги, мне кажется, бедной Дане приходится до боли в шее оглядываться назад. В прошлое. Где одаренность (экстрасенсорные способности) ее так и не стала никому интересной, а маму так просто страшно раздражала и поэтому тщательно выкорчевывалась «строгим» воспитанием... Без восхищения и любви можно выкорчевать все, что угодно. Такова сила страха, а значит, нелюбви.

Я понимала это всегда, но *видеть* стала только после встречи с Даной. Поэтому сегодня мои самые любимые клиенты — это Дети Индиго, которых приводят раздраженные мамы и уставшие папы. Я начинаю присутствовать в их жизни — долго или однократно — и это помогает родителям просто не бояться одаренности своих детей. Уходит страх, и тут же возвращается любовь, она всегда рядом. А со мной всегда рядом Дана — insultная больная с удивительными видениями, которая стоит где-нибудь в кабинете светлым упреком, грозным предупреждением: «Смотри, до чего доводит Нелюбовь». Я перевожу это послание родителям...

Дана и сейчас стоит на перекрестке, чтобы Перейти Дорогу. Стоит пока в отдалении, на своем балконе, и мучительно решает свой главный жизненный вопрос. Он у каждого из нас, наверное, свой. Но не каждый из нас его мучительно решает. Иногда мы просто бегаем по дорогам, не останавливаясь, пока кто-то не позовет нас. Меня позвала Дана.

После написанного

После написания рассказа мне показалось важным, если можно так выразиться, этически целесообразным, дать прочесть его Дане, чью судьбу я взяла напрокат. Отдала читать и быстро смылась, струсилась *присутствовать*.

Уже в дверях отчаянно молила ее не принимать близко к сердцу мои гнусные эмоции, а принять только то, что я люблю ее. И что про компьютер я уже так не думаю. На всякий случай попрощалась навсегда, потому что вряд ли она сможет простить такое...

Прошел день и прошла ночь. После прочтения Дана сильно разозлилась, молодым звенящим голосом по телефону высказала мне свое изумление, что «я, оказывается, ее никак больше не воспринимаю, кроме как лягушку распятую», бранила каждый абзац, требуя все исправить, убрать и переделать. Кое-что я действительно исправила, хотя в основном оправдывалась и ругалась матом в ответ. И произошло то, чего втайне я так ожидала... **Дане надоело болеть.**

После нашего двухчасового (с моими перерывами на других клиентов) телефонного «сотрудничества», совершенно выдохшись, она прочитала мне два стихотворения: Кузьминой-Караваевой и Маяковского, а в промежутке между ними взяла с меня клятву опубликовать ЕЕ, Данино, послесловие и гордо продиктовала его. (А стихотворения я выпросила сама, тем более что обожаю Маяковского.)

...Не то, что мир во зле лежит, не так,
Но он лежит в такой тоске дремучей —
Все сумерки, а не огонь и мрак, Все
дождичек — не грозные тучи. За
первородный грех ты покарал Не
ранами, не гибелью, не мукой, — Ты
просто нам всю правду показал И все
покрыл тоской и скукой.

Е.Ю. Кузьмина-Караваева

Про любовь

Погибнет все, сойдет на нет. И тот, кто жизнью движет
.Последний луч над тьмой планет из солнц последних
выжмет.

И только боль моя острее, стою, огнем обвит, **На**
несгорающем костре невыносимой любви...

В. Маяковский

А теперь исполняю клятву.

*По стилистике и направленности данное произведение больше похоже на желтую прессу, вот только беда — я не знаменитость. Что больше всего поразило: нет ни слова из того, что я говорила. Акценты расставлены так, что смысл меняется на прямо противоположный. И акценты эти до того нелепы и неверны, что только и остается диву даваться, сколь безудержна человеческая фантазия. Из объемного все стало плоским. Есть и плюс — я склонна переоценивать других и недооценивать себя. А моя наивность граничит с паранойей и пора бы уж перестать быть идеалисткой в этом возрасте. А то вот что выходит: фантазии принимаются за глюки, а белый и пушистый психолог зачем-то все ходит и ходит к этой «прижимистой» инсультной шизофреничке. Из жалости, наверное. Только зачем становится белому и пушистому на плечи тонущего *? Или принцип — «падающего подтолкни» — самый гуманный? Прав Евин психолог под № 10, когда говорит про стрекозу. Вот и я — как стрекоза, пришпилена неумелыми руками и все крылья обломаны.*

Спасибо

Дана

Смерть клиента

**(Из опыта чувств от работы.
с онкологической больной в течение года:
2001—2002. Смерть наступила
3 февраля 2003 года)**

Мне трудно. Меня душат слезы. И мне некому помочь сегодня. Я — психолог, около года встречавшийся с прикованной к постели женщиной по просьбе ее подруг и дочери. Сегодня она умерла. Ее звали Валя.

Взросление психолога, наверное, начинается после того, как поработаешь для улучшения жизни клиента, а потом

* ...Только теперь я поняла, как здорово работает техника усиления в гештальт-терапии... — *Примеч. авт.*

похоронишь его. Вместе со своей работой. (Чего улучшал-то?) Хотя этот трудный опыт, конечно же, переживет смерть клиента, возрастет и возмужает в психологе. И поможет другим клиентам. А потом... умрет вместе с психологом. Если не останется в словах книги. Наверное, пора писать книгу.

Как быстро — всего за три дня — изменилось во мне отношение к Смерти. Сначала, 29 января, я отнесла к Ней свое почтение и страх. И еще могла что-то говорить. Лепетать у постели бледной, худющей и обездвиженной Вали о Том Свете и кормлении души Прекрасным. О подготовке к рождению в Свет. О святых на иконках возле ее постели, которые не помогают ей потому, что не понимают, о чем она их просит — то жить просит, то умереть.

И разговор этот был возможен, пока Валя отвечала или спрашивала:

— *Я умру?*

— *Да.* — И торопливо: — *Мы все когда-то умрем.* (Только ты — **раньше**, подумалось трусливо...)

— *Поговори со мной еще!* — ... И мы говорили.

А через три дня, 1 февраля, она уже ни о чем не спрашивала. Я отнесла к ее 54-летнему уже бессознательному телу совсем другой страх: он стал каким-то детским. Задомно у меня появились псевдовзрослая суетливость и странная одышка во время чтения вслух молитвы. Испугало странное, неконтролируемое угасание своего голоса, как будто жизнь уходит по капле и из меня.

И пришло малодушное решение: все, хватит читать ей, она все равно не слышит (или не может *показать* мне, что слышит). Буду читать не молитвы, а Ирвина Ялома — и ей, и себе, чтобы не задыхаться, не бояться, чтобы жить. Читаю не для того, чтобы **помочь ей** уйти с миром, взяв на себя функцию священника, подготавливая ее душу к переходу в другой мир, о котором сама-то — только догадываюсь! Читаю, чтобы **помочь себе** жить. Не смотреть на смерть, сбежать от нее, не быть с ней.

А как же профессиональный долг — остаться в контакте до конца?! Но это выше моих сил! И потом, никто же не видит моего подвига. **Подвига психотерапевта.** И Бог не видит, казалось мне тогда. Вся моя синкрети-

ческая вера тут и окончилась, попросту растворилась в панике трехчасового одиночества у постели умирающей Вали (ее дочь отпросилась отдохнуть).

Кто я здесь, зачем? Не родственница, не сиделка, не священник. Так, Колобок на кончике носа Лисы своего профессионального тщеславия. Собственного задышающегося носа.

В этот день Смерть потеряла свою невинность и торжественность, стала будничной и нетерпеливой. Как люди на поминках. Я поняла, что «никто не хотел умирать» — это сказано не про войну. Это про мирных и трусливых *остающихся чужих*. Или нейтральных — как я. Про ищущих выгоду — опытно-образовательную, переживательскую, писательскую — даже в смерти клиента. «Зато какой опыт!» — это пока все, что я слышала в эти дни от коллег и своих близких в качестве утешения. И тревожное напоминание от них: «не провалиться», не слиться, не идентифицироваться с умирающим клиентом. Остаться в рамках «профессиональности».

Внутри звучит приказ, уж и не знаю чей: «Не чувствовать!»

— Есть не чувствовать! — с облегчением подчиняюсь и оправдываюсь я, опять же чтобы домашние не огорчались: «*Это что ж, теперь у нас из-за каждого клиента в доме траур будет?..*» И вообще, нечего работу домой таскать.

...В этот же день родилась сестренка у моих детей... (После развода со мной отец моих детей женился и вскоре разродился дочкой, которую мы все обожаем.)

Где-то рядом, прокатываясь грозой и радугой, но не заливая меня лично, происходит величайшая Экзистенция — умирает и рождается жизнь. Уход во вторую темноту и приход из первой. Чтобы что? Чтобы жить. «Клеить обои и шить сарафаны из ситца. Предполагается, все это будет носиться?» Предполагается, про все это *следует жить*.

Выступать на ТВ, ходить на методобъединения, красить ресницы, худеть, готовить пищу, отвозить маме мазь, посещать супервизию, писать диссертацию, вести протоколы встреч с клиентами, составлять характеристики, за-

писывать сны, звонить о покупке дивана в кредит (о, суэта суэт!), продавать гараж, проводить уроки психокоррекции.

Где же я — та, кто все это сделает? Наверное, на конце этой ручки, с той ее стороны. Как на удочке. (Кстати, с клавишами компьютера получается не так метафорично... Кто стоит по ту сторону экрана монитора? Ты, мой читатель? Или и впрямь я — только уже пережившая смерть клиента.)

P.S. Прости меня, Валя. Прости, что даже в твоей смерти я продолжаю искать себя. Продолжаю висеть на удочке своего нарциссизма.

Елена Шуварикова (Москва)

Кто я есть?

Первое ощущение себя — я сижу с бабулей на веранде, за окном южный летний вечер. Я пью сливки с самой вкусной едой на свете — бутербродом с докторской колбасой. Это наша традиция. Сейчас я доем, и мы с Бабулей сядем на крылечке считать звезды. Она расскажет мне сказку, скорее всего в стихах, а я буду сидеть у нее на коленях и чувствовать ее родной запах. Она всю жизнь как-то по-особенному пахла — чистотой и сухофруктами.

Я чувствую ее любовь и наслаждение этой минутой. И это навсегда осталось у меня внутри.

«В чем смысл жизни?» — спрошу я ее 30 лет спустя, и она, не поколебавшись, ответит: «Создать семью, вырастить детей и жить». Ее лицо в этот момент будет, как всегда, сиять и излучать тепло.

Свой образ, конечно, я во многом списала с нее — мне очень важно получать удовольствие от жизни и жить с наслаждением. Например, она часто плакала. Тихо и крупными слезами. От души. Я тоже люблю так плакать — проживать каждое грустное событие всем сердцем.

Она многое преодолевала — до конца жизни, — я тоже люблю себя за свою силу воли, злость и настойчивость.

Она всегда знала, что она хочет и что нужно именно ей. Даже когда не выбирала это, уступая близким.

Она любила вкусно закусить, много читать, петь, радоваться, заботиться и переживать за детей и внуков, а еще — работать.

Почему я стала психотерапевтом?

Потому что в этой профессии все время помнишь, что живешь.

Как позволить себе любить.

Когда она приходит, я несколько дней болею.

На что это похоже? Это как в юности — сильные чувства, захватывающие меня целиком. Ни о чем другом не могу думать, перед глазами только ее лицо — такое красивое, такое тонкое, такое... Ее черные глаза, которые прячутся под челкой и иногда, как молнией, обжигают все внутри меня. Я волнуюсь. Я вся горю. Я желаю ее. Я боюсь ее. Мне кажется, я люблю ее.

Что делать? Прекращать терапию? Прекращать терапию! Прекращать??? И я больше не буду видеть ее раз в неделю... Не буду говорить с ней... Не буду испытывать вместе с ней минуты человеческой близости, тревогу и волнение... Это кажется совершенно невозможным...

Она пришла ко мне еще восьмиклассницей. Позвонила в психологический центр, где я работала психологом-консультантом, и записалась на прием через секретаря.

— Как тебя зовут? Из какой ты школы? И какая у тебя проблема?

— Я влюбилась в девочку...

...(Пауза.)

— Я не знаю, что мне делать. Мне хочется умереть.

Наш секретарь — Наталья Дмитриевна — женщина пенсионного возраста, без какого-либо психологического образования, но с тонкой душой, — приняла трудное, но единственное в той ситуации решение:

— Я попробую записать тебя без родителей.

Так Арина попала ко мне на прием. Только через четыре года, когда наши отношения прошли через обиды и злость друг на друга, откровенность и слезы, ее уходы и возвращения, она призналась: «Я сидела перед кабинетом и впервые в жизни без родителей пришла просить помощи у взрослого человека, который называется психологом. Я даже не представляла себе, как может выглядеть этот психолог. И я надеялась... Но не эта же молодая красивая женщина?! Господи! Только не эта молодая красивая женщина! Эта?!»

И я тоже была сражена наповал. По роду своих занятий я принимала подростков, которых приводили в центр родители, — пьют, курят, колотятся, не ночуют дома, уходят из школы... Можете представить — как они выглядели! И вдруг тут это чудо. Симпатичная отличница, в которой все — от аккуратной кофточки до правильно построенной речи — выдавало хорошее воспитание и высокий для ее лет уровень интеллектуального развития.

Она волновалась, краснела, сдерживала в себе тревогу, и все же тупиковая жизненная ситуация заставляла ее говорить:

— Я влюблена в девочку из моей школы. Из девятого класса... Она необыкновенная. Она такая красивая, такая умная, такая хорошая... Только она избегает меня...

— Ты хотела бы с ней дружить? — Я понимала, что то, о чем я спрашиваю, как-то глупо и не про то, что под ее волнением и смущением есть какая-то острая боль, и вина, и сильная тревожащая «неправильность». Но как мне спрашивать об этом?..

— Да, я хотела бы с ней дружить. Но по-другому... Я влюблена не только в ее душу, но и в ее тело...

Бред! Бред! Что она говорит?! Она сама-то понимает — что она говорит?! Ну конечно, это просто то, о чем она наслушалась с экрана телевизора — модные нынче разговоры о голубых и розовых... Хочет выделиться. Хочет решить этим проблему отсутствия эмоционального контакта со своими родителями. Интересно, с кем ей трудно общаться?.. С отцом или с матерью? Все это проносилось у меня в голове с бешеной скоростью. А она продолжала:

— У меня много друзей. И парней, и девчонок. Есть парень, который влюблен в меня. Но с ним я только дружу. Он меня не волнует. Ну, понимаете, не волнует мое тело. А ее я хочу. Меня так тянет к ней. Меня так трясет от волнения, когда я ее вижу...

Я слушала ее рассказ, кивала, задавала вопросы, а сама все просчитывала версии у себя в голове.

Версия первая. У нее на самом деле проблемы с матерью: нет близости, тепла, любви, вот она и ищет все это во взаимоотношениях с этой идеальной девочкой.

Версия вторая. Проблема во взаимоотношениях с отцом (или с братом?).

Например, психологическая травма, не позволяющая создавать близость с мальчиками.

Может быть, вообще отца никогда не было?

Версия третья (вовсе не психологическая). А может быть, это тот самый чисто физиологический случай с геном гомосексуальной любви в крови. И тогда... И тогда что?!

Но это вертелось у меня в голове. Для гештальт-психолога логика, мысли, версии — дело пятое. А что я чувствую? В этом диапазоне у меня творилось нечто... сильно волнующее, захватывающее меня целиком, поднимающееся горячей волной от живота до горла.

Но она продолжала:

— Я попробовала подойти к ней один раз, другой, пробовала дарить ей подарки, пробовала писать письма. Все бесполезно — она избегает меня. И я не хочу жить. Все становится бессмысленным, если... Понимаете, я ведь даже ни с кем не могу поговорить об этом. Вы — первый человек, кому я все это рассказываю. Может быть, я ненормальная? — Все было в ее глазах: испуг, боль, удовольствие — одновременно.

Как тут про родителей? Мне кажется, я превратилась просто в зеркало. В зеркало, отражающее ее всю, до последнего нюанса чувств. Я переживала страх, боль, невероятное тепло и сочувствие к ней. И еще понимание. Мне кажется, это тоже чувство...

Сидящая передо мной девочка-клиентка была одна со всеми своими страстями и страхами. Совершенно одна. И я, уже умудренный опытом терапевт, владеющий техниками и теорией, в тот момент не нашла ничего лучшего, как просто рассказать ей все, что произошло со мной двенадцать лет назад, когда я переживала трагедию своей собственной любви. Через некоторое время после этого драматического момента я вышла замуж, многое прожила в своих отношениях с мужем...

Сейчас я уже не помню, как она слушала меня, какое выражение лица у нее было. Когда я закончила говорить, между нами повисло такое молчание, которое бывает толь-



ко у людей, доверяющих друг другу настолько, что они не боятся чувствовать молча.

То, что унесла она из моего кабинета в эту первую встречу, трудно, наверное, назвать просто «поддержкой». То, с чем осталась я после ее ухода, можно описать словами «потрясение» и «страх».

Про ее родителей мы поговорили потом. На следующих встречах. Благополучная семья — интеллигентные мама и папа, есть еще младший брат. Нет, проблем во взаимоотношениях нет. Больших скандалов и запретов не бывает. Получается обо всем договариваться. — Дело не в родителях, Елена Владимировна, я объясняю вам. Дело во мне самой и моих отношениях с любимой девушкой...

И мы работали с тем, что для нее самой было важно. После того как Арине удалось пережить на наших сессиях (и между ними) проблему непонимания «подруги», принять себя с этими странными, непохожими на других чувствами, выйти из депрессивного состояния, она исчезла.

Прошли весна, лето и осень, и она вновь нарисовалась у меня в кабинете. На этот раз больше всего ее тревожила она сама: «Я одинока. Одинока не потому, что у меня нет друзей. Одинока потому, что чувствую себя непохожей на всех них. Девчонки сплетничают о парнях, заводят романы, а мне это неинтересно. Попробовала со своим парнем, влюбленным в меня, обсудить это. Рассказала о своих желаниях любить женщину. Он был удивлен. Но, по-моему, понял. Он обещал помочь мне познакомиться со взрослой женщиной, кажется, проституткой. Это не то, что мне надо. Но хочется хоть как-то двигаться, реализо-

вывать себя, искать... Понять, что в моих желаниях — истинно, а что придумано...»

Во второй раз я удивилась этой девочке: она учится в девятом классе, а рассуждает и чувствует на все двадцать, а может быть, тридцать лет... (Когда приходит истинная глубина переживания себя и своей индивидуальности в этом мире?..)

И мы продолжили нашу психологическую работу. Я опять пробовала исследовать ее детскую историю, и опять она не видела в этом ничего, помогающего ей понять себя. Однако теперь у нее было больше мужества, силы и терпения, чтобы шаг за шагом проходить в глубинные слои своей личности и своего бессознательного, где действительно больно, одиноко, непонятно и страшно. Мы рисовали, говорили, проигрывали роли. Она пробовала новые стратегии поведения и использовала в своей жизни полученный опыт переживания своих чувств во время сессии. Как бы я сама ни сомневалась в этом, как терапевт, она все больше приходила к ощущению себя лесбиянкой. Она все больше принимала в себе эту часть и все больше успокаивалась. И правда, любовь к женщине давала ей столько энергии, столько удовольствия, что это удивляло и пугало меня. Мое твердое внутреннее терапевтическое убеждение, что это ее блажь (вторичная выгода, замещающая потребность) — «пройдет, как только нам удастся обнаружить истинную, базовую, фрустрируемую пока потребностью...» — все чаще казалось мне самой мифом.

Я шла ва-банк: просила профессионального совета у Нифонта Долгополова и Георгия Платонова — моих коллег, стимулировала Арину на отношения с мальчиками, обсуждала непростые перспективы ее будущей жизни, игнорировала ее лесбийскую часть вовсе, обсуждая другие темы, — ничего не помогало. И так и эдак выходило, что построить близкие, настоящие, любовные отношения с женщиной — ее истинная потребность. И тут я встретила лицом к лицу с тем, что называется в терапии «материнским контрпереносом». Страх и ощущение бессилия — вот то, что я ясно чувствовала на этом этапе терапии.

И я договорилась с коллегой о совместной сессии. Точнее, чтобы он поработал с Ариной, а я понаблюдала. Мо-

жет быть, со стороны мне удастся увидеть что-нибудь новое? Что-нибудь из того, что я не использую для развития ее гетеросексуального поведения.

На встречу с мужчиной-терапевтом она пришла как боец. В косухе, чуть ли не в цепях — было видно, что смущение она прикрывает нарочитой грубостью. «За эти полтора года она изменилась даже внешне», — подумала я. И посмотрела на своего коллегу. Он был как никогда расслаблен, весел и, по-моему, возбужден. Он с первой минуты стал общаться с ней, как со взрослой женщиной. Вот чего не хватало мне! Быть мужчиной. И этим вызвать на контакт ее женскую (в смысле откликающуюся на мужчин) часть. Я уже внутренне потирала ладони от удовольствия. Я уже заготовила хвалебную речь своему коллеге: «Ты — супер! Все-таки ты профессионал от Бога, как ты все чувствуешь, как ты с первой минуты реагируешь бессознательно именно так, как необходимо... Именно про то, что нужно...» Но что такое? Куда девается на глазах это сексуальное напряжение между ними? Что моя клиентка? А моя Арина всем своим видом говорила: «Все это хорошо, конечно. Мне нравится, что я вам нравлюсь, но мне бы не про это вообще...»

В результате мой коллега, по-моему, не выдерживает: «Ты мне прямо скажи — ты спала с кем-нибудь в реальности, с женщиной ли, с мужчиной ли — все равно? Нет?! Вот я смотрю на тебя — красивая молодая женщина... Класная такая, привлекательная... Что ты к нам-то ходишь — страдаешь? А не знакомишься и не пробуешь реальной сексуальной жизни?!»

После этой сессии она пропала на год.

Пришла вновь в начале 11-го класса. Я даже не узнала ее в дверях. Высоченная, с широкими, кажется, накачанными плечами и с цветами в руках.

— Елена Владимировна, я пришла поздравить вас с днем рождения и договориться о встрече. Мне очень нужно поговорить. Больше всего я жалею о том, что каждый раз не доводила работу до конца. Как только появлялось облегчение — убегала. Теперь я настроена на серьезную длительную терапию. Мне нужна помощь. Я достигла в своих контактах того, чего я хотела. Но от этого не стала счастливой.

... Я была в шоке. Нет, я была уверена, что она придет. Я часто вспоминала ее, когда делилась со своими студентами какими-то приемами гештальт-работы. Я была шокирована не тем, как она изменилась внешне (маскулинная молодая женщина с мужской стрижкой и в пиджаке), не тем, как она изменилась внутренне (в школе по-прежнему блестящие успехи, только в каждом слове — уверенность, резкость, напор). Я была в шоке от себя самой.

Меня трясло мелкой дрожью...

Поначалу я задвигала это свое состояние на задний план: благо работы с ней в этот раз было предостаточно — она действительно дозрела до настоящего, экзистенциального переживания себя в этом мире. Она так нуждалась в контакте со мной как с психологом и уже близким человеком, чтобы грустить о своем одиночестве, открыто злиться на отца, оказывающего большое давление на психику, наконец, вспомнить свои первые пять—семь лет жизни, когда чувствовала себя брошенной своими родителями.

— Я как будто закапываюсь все глубже и глубже, — признавалась она. — Нет, знаете, наоборот — я откапываюсь... Все выходит, выходит... Я как будто снимаю груз со своих плеч. Мне становится легче. А ведь я не часто позволяю себе говорить о своих чувствах.

Она действительно была готова не только чувствовать — глубоко и сильно, но и осознавать, проговаривать болезненные для себя темы. Была готова делиться со мной всем, что происходит в ее душе. Настало самое время поговорить о наших отношениях.

Я готовилась к этому разговору десять дней — прислушивалась к себе, проверяла свои «контрпереносы», представляла, как она может воспринять те или иные мои слова обо мне. Было совершенно необходимо «вскрыть» тот пласт переживаний, о котором мы мало говорили — или не говорили вовсе, — о ее волнении на наших встречах, о моей дрожи и возбуждении. Но самое главное — о наших страхах признаваться в этом. По крайней мере мой страх захватывал меня при одной мысли об этом разговоре: «Как я буду говорить о таких "нетерапевтических" чувствах? Сможет ли она, по сути, совсем еще девочка, правильно понять меня, не испугаться и пройти через

это тонкое место в наших терапевтических отношениях?»

Первые семь—десять минут нашей встречи все эти сомнения еще тормозили меня, чтобы начать разговор, пока я слушала о том, что у нее происходило за эти дни, с прошлой сессии. Я совсем была уже готова «убежать в возникающую тему» о проявлении ее слабости, как вдруг связала эту тему с тем, что задумывала... И я начала:

— Как ты себя сейчас чувствуешь?

— Довольно-таки спокойно. Правда, немного неудобно... Из-за освещения. Оно яркое.

— Какую ерунду ты несешь! А от чего на самом деле ты чувствуешь себя неудобно?

— На самом деле я чувствую в себе желание не говорить ни о чем... Поэтому и получается, наверное, такой бред. Такое бывает — в глубине души знаешь, что это тебе нужно, а что-то внутри не дает... Интересно, что это такое, что подавляет во мне желание разговаривать?..

— Я как раз сегодня хотела об этом с тобой поговорить.

Она оживилась, расслабилась — сейчас будет речь не о ней, и напряжение спало.

— Я хочу обсудить наши с тобой отношения.

— Хорошо.

— Что ты думаешь по этому поводу? Длинная пауза. У нее изменяется дыхание:

— Проще думать, что наши с вами отношения являются официальными — психолог, пациент. Это ни к чему не обязывает. Любые другие отношения предполагают взаимный диалог. Я часто обжигаюсь об это ...

— Ты боишься?

— Да. Это часто переходит границы. Я строю с человеком отношения, в которые никто не имеет права вмешиваться. Только мы вдвоем. А здесь я не имею права на это. Я — просто клиентка.

— Да, это более безопасно. Это более безопасно для тех чувств, о которых мы не говорим. Я много думала об этом и хочу тебе о многом сейчас сказать... Мне очень страшно говорить об этом, но мое желание обсудить наши чувства друг к другу сильнее его. Я хочу сказать тебе несколько вещей... Первое: я думала о том, что не могу с

тобой дальше работать, необходимо передать тебя какому-то другому психологу, потому что я заметила, что часто чувствую рядом с тобой возбуждение. Я ловлю себя на том, что не могу говорить, что боюсь, что говорю неискренне, не присутствую как личность, целиком...

(Мой Бог! Что я испытывала в этот момент! Судорожно вытирая платком мокрые ладони, я была готова провалиться под землю от стыда и страха...)

— Мне это, с одной стороны, мешает, с другой стороны, я понимаю, что все, о чем ты рассказываешь, очень сильно касается меня — в том смысле, что ты похожа на меня... И с этой точки зрения я тебя очень хорошо понимаю. Я даже обнаружила — когда думала, кому я тебя могу передать, — что не могу найти такого психолога из известных мне, который понимал бы тебя так, как я тебя понимаю. В моменты отчаяния я думала, что обязательно должна это сделать — передать тебя другому психологу, для того чтобы ты делала настоящую терапевтическую работу для себя. А в другие моменты мне казалось, что именно потому, что я похожа на тебя, и потому, что я знаю, о чем ты говоришь, и могу поделиться тем, что происходит со мной, может быть для тебя шансом для настоящего изменения твоей жизни... Как ты сейчас воспринимаешь то, что я говорю тебе?

...Конечно, можно было догадаться заранее — она среагировала не на мои признания о возбуждении (ведь где-то в глубине души она все это знала!), она обиделась на мою мысль передать ее другому психологу.

— За эти четыре года я привязалась к вам. Я знаю, что никто из специалистов не сможет дать мне то, что даете вы...

— Но ты же не знаешь...

— Я чувствую то, что даете мне вы...

Господи! Она даже здесь ответила словами, которые я уже слышала в моей жизни в ее возрасте — мужчина, моя первая любовь, говорил мне тогда: «Никто не будет любить тебя так, как я. Не потому, что я заранее знаю этих людей. А потому, что я знаю себя».

— Я думаю, что никому уже не доверю то, что доверила вам. Но если вам это неудобно — я могу уйти. Я зай-

мусь собой сама. Начало положено. Пусть это и будут многие годы...

Это был урок. Она, эта семнадцатилетняя девочка, преподала его мне, женщине почти вдвое старше ее. Я боялась «неприличного», не книжного, а по сути настоящего чувства. Стыдясь своей «неправильности», опасаясь нарушения какого-то там мифического этического кодекса, я, как типичная «училка», стала запугивать ее разрывом нашего контакта. Я не доверяла себе, ей и нашей человеческой близости. А скорее всего мой страх заслонял мое доверие. Слезы подходили к моим глазам, и я призналась ей в своей слабости — отказаться от нее, чтобы защититься от сильных чувств. И мы стали говорить о доверии и недоверии друг к другу. И даже после этого в ней оставалась какая-то настороженность, какое-то опасение.

Я понимала, о чем она пытается сказать, что ее пугает и одновременно притягивает — возможность наших сексуальных отношений. И я сказала то, что должна была сказать ясно и определенно:

—То, что я призналась тебе в своих чувствах, в своем возбуждении и своем страхе, не означает, совершенно не означает того, что я предлагаю тебе какие-то другие отношения, кроме терапевтических. Это не означает, что я предлагаю тебе любовные отношения. Я только хочу быть искренней и открытой с тобой. До конца.

—А что же нам делать со своими чувствами?

—Мы будем говорить о них, когда будем переживать их в нашем контакте. Говорить и переживать вместе.

—Да. Я поняла это. — Она вздохнула. Мне показалось, это был вздох облегчения и сожаления одновременно. Я чувствовала то же самое.

Итак, мы сделали это! Мы прошли через этот разговор — пережили стыд, неловкость, страх и остались в терапевтическом контакте. Остались в близости.

—То, что сейчас произошло... Это то, что происходит обычно с моими женщинами. Только это происходит у меня без слов, без разговоров. В действиях. А сейчас мы просто говорили... — Она была мягкой, милой, нежной, как никогда, открытой и... настоящей женщиной.— Я чув-

ствую, что наши сессии в последнее время стали намного искреннее...

— Наверное, ты и я перестали бояться близости. Человеческой, душевной... Мы обе повзрослели за эти четыре года... Стали больше позволять себе чувствовать и говорить об этом.

Но это было только начало.

Мы расстались на десять дней. «Мне хочется подольше побыть с тем, что произошло. Еще раз одной "пожить" про это», — сказала она, когда уходила. Я верю, что все, что происходит между людьми — материально. Это то, что называется опытом. И через несколько встреч «ни о чем» (типа разговора о защите своих границ в кругу друзей) она сама вернулась к подлинным переживаниям.

— Знаете, а ведь у меня так ничего настоящего ни с кем и не было. Я спала один раз с парнем, множество раз с женщинами — но с ними я была только телом. Душой, общением, разговором я с ними никогда не была. Даже, может быть, специально. Я как будто боялась все это время встретиться с человеком целиком — всем, что во мне есть. И той, и другой половиной... Я боюсь, что отдамся человеку вся, на всю жизнь и... и ошибусь. Вот тогда я по-настоящему останусь одна и одинока. Я действительно боюсь этого... — Она была растерянна.

— Я понимаю твой страх, он мне знаком. Да, ты можешь ошибиться. От этого никто не застрахован. Но если ты не рискуешь, то вообще теряешь шанс пережить настоящую близость, понимаешь? — И я заплакала. Слезы катились у меня по щекам и предательски не останавливались. Отчего я плакала? Я безумно сопереживала ей. Мне было так жаль ее, и вместе с этим я чувствовала так много тепла и любви к ней, так много нежности, что от этих острых чувств и не останавливались мои слезы. Все это я и сказала ей. И еще о том, что очень хочу взять ее за руку, обнять и передать все эти чувства. И когда она переборола свой страх, и мы держали друг друга за руки — в ее глазах были слезы.

— Меня никто никогда так не держал. Я никогда этого не чувствовала... Я очень хочу заплакать. Навзрыд. Но не могу. Однажды в детстве, когда я заплакала, мои роди-

тели сказали мне — «нужно справляться со всем самой». С тех пор я никогда не плакала. И никто не давал мне такой поддержки. Даже мама.

—Телесное тепло — это совсем не плохо, Арина, ты знаешь это?

—Да, и я хочу научиться быть настоящей женщиной — мягкой, нежной, открытой... По-моему, у меня стало это получаться последнее время.

—Для меня ты сейчас такая...

Вот теперь мы как никогда уже были близки к этому простому, но самому важному для Арины осознанию: «Мне хочется простой человеческой близости, тепла, принятия, любви, а я пытаюсь заменить это сексом».

Для Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии, в этом месте работа была бы закончена. Но мне представлялось важным еще немного поддержать ее на этапе проверки нового опыта в реальной жизни.

И я предложила ей участвовать в терапевтической группе, которую мы с коллегой начинали в это время для других наших клиентов, переживающих экзистенциальный кризис. Группа была завершающим этапом терапии для этих людей. И для Арины это было, по моему мнению, кстати.

Мои ожидания оправдались. Она действительно сделала в группе серьезные шаги для себя. Вспомнила, что приблизительно с девяти лет перестала прикасаться к людям и не позволяла никому прикасаться к себе, потому что видела в этом «что-то мерзкое, эротизированное» (с ума сойти — эротизированное равно мерзкому!). А после наших сессий стала позволять себе прикасаться к близким, родным людям — мужчинам и женщинам. «Это что-то такое детское и такое приятное», — говорила она про это с улыбкой.

Теперь ей не нужна моя постоянная поддержка — ее связи с людьми стали более открытыми, близкими и счастливыми.

Иногда мы пересекаемся в разных местах. Я чувствую большую нежность и уважение к ней. Но в этом нет боли. В этом есть много радости.

Как позволить себе любить. Александра

Александра родила своего мальчика поздно и, конечно, сознательно. Днем, вечером, всегда, когда она укладывает его спать — или при другом удобном случае, — она целует его ножки, ручки, попку, целует до беспамятства. И только так она чувствует, что любит его. Андрюше сейчас три года, и она с ужасом думает о том, что когда он вырастет, скажем, до пятнадцати лет, она не сможет делать этого. И как же она тогда сможет чувствовать любовь к нему?!

На протяжении трех лет Александра — моя клиентка. Она сильно изменилась за это время, мы обсудили с ней много тем, но эта была одна из самых болезненных: «Я не могу с ребенком играть, гулять и находиться в одной квартире. Через некоторое время я чувствую такое бешенство, что могу его ударить и сама зарыдать...» Парадоксально, да? Такая любовь и такая злость в одной матери. Причина такого парадокса, которую мы вместе на нашей терапии обнаружили, удивляет меня до сих пор. Хотя все оказалось достаточно просто и типично для поколения, выросшего в русле морального кодекса строителя коммунизма...

Ее мама — врач. Причем детский. Поэтому с первых минут рождения ребенка Саша получала советы, предписания и объяснения мамы — как надо. «Надо, чтобы ребенок обязательно питался по часам и спал точно по часам. Надо с ним играть в развивающие игры. Не надо, чтобы ребенок плакал...» Ну и т.д. и т.п. Все эти слова, как зерна, падали на подготовленную почву...

Сейчас, через два года наших встреч, я вспоминаю, как она начинала свою терапию. Саша все больше казалась мне тогда «замороженной куколкой». Маленькая, хрупкая, почти прозрачная женщина. Светлая. Медленная. И тихая. С изящными украшениями и жестами. Когда она забывалась или впадала в «ступор», то замирала в кресле в интересной позе, которая казалась мне детской: заламывала руку назад, оставляя ладонь на спинке крес-

ла. И замирала.... Казалось, жили у нее только рот и губы — даже горло не двигалось, а глаза «замерзали». Встреча за встречей она рассказывала свою историю — детскую и взрослую. А я плакала.

Она смогла заплакать по-настоящему только через полгода терапии. А первые наши встречи, когда она рассказывала о своей жизни и вспоминала о своем детстве, плакала за нее я. Она рассказывала и цепенела. А я плакала. И потому, что жаль ее было. И потому, что она не плакала, рассказывая о таких событиях своей жизни, над которыми нормально было бы не только плакать, а даже сильно горевать. Бабушка, с которой она жила до школы, не разговаривала с ней неделями — наказывала ее так. Психологи называют это эмоциональной депривацией. Ребенку в такой ситуации настолько может быть больно, одиноко и непереносимо, что его организм, чтобы выжить, приспосабливается к ситуации, переставая чувствовать вовсе. Маленькая Саша научилась зависеть от бабушкиного расположения духа. Годами мама спасала алкоголика-отца — делала вид, что ничего страшного не происходит. И Саша научилась зависеть от маминой мифической картинки семейного счастья. Выражать злость и недовольство в прямом, не скрытом виде в их семье было не принято. Зато был образец: создавать видимость, что все хорошо и идеально. Так выросла девушка и взрослая женщина Александра. Если с ней происходило что-то эмоционально сильное, у нее не было способов справиться с этим, она не могла даже разделить свое чувство с другим человеком...

Клиенты, которые ходят ко мне несколько лет, в какой-то момент перестают быть просто клиентами. Кем они становятся для меня? Не друзьями: я все-таки соблюдаю свою «экологию» — не впускаю глубоко в свою личную жизнь. Но они и не те, кому я просто продаю один час времени своей жизни раз в неделю. Мы незримо сопровождаем друг друга все эти годы — я очень часто мыслями и чувствами с ними: сочувствую, злюсь, планирую, предвкушаю... А они, я думаю, — со мной: готовятся рассказать, мысленно советуются, спорят, злятся. Это очень похоже на незримую поддержку родителей. Их дав-

но нет рядом с тобой. Но ты всегда уверена — они живут, все время имея тебя в виду. А что для родителей дети? Вечный объект внимания, удивления, тревог и сочувствия...

Мне очень нравилось вспоминать между встречами о Саше. Прогнозировать, что произойдет с ней за эту неделю, что ей удастся сделать нового для себя и с чем она придет ко мне в очередной раз...

Мы назначили сессию на 30 декабря. Прямо перед Новым годом. Казалось, что это даже как-то понравилось ей, а я задумала сделать ей какую-нибудь приятную, радостную встречу. Ну, например, подвести итоги года, вспомнить об успехах... Но она преподнесла себе и мне лучший подарок — она наконец вскрыла самую болезненную для себя и самую закрытую тему своей жизни — **злость на свою мать.**

— Мама позвонила и сказала, что приедет ко мне с моим племянником. А я не хочу этого! А просто так ко мне приехать нельзя?! С моим сыном пообщаться нельзя?! Она уже приезжала с племянником, и у нас не было ни одной минуты пообщаться. Когда они уехали, мне было так горько, что она...

— Как ты сейчас чувствуешь себя? — Мне было удивительно видеть ее в гневе, и я очень радовалась за этот «прорыв».

— Очень раздражает! В теле, здесь, в животе чувствую... Дыхание перехватывает. Ей не объяснить — приезжай ты одна, чтобы со мной тихо посидеть, поговорить о том о сем...

— Ты не говоришь ей этого?

— Я боюсь. За этим возникает такое чувство вины... Так пусто... Это мое желание быть хорошей, и тогда, как в детстве, чтобы заслужить любовь, я даже не могу заплакать. Хочу какой-то ясности. И голова заболела. И я теряюсь. Это тот самый момент, который у меня все время повторяется в жизни: я не реагирую на свои потребности, не замечаю своих чувств — не успеваю...

— Сейчас ты чувствуешь, Саша, не разрешаешь только выразить.

—Да. Грустно.

—В том, что ты рассказываешь, я слышу, что есть некоторые правила между вами. Не высказывать такие-то чувства, высказывать вместо них такие-то... Не проживать вместе реальные чувства, которые есть. Но тогда у вас нет возможности встретиться живыми, такими, какие вы действительно есть сейчас.

Но тем не менее самое важное произошло: она встретила со своим настоящим чувством — с реальной злостью на свою мать. И признала это. И не умерла, не рассыпалась, а получила такой опыт. Клиент, как ребенок, растет незаметно для себя, просто шагает и все. Так и Саша: на следующей встрече она рассказала, что ей удалось поговорить с мамой о своей злости и о своей любви, и они плакали вместе, обнимались и действительно испытывали простую человеческую близость.

У нас было еще много встреч «про злость и обиды». К маме, папе, сестре, мужу. Все яснее становилась ситуация, возникшая у нее с сыном: она должна быть идеально правильной матерью — и кормить его правильно, и гулять, и играть... Но это неподъемная тяжесть — быть идеальной. У других матерей проще: «А пошло все это!» Или: «Я сама решу, как мне с этим обходиться». У Саши не было такого опыта — чувствовать и выражать злость на эти «идеальные предписания». И организм просто бунтовал внутри — отказывался контактировать с сыном вообще. Много трудностей было у Саши и с выражением позитивных, любовных чувств. Она не принимала их в себе, не могла проявить по отношению к сыну, точно так же как не могла принять и моих слов поддержки и сочувствия. И мне до сих пор трудно говорить Саше о моей человеческой любви к ней и нежности, которую я часто испытываю.

Когда подходил к концу третий год терапии, перед нашими каникулами, она призналась:

—Я думаю, есть какой-то смысл в нашей работе — я стала получать больше удовольствия от общения с моим ребенком, от моей любви к нему. И я меньше боюсь своего раздражения. И к нему тоже. Это намного легче.

Тревоги молодой матери

(дневник женщины-психотерапевта)

«Одно дело рассказывать, как надо воспитывать ребенка, и читать лекции по возрастной психологии, совсем другое дело — растить его самому».

Мой друг *Андрей Валамин*

Последние годы я как психолог часто работала с проблемами бесплодия. И со многими моими клиентками очень удачно — удалось родить даже тем женщинам, про которых врачи говорили, что это практически невозможно.

Если кто-то из моих клиентов говорил о том, как хочет ребенка, а Бог не дает ему, я его хорошо понимала. И сочувствовала всем сердцем. Не по себе мне стало, когда однажды моя 30-летняя клиентка сказала, что ребенка не хочет, потому что не может дать ему материальный \ достаток и уверенность в завтрашнем дне. Поэтому делает аборт... Меня затрясло, да так, что трудно было сдержаться. Я «ударилась» о свою проблему. Я ужасно разозлилась на эту здоровую, способную родить в любой момент женщину, имеющую мужа — потенциального отца ребенка и... выбирающую не рожать. Как будто от ее решения зависела моя судьба, как будто я лучше знала, что ей нужно в этой жизни. Я злилась и плакала оттого, что она не ценит то, что мне не дается. И я рассказала ей про себя, рассказала о том, что никакие сокровища в мире — ни деньги, ни профессия, ни партнер — ничто не может для меня конкурировать с этой ценностью — появлением на свет моего ребенка.

И кто-то на небе услышал меня. Однажды, когда отчаяние сделало свое дело и я отказалась бороться дальше, разрешила себе не иметь детей, мне приснился сон, из которого стало абсолютно ясно — у меня будущим летом будет дочь.

1. Ты — ангел, спустившийся с неба

Когда я увидела Тебя, я увидела обыкновенного ангела. Ангела, спустившегося с неба, в подарок мне. Время остановилось, ничего не существовало в мире, кроме Твоей красоты и моего наслаждения. Слезы бежали у меня по щекам, и я чувствовала дыхание Бога за моим плечом.

Потом началась суета и тревога. А тот первый момент — это счастье, которое осталось навсегда... Когда я веду этот дневник, мне легче писать о моих тревогах и очень сложно передать удовольствие. Наверное, так было у каждой матери?..

Когда Ты родилась, моя мама передала мне большой пакет — в нем были сохраненные ею записки из роддома. Тогда, к счастью, не было телефонов, общение моих родственников десять дней проходило в эпистолярном жанре, и теперь, спустя тридцать пять лет, я знаю, какое настроение и состояние было у них, когда родилась я. Меня эти записки очень тронули, и мне хочется, чтобы и Ты когда-нибудь узнала, что было со мной. Как я переживала Твое появление. И как Ты входила в этот мир. Поэтому я решила писать об этом в своем дневнике. Я делаю это для Тебя, но мне и самой интересно, как все это будет...

2. У Тебя темперамент Твоего отца. Каким будет характер?

Первые недели Ты выглядела очень мудрой и казалась мне знающей об этой жизни все: таким глубоким был Твой взгляд, и так вдумчиво выглядело Твое лицо. Ты подпирала голову ручкой и смотрела куда-то... Туда, где я ничего не вижу. Становилось даже как-то не по себе, что мне выпала честь быть рядом...

Тебе 22 дня. Кажется, я впервые выдохнула... Пеленки стирать, пеленки гладить, бутылочки стерилизовать, бутылочки мыть, кормить, попу подтирать, соску вымыть, ванну приготовить, полы подтереть... Нет, подождите, я не поняла — а когда наслаждаться праздником? Этим чу-

десным, чудесным, чудесным созданием Бога и Природы?..

Тебе три месяца. Ты становишься похожа на саму себя. У Тебя появляется свое лицо и характер. Невозможно уговорить или отвлечь, если Тебе что-то надо — «уж если я чего решил, то выпью обязательно»... Этим похожа на меня. И еще очень активна. Не ленишься исследовать мир и рискуешь пробовать. Сладкая девочка. Самая лучшая. Самая красивая. Самая умная. И Тебе, похоже, очень нравится жить. Делаешь это с восторгом.

Тебе 10 месяцев. Ты ужасно любишь перебирать ногами по полу, когда Тебя держат под руки. Ты может так «ходить» часами, лишь бы водили... Мы приехали в Томск к бабушке с дедушкой. Мой отец — Твой дед — человек с энергией, брызжущей через край, с искрящимися глазами, хлопая в ладоши и протягивая к Тебе руки, соблазняет: «Иди ко мне! Иди! Ну иди ко мне!» Я смотрю на Тебя. Ты стоишь без поддержки в трех своих шагах от него, и у Тебя блещут глаза. Вот оно — мгновение выбора. Может быть, не первого в Твоей жизни, но, наверное, одного из первых, формирующих характер. Тебе так хочется шагнуть, и так заразительно зовет этот названный Тебе «дедом» дядя. И страшно... И... Ты шагаешь, попадая в его объятия. Мне приходит в голову мысль, что так учили и меня — я не боюсь рисковать в жизни.

3. Кто не рискует

Тебе один год и один месяц. Сегодня произошло что-то чудесное. Я долго мучилась — как сумею уберечь Тебя от опасного? Тебе с рождения позволено было все, кроме того, что опасно для жизни. Но как, не травмируя, объяснить — почему этого делать нельзя?

Сегодня я увидела, как Ты засовываешь в рот десятикопеечную монетку. Маленькую такую — отлично проглатывается. Я подбежала к Тебе и вырвала ее со словами: «Дай маме!» Ты заплакала. Горько. От обиды, от насилия, от несправедливости. Я сказала: «Плачь. Ты права. Мама тебя обидела, так быстро и грубо забрала у тебя

монетку. Но прости меня, я за тебя боюсь. Ведь ты ее можешь проглотить, и у тебя будет очень сильно болеть живот... Прости меня, пожалуйста». Обычно Ты переставала плакать, когда я просто прижимала Тебя к себе во время плача. А сегодня — посмотрела на меня внимательно, с интересом, и перестала.

Поняла ли Ты смысл сказанных мной слов? Ты как-то по-своему все поняла, почувствовала. Теперь я это знаю точно: у Тебя есть свои способы «расшифровывать» мои слова.

Мне очень хочется, чтобы у Тебя было как можно меньше запретов. Сейчас их три:

- 1) Нельзя есть из мусорного ведра.
- 2) Нельзя пить воду из ванны.
- 3) Нельзя лезть в компьютер.

Даже когда пишу их сейчас на бумаге — они кажутся мне смешными. Хочется разрушить и эти запреты. Ведь на самом деле забочусь-то я о себе: в компьютере моя работа, и при неосторожном обращении все может «сгореть» или пропасть. В ведре, в ванне — микробы, и я буду иметь дело с твоим поносом и лечением.

Обидно за дочь — ведь ограничений у нее могло бы и не быть, но я имею право заботиться и о себе.

Розетки в доме давно заклеены — они Тебя не беспокоят. Падать с дивана после нескольких падений Тебя больше не привлекает. В общем-то у меня нет больших хлопот с Тобой. Нет тревоги о Твоем передвижении — нет запретов, следовательно, нет Твоих истерик и шалостей. Сама Ты однажды с большим удивлением посмотрела на врача в процедурном кабинете, которая с ужасом воскликнула: «Нельзя брать соску в рот с пола!» Наверное, подумала: «А чем это опаснее фантиков на улице?» Я остановила врача привычным: «Ей можно».

У Франсуазы Дольто («На стороне ребенка», СПб., 1997) — французского детского психоаналитика — я прочла недавно о последствиях и опасностях исключать риск из жизни ребенка. Если человек не рискует, он утрачивает жизненную энергию. Более того, Дольто утверждает, что когда ребенок, не вняв запретам родителей, все же падает или его ударяет током из розетки, то он связывает

то, что с ним произошло, с наказанием родителя и считает, что это он, родитель, его «ударил». Ужасно, не правда ли? Я тоже заметила, что Ты часто не торопишься воспользоваться моим утешением, а плачешь и отталкиваешь меня в таких случаях ...

«Правильно принять младенца — это прежде всего выразить уважение к его желанию прийти в этот мир, а значит — принять его таким, какой он есть, похож он или нет на того, кого мы любим. Новорожденный приносит с собой в этот мир новую энергию. Если не мешать ему развиваться и дать возможность ее использовать — она осветит все вокруг, и ребенок будет счастливо расти».

Франсуаза Дольто

4. Я — только исследователь

Еще одна трудная для меня ситуация — укладывать Тебя спать, если Ты кричишь криком и требуешь гулять дольше. Запрещать — дохлый номер. Ты кричишь на весь дом. Это невозможно вынести. Попробовала отпустить — Ты гуляла полночи: бегала, бесилась, радостно смеялась, играла. Казалось, этому нет предела. Ты не уставала двигаться. Тогда естественным образом и сложилось такое решение, что если Ты кричишь и спать отказываешься — я отпускаю Тебя гулять, а сама занимаюсь своими делами. Через некоторое время, когда Ты уже вкусишь эту свободу нарушения правила и вдоволь «набесишься», я укладываю Тебя в кровать и достаточно строго говорю: «А теперь точно спать. Уже очень поздно». Ты сразу же засыпаешь.

Мне кажется, уже в первые недели Твоей жизни был виден Твой характер — не терпишь запреты и ограничения свободы и добиваешься поставленной цели. Уж если не хочешь быть спеленутой — ничего нельзя было с этим поделать. Однажды (тогда Тебе было несколько месяцев) я увидела, что Ты после нескольких неудачных попыток дотянуться до погремушки успокоилась, перестала кричать и переключилась на другое. Я тоже успокоилась и вздохнула: видимо, все-таки есть в Тебе способность принимать что-то, что нельзя в этот момент изменить.

Весь этот первый год я разглядывала своего ребенка — какой он? И поняла: я могу только узнавать Тебя, но не могу формировать. (А слово «воспитывать» вообще вызывает у меня смех.) Все больше в этом убеждаюсь. Правда, все-таки могу **хотеть**, чтобы Ты была какой-то... Например, доброй. И еще ласковой.

Многие психологи считают, что у родителей нет прав по отношению к детям, есть только обязанности. Я не до конца согласна с этим. Но у меня, как у родителя, больше запретов, чем у Тебя, это факт. Например, представь себе такую картину: Ты рассматриваешь какую-то понравившуюся Тебе вещь. Вдруг кто-то подбегает и вырывает ее у Тебя из рук... Обидно? И главное, на каком основании? У ребенка отбирают постоянно. И все кому не лень.

Я стараюсь никогда не делать этого и прошу других взрослых этого не делать. Можно в крайнем случае, если очень надо, поменяться на что-то более интересное. Но с согласия ребенка и при его удовольствии.

5. Чего я боюсь

Тебе — моей дочери — **год**, мне почти 37 лет, и я — молодая мать. Все время слышу вокруг — в детской поликлинике, на улице, от бабушек, от знакомых — тревожные замечания и опасения: «Ой, он взял грязное в рот...», «Ветер дует — простудится ...», «Сейчас упадет...» Я же позволяю Тебе рассматривать стеклышки и карабкаться на высоту. Я считаю, что лучше один раз вывести глистов, чем прервать бесконечными ограничениями Твой исследовательский интерес. Это я поняла два месяца назад, когда Ты только начала ходить.

Самая жуткая история (на эту тему) случилась, когда Ты делала самостоятельные шаги по земле в первый месяц лета — земля была усеяна множеством интереснейших для Тебя вещей — фантиками, бутылками, окурками. Ты радостно подбирала с земли окурки и... засовывала в рот. Мне кажется, я проявила тогда монументальное терпение — позволила происходить тому, что происходило. Ты наелась этих окурков, и тебя стошнило. С тех пор Ты

никогда больше не тащила в рот то, что валяется под ногами.

Я не ожидала с нетерпением момента, когда Ты пойдешь сама и когда начнешь говорить — мне было все равно, когда это случится. Странно, но меня даже не беспокоит, насколько умной и развитой Ты вырастешь. Я не боюсь того, чего опасаются, как мне кажется, родители других детей.

Так чего же я боюсь?

У меня есть свой страх.

Я боюсь — вдруг у нас не сложатся отношения... Вдруг я упусти что-то важное для Тебя, и Ты будешь чувствовать мое непонимание. Чем-то раню — и Ты перестанешь доверять мне. Мне страшно подумать, что между нами не будет близости. А только формальные отношения живущих вместе людей. Мне кажется, что я не смогу жить, если это случится...

Но я многое не могу Тебе дать. Вот уже полгода Ты плачешь по ночам (забегая вперед, скажу, что это будет продолжаться еще почти два года! До двух с половиной лет). Это может происходить всю ночь через каждые полчаса. И я ничего не могу сделать. Ты здорова, это подтверждают все врачи. Но Ты плачешь. Я качаю Тебя, пою песни, беру к себе, пою успокоительным, почти не отлучаюсь от Тебя — ничего не помогает. Ты плачешь... Говорят, что дети начинают видеть сны с шести месяцев. Видимо, Твои первые сны были страшными. Мне так жалко Тебя, так жалко себя, обессиленную от хронического недосыпа, но я ничего не могу сделать. Могу только вставать все эти ночи, брать Тебя на руки, успокаивать и засыпать на ближайшие 30 минут... И поражаться своему терпению.

6. Два года. Ника

Тебе 2 года и 2 месяца. Теперь Ты уже не Малюсика и даже не Вероника. Из темперамента родился характер. Упорная. Требовательная. Главным является Твое желание, интерес, а не запрет или желание взрослого. Ника.

Мы пошли в Школу раннего развития. Я подозревала, что Ты будешь отличаться от других детей, но не думала, что настолько. Как будто между вами — пропасть... Дети жмутся к своим матерям — Ника обегает все углы за первые же минуты. Дети смотрят во все глаза на воспитателя — Ника даже не замечает, «кто здесь главный». Дети встают в круг — Ника танцует только в центре. Пока дети сидят и слушают старшего, Ника успевает пять раз сбегать к нему от меня, потрогать предмет, о котором идет речь, и прибежать обратно... И так во всем.

Я горжусь Тобой — Ты неповторима, уникальна, Ты — свободный человек, который идет только за своими желаниями. И я тревожусь за Тебя — как же Тебе будет одиноко в обществе, от которого Ты будешь отличаться. «Что ты так тревожишься?!» — говорят мне коллеги, и я понимаю, что в этой тревоге я испытываю такое счастье, до слез... Во мне просыпается любовь... Она растет и наполняет меня — чем больше я узнаю этого человека — Тебя, мою дочь.

Я знаю точно — Ты мне послана свыше. Почему я это знаю — для меня это очень интимная тема, поэтому я об этом писать не буду. Просто это — так. Тебя вверили мне высшие силы и, возможно, Ты сама. Соответствую ли я Твоим задачам в этом мире? Как, наверное, в любой «интеллектуальной матери», во мне много вины: я могла бы больше уделять Тебе внимания, меньше раздражаться по мелочам, дольше укачивать, чаще читать и играть с Тобой. Если погружаться в эти мысли — можно сойти с ума от стыда. Я отрываю от Тебя время на работу. Конечно, это ужасно. Больше всего я чувствую свою любовь к Тебе, когда ухожу из дома: меня раздирают физическая тоска и этот стыд. Стыд, дающий через сладкую душевную боль в груди ощущение нашей связанности. Вот такая обычная невротическая любовь. Только иногда мне кажется, что любовь эта — безусловная, и тогда я говорю: «Ты можешь быть любой — грязной, непослушной, злой, — я все равно люблю тебя, ты все равно самая лучшая девочка на свете».

7. За что мне стыдно

Иногда мне не хватает терпения. И тогда я шлепаю Тебя по попе и повышаю голос. Даже кажется, что Ты нарываешься на это, провоцируешь меня, испытываешь, что ли. Вот я говорю: «Иди сюда, будем одеваться». Ты визжишь и убегаешь. Я говорю второй, третий раз — Ты убегаешь в другую сторону и смеешься. У меня кончается терпение, я закипаю. Я повышаю голос, шлепаю Тебя, и Ты спокойно одеваешься. Правда, можешь поплакать минуту в знак несправедливого к Тебе отношения, но дальше все происходит спокойно, как будто ничего и не было. Проходит время, мое возбуждение-возмущение проходит, и мне становится нестерпимо стыдно и больно за себя — зачем я применяю силу, пользуюсь властью? И я в очередной раз обещаю себе терпеть и сдерживаться. На какое-то время меня хватает... Но только на какое-то... Это ужасно... Когда в каких-то журналах и детских книгах читаю о том, как неправильно наказывать ребенка физически, я готова провалиться сквозь землю. Я совсем не совершенна.

8. Ребенок психолога

Тебе 2 года и 3 месяца. Ты лазаешь на высокие лестницы и горки с момента появления у Тебя умения лазать. Тебе можно выражать свой гнев, шлепая меня руками по лицу, и даже плевать. Ты можешь не спать ночью, если Тебе не хочется, выпить пива из стакана, если Тебе понравилось, и многое, многое другое, что не позволено другим детям. Говорят, что дети психологов отличаются от других. Ты отличаешься — точно. У Тебя больше степеней свободы и меньше дурацких запретов. Только легче ли будет от этого Твоя и моя жизнь?

...Твоя бабушка недоумевает: «Я же попросила ее со словом «пожалуйста», но она так и не унесла эту кружку на кухню!» Когда Ты вырастешь, как Ты ответишь ей?

9. Оказывается, Ты похожа на меня

На одном из первых занятий в Школе раннего развития, когда воспитатель показала, как желтым фломастером нарисовать солнце, Ты взяла этот фломастер, легла в центре комнаты и все оставшиеся тридцать минут рисовала круги на листочке бумаги. Ничто — ни мои уговоры, ни требования воспитателей, ни музыка, ни танцы других детей прямо на Тебе (Ты же лежала в центре) — не оторвало Тебя от этого занятия. Дети поиграли, потанцевали, посидели... и ушли. А Ты все рисовала. Я была в шоке... Потом-то эта ситуация повторялась несколько раз, и я привыкла... Но когда это случилось впервые, я от большого удивления рассказала об этом своим студентам, и те сразу отметили: «Очень похожа на тебя, вспомни, как ты маниакально каждый год поступала в музыкальную школу». Да, я рассказывала им об этом — как каждый год я поступала учиться на баяне и до Нового года каждый раз разучивала «Яблочко». А на Новый год проходили какие-то экзамены, где надо было показывать свои успехи и играть то, чему я научилась за первый семестр. Я готовилась и так ужасно волновалась, что сыграть не могла. И меня деликатно просили больше не приходить. Но на следующий год я опять поступала в эту музыкальную школу. И все повторялось опять. Когда стала постарше, помню, ходила поступать сама, без родителей. Меня там уже все знали и только спрашивали: «Опять? Может быть, не надо?»

А когда Ты родилась, я часто ловила себя на мысли — «она никогда не будет такой, какой я хочу».

10. Очень трудно, когда сомневаешься

Я замечаю за собой, что самое трудное наступает тогда, когда я теряю уверенность и начинаю искать какой-то «правильный» выход... Можно ли с такими соплями на улицу?... Давать Тебе ножницы, чтобы Ты пробовала резать, или это очень опасно?... Прерывать ли Твои истерики, или лучше дать Тебе «проораться»?

Чувствую себя такой маленькой и беспомощной в этот момент. Вот, например, Твоя злость. Уже где-то с полутора лет Ты начала бить меня, если что-то вызывало в Тебе протест. Могла ударить по руке или по лицу. Сначала это умиляло меня, и я спрашивала: «Злишься?» Потом я стала отвечать Тебе тем же... Но хуже всего стало сейчас, когда я вдруг задумалась: «А как будет правильно?» И поняла: как только начинаю с недоверием относиться к тому, что есть внутри, — теряю и чувствительность, и разум. Как будто всерьез верю, что кто-то может мне сказать — как правильно.

«Желаю тебе, чтобы твоя дочечка ... — поздравляет меня моя мама с днем рождения. — Да, ты же не хочешь, чтобы она была послушной. Желаю тебе вырастить уникальную личность!» Это победа. Да, я очень хочу, чтобы Ты выросла, опираясь на свои собственные желания и потребности. Не оглядываясь на других, не загоняя себя в угол, не обращая внимания на то, что думают об этом другие. «Может быть, хоть ей это удастся», — сказала моя 92-летняя бабушка, твоя прабабушка...

Вот прямо сейчас, когда я пишу этот текст, я успела уже пять раз сказать Тебе, смотрящей мультики: «Слезь со стола и сядь на стул». Ноль эмоций. Что делать? Наказать, в очередной раз встать и посадить Тебя на стул? Плюнуть на это и дать Тебе возможность получить свой опыт — упасть и в следующий раз остерегаться? Пока я сомневаюсь, Ты слезаешь со стола и уходишь из комнаты совсем... Ты сделала то, что хотела, и переключилась на другую деятельность — побежала закрываться в темной ванной, чтобы «побояться». А я все это время думала, как будет правильно... Ну не бред ли?

//. Первые слова

Ты стала говорить, можно сказать, предложениями: «Не бу, ди!», что означает «не буду, уйди». А потом это превратилось в «Ма, е бу» (мама, не буду). Очень эко-

номично — только один слог из всего слова. А какое слово после «мамы» было первым? Теперь я уже только вспоминаю. «Ау!» — поиск соски, «Аля» — Крестная, «Ни» — нет, «Мя» — мясо или мячик — по обстоятельствам, «Гильго-гильго» — высоко или далеко, «Пед» — велосипед или лыжи — тоже по обстоятельствам, и, конечно: «Я, я, я, я, я!» — началось примерно с двух лет и двух месяцев. «Й-а-а!» — тянешь Ты эту букву очень выразительно раз по десять в день — сползть со стула, одеваться, есть ложкой, размешивать тесто, лепить пирожки, разговаривать по телефону с бабой Майей, танцевать и надевать мои туфли на каблуке. «Это твои конфетки», — говорю я Тебе, протягивая карамельку, и спрашиваю: «А где мамина конфетка?» — «Во!» — восклицаешь Ты и тычешь пальчиком в себя. Ты и правда сладкая на вкус.

«Иди, иди, Дядик», — говоришь ты Деду в очередной наш приезд, явно давая понять, что он в своем доме теперь не главный. «Все для тебя», — то ли обижается, то ли завидует он и уходит.

Ночью, засыпая с Тобой на одном диване, чувствую, как Ты берешь мою руку и целуешь ее, долго, ладонь и каждый мой палец... Боюсь пошевелиться. Ты бережно кладешь мою руку на подушку и засыпаешь рядом. Нежность переполняет меня. И я тихо плачу...

12. Первый театр

Тебе почти два с половиной, и мы первый раз пошли в театр. Наконец-то я дождалась этого момента!!! Волновалась, как все пройдет — не будешь ли Ты выбегать на сцену и все такое. Как только поднялся занавес и Ты увидела декорации: «Да-да-да!!!» — высшая степень восторга во весь голос. Переводится приблизительно как «Вот это да!». Как бы мне хотелось так же наслаждаться жизнью... Но что со мной было бы, если бы не было Твоего наслаждения.

Завтра пойдем на второй спектакль. На елку.

*13. Градусник, или Творческое приспособление
иногда возможно*

Поразительно, что происходит, если не заикливаться на тревогах и страхах, а давать происходить тому, что происходит. Ты требовала градусник для игры, в большей степени даже для расправы над ним, потому что всегда орала в случае надобности измерить температуру. Я мучилась от необходимости сделать выбор между тем, дать ли Тебе его поисследовать или не дать — боялась: вдруг градусник разобьется и ртуть разольется? Выход нашелся сам собой — Ты разглядела на столе шариковую ручку, внешне очень напоминающую градусник, и теперь каждый день по несколько раз хватаешься за лоб и бежишь измерять температуру. «Пять-шесть», — неизменно произносишь Ты, доставая его из-под мышки.

Если бы я была такой же креативной, как Ты, то, наверное, могла бы придумать замену всего, что когда-нибудь запрещала. И тогда, возможно, не было бы столько протеста с Твоей стороны. Но дело в том, что эта реакция «запретить» (исходящая от чего-то прямо-таки прародительского внутри меня!) больше меня самой и трудно поддается осознанию и изменению. Мне очень грустно от этого. И очень жалко, что невозможно прыгнуть выше себя. Себя такой, какая я есть. И становится так жаль своих родителей — я всегда думала, что это они виноваты в том, какая я. Я обвиняла их в том, на чем сейчас ловлю сама себя. А они тоже не могли быть больше того, что «работало» в них. Этому очень трудно противостоять.

Наверняка Ты в дальнейшей жизни тоже будешь обижаться на меня — за то, что я не хотела Тебя услышать, за то, что подавляла Тебя... Думаю, я буду к этому готова, потому что знаю: Ты поймешь и простишь меня, когда окажешься на моем месте. Есть что-то внутри меня, что «работает» помимо моей воли и моего желания. Встроенный способ реагирования в ситуациях, раздражающих и страшящих меня.

Моя мама всегда говорила мне: «Ты поймешь, когда у тебя будут дети». Она была права, но раньше я ей не верила.

14. Первые три года заканчиваются

Тебе скоро **три года**. И Ты на пороге очередного отделения от меня, потому что скоро пойдешь в детский садик.

Все-таки я могу сказать, что это — жизнь с Тобой эти три года — было легче, чем я представляла. Да, я сильно постарела за эти три года — хронические недосыпы и нервное истощение сделали свое дело. Да, я разрывалась между Тобой и своим профессиональным занятием, созданием своего бизнеса и зарабатыванием денег на жизнь. Да, я потеряла за это время близких, потому что не могла быть такой же внимательной к ним, как прежде. Да, я поглупела, потому что не могла читать и учиться в том объеме, который в идеале был необходим для моего развития... И еще много чего другого не очень приятного в сухом остатке.

И все-таки я точно могу сказать Тебе — и хочу, чтобы Ты всегда это знала: мне не нужно от тебя никакого возвращения «дочернего долга». Ты ничего не должна мне за то, что я отдала и потеряла. И отдам и потеряю еще. Потому что с той самой минуты, как я увидела Тебя, с той самой минуты, когда один из небесных Ангелов стал моей дочерью, я верю в то, что Бог любит меня. Он дал мне счастье узнать, какая она — эта пресловутая БЕЗУСЛОВНАЯ любовь. Когда действительно ничего не надо взамен.

Я люблю Тебя. И Ты вечно со мной, а я с Тобой.

Твоя мама. 2001-
2005 гг.

Содержание

О книге и о себе.....	3
Быль, или Вместо предисловия.....	5
Лилия Верейкина (Томск).....	12
Дорога к себе.....	14
Виктория.....	17
Двойной удар (из опыта общения с мужчиной и терапевтом).....	24
На перепутье.....	29
Пашка.....	42
Толик.....	48
Юлия Артамонова (Москва).....	51
Я сожалею.....	52
Ирина Млодик (Москва).....	58
Настоящий мужчина.....	61
Учитель.....	65
Путь хрупкого воина, не знавшего любви.....	69
Наталья Старова (Томск).....	94
Девочка, которая молчала.....	95
Подростковые истории.....	103
Елена Климова (Москва—Ампфинг).....	111
Продолжение следует.....	115
Галина Колпакова (Москва).....	125
Лунный мальчик.....	129
Евгения Медведева (Томск).....	135
Дана (Совесть психолога).....	137
Смерть клиента (Из опыта чувств от работы с онкологической больной).....	152
Елена Шуварилова (Москва).....	156
Как позволить себе любить. АРИНА.....	157
Как позволить себе любить. АЛЕКСАНДРА.....	169
Тревоги молодой матери (дневник женщины-психотерапевта).....	173

Ты — ценен, каков бы ты ни был!



Психологический Центр «Здесь и Теперь»

Москва

м. Таганская, Берниковская набережная 14, стр. 2
Телефон (495)724-80-43 факс (495) 915-21-27 e-mail:
center@zdes-i-teper.ru сайт: www.zdes-i-teper.ru

Консультации для взрослых, детей, организаций:

- *«Ваш любимый ребенок*»* — проблемы психического развития, трудности общения со сверстниками, «плохое» поведение и трудности в учебе, нежелание учиться, страхи, конфликты с детьми и взрослыми, усталость, частые болезни, особенности поведения.
- *«Война и Мир*»* — консультации по проблемам семейной жизни и жизни любовных и дружеских пар.
- *«Своя жизнь»* — длительная экзистенциальная терапия. Поиск своего уникального жизненного пути.
- *«Сделай свой бизнес еще эффективнее»* — консультации для руководителей по вопросам отбора кадров, обучения персонала, проблемам взаимоотношений и созданию корпоративной культуры. Карьерное консультирование.

Клиентские терапевтические группы и тренинги:

- *«Моя жизнь»* — динамическая гештальт-группа в течение года.
- *«Возвращение любви»* — эффективный метод работы с семьей по методу Берта Хеллингера.
- *«Полнота жизни и/или полнота тела»* — группа для тех, кто переживает проблему лишнего веса не только как физическую, но и как психологическую.
- *«Верность себе»* — психотерапевтическая группа о том, что каждому из нас помогает или мешает быть верным себе.
- Детские тренинги *«Открывандия»*, *«Волшебники»*, группы для младших школьников *«Хваленка»*, школьников постарше *«Я — взрослый?..!»*, группы для подростков.
- Родительская группа *«Соль земли»*.

Мы работаем с теми, кто хочет изменить свою жизнь!

**ШКОЛА
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:**

Обучающие программы

Основы гештальт-подхода в рамках экзистенциально-гуманистической терапии (1 и 2 ступень).

- *Обучающий курс по экзистенциальной терапии «Неспешность и подлинность».*
- *«Детская комната, или Когда мудрость ребенка важнее знания терапевта»* — практические возможности экзистенциально-гуманистической детской психотерапии.
- *«Корпоративный психолог»* — практическая психология бизнеса и организационной жизни.
- *Обучающие семинары по системно-семейным расставкам по методу Берта Хеллингера.*
- *Супервизорские группы.*

Проведение обучающих и клиентских программ в регионах, а также лекции, тематические семинары, ежегодные конференции:

- *«Экзистенциально-гуманистическая терапия — идеи, ценности, запахи»* (майская конференция).
- *«Волшебники большие и маленькие»* (октябрьская конференция по детской психотерапии).

А также:

- *Выездные детские лагеря «Игра в настоящую жизнь»* в дни летних и зимних каникул.
- *Зимний и летние интенсивы «Добавь себе жизни!».*
- *Книги. Журнал «Мой психолог». Ежегодный альманах «Здесь и Теперь».*

Москва

м. Таганская, Берниковская набережная 14, стр. 2
телефон (495) **724-80-43** факс (495) **915-21-27**
e-mail: center@zdes-i-teper.ru
Сайт: www.zdes-i-teper.ru

ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Базовая обучающая программа 1-ой степени

Программа адресована всем тем, кому важен личностный рост, развитие своего человеческого потенциала, осознанность и осмысленность каждого аспекта собственной жизни, а также тем, кто видит свое дальнейшее профессиональное развитие в русле гуманистического подхода. Для них это — **первая ступень** в освоении долгосрочных программ, в частности, профессиональной образовательной программы Психологического центра «Здесь и Теперь» по **гештальт-терапии** (2 ступень) и программы по **экзистенциальной терапии «Неспешность и подлинность»**. В любом случае, эта программа — возможность разобраться в собственных жизненных затруднениях и взаимоотношениях с людьми.

Программа первой степени включает 6—8 трехдневных групповых сессий (в течение 1 года) по 20 акад. часов каждая, проводимых с периодичностью 1 раз в месяц (суббота—воскресенье).

Программа обучения ориентирована на:

- Развитие базовых навыков психотерапевтического контакта;
- Личностный рост и углубленное самопознание;
- Формирование психотерапевтических «линз» профессионального восприятия;
- Знакомство с основами экзистенциально-гуманистических ценностей.

Каждая сессия (как и вся программа в целом) представляет собой три взаимосвязанных процесса:

- Классическая «закрытая» терапевтическая группа с фокусировкой на фигурах и феноменах групповой динамики, групповыми упражнениями, работой в парах и подгруппах, групповыми дискуссиями.
- Индивидуальные клиентские работы с ведущим по запросу участников.
- Теоретические блоки (в соответствии с основной темой сессии) по истории, философии и методологии подхода (проводятся в виде «мини-лекций» и обсуждений).

*Ведущие программы — специалисты
Психологического Центра «Здесь и Теперь».*

Непридуманные истории в жизни психологов и их клиентов случаются все время. Например, на интенсивах.

ДОБАВЬ СЕБЕ ЖИЗНИ!

Несколько раз в год — осенью, зимой (на Старый Новый год), весной и летом, **мы выезжаем из Москвы** для того, чтобы отключиться от житейских проблем, отрешиться от городской суеты, отдохнуть от привычных обязанностей и связей. Но отдохнуть в привычном понимании этого слова не совсем получается, потому что наш **интенсив** это:

- удивительная **встреча с самим собой**;
- возможность впервые войти в мир психологии, **в психотерапевтическое сообщество**;
- налаживание новых деловых связей;
- возможность реализовывать себя **как практического психолога**, ведущего воркшопов и семинаров;
- открытие для себя **новых мест, культур, красот и территорий**;
- реальная возможность добавить себе жизни!

Вы вряд ли успеете: **заскучать, растолстеть, вспомнить о работе, захотеть домой, почувствовать себя не вовлеченным во все происходящее.**

У нас много разных форм работы, и ни один из наших интенсивов не похож на остальные. К нам приезжают участники **из разных городов и стран**: США, Польши, Норвегии, Казахстана, Мурманска, Ковдора, Санкт-Петербурга, Москвы, Екатеринбурга, Таганрога, Томска, Иркутска, Норильска, Казани, Кирова, Чебоксар, Сарова, Пензы...

Мы будем рады познакомиться и с Вами! Вы всегда можете взять с собой ваших близких, подруг и друзей. А для детей во время занятий взрослых мы организуем специальную программу тренингов. С детьми и взрослыми на наших интенсивах работают опытные психологи и психотерапевты Психологического Центра «Здесь и Теперь».

Подробнее о ближайших интенсивах читайте на нашем сайте — www.zdes-i-teper.ru

Специалистов Психологического Центра «Здесь и Теперь» вы можете найти по телефонам

в Москве — 8(495)724-80-43

в Санкт-Петербурге - 8(812) 961-00-29

в Мурманске — 8(8152)232-161

в Томске - 8(913)822-47-29

в Норильске -8(3919)46-84-00

в Киеве +38-05-088-89-000

**Непридуманные истории из
жизни психологов и их клиентов**

Директор издательства *Е.А. Мухаматулина*
Главный редактор *О. В. Сафуанова*
Редактор *О. И. Цатурян* Корректор
Т.Ю. Барышникова Дизайн обложки *А.
В. Гуцина* Оригинал-макет *СВ. Иванова*

Издательство «Генезис»
129366, Москва, ул. Ярославская, д. 21
тел./факс: (495) 682-51-35
тел.: (495) 995-08-89
e-mail: info@genesis.ru
www.knigi-psychologia.com

Подписано в печать 20.10.2006. Формат 84x108/32.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 10,08
Тираж 2000 экз. Заказ № **5714**

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»
610033, Киров, ул. Московская, 122