

18+

ROZA ANOKHINA

Журнал доктора Майера

Б. Х. ЛЮБИТЕ МЕНЯ!

Roza Anokhina

**Журнал доктора Майера.
Б. Х. Любите меня!**

«Издательские решения»

Anokhina R. M.

Журнал доктора Майера. Б. Х. Любите меня! / R. M. Anokhina —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-744631-4

Тайны нашего сверхсознательного могут и должны быть раскрыты. Зачастую именно в них кроются причины наших комплексов, жизненных неудач, личных трагедий. Эта книга поможет вам приблизиться к пониманию себя, своего внутреннего «я», своих истинных желаний и намерений, главные из которых — любить и быть любимыми. И пусть она поможет читателю в главном: построить жизнь по собственному сценарию, невзирая на мнение окружающих, стандарты социума и «подсознательные залежи» прошлого.

ISBN 978-5-44-744631-4

© Anokhina R. M.
© Издательские решения

Содержание

Неожиданный визит	6
Рождение	9
Свобода правды	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Журнал доктора Майера
Б. Х. Любите меня!
Roza Mikhailovna Anokhina**

© Roza Mikhailovna Anokhina, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Неожиданный визит

Берта долго не решалась постучать в дверь кабинета Ханса. И это после стольких лет знакомства! К своему удивлению, она не могла припомнить подобного. Всю жизнь эта молодая энергичная женщина стремительно врывается в кабинеты даже самых высокопоставленных чинов с широкой улыбкой на лице и громким приветствием. А сейчас? Что происходит сейчас?! Она боится. Ханса? Ханс – отличный друг и мастер своего дела. К нему запись на полгода вперед! Тогда, чего она боится? Страх перемен, которые сулит терапия или длительного ожидания этого момента?

Берта записалась на прием еще пару месяцев назад, когда в графике Ханса образовалось «окно». Об этом ей сообщила преданный помощник Ханса, его секретарь Петра. Берта все это время пребывала в смятении и нерешительности. Правильно ли она поступает? Нужно ли ей к Хансу или, как она уже привыкла, самой продолжать работать над собой? Слишком долго ей пришлось все это «переживать-пережевывать». Обычно, ее решительности можно только позавидовать. А тут – долгие месяцы ожидания, и вот результат – страх.

Петра, секретарь Ханса, строгая и редко улыбающаяся дама, исподлобья посмотрела на Берту испытывающим взглядом. Та молча кивнула в ее сторону и извиняющимся тоном произнесла:

– Да-да, я сейчас.

Молодая женщина нерешительно постучала и открыла дверь кабинета.

– Берта, дорогая, какими судьбами? – Ханс был обрадован приходу своей старой доброй знакомой.

– Да, вот, решила зайти, – нерешительно промямлила Берта.

– Очень хорошо! Мы с тобой не виделись уже около месяца?

– Да, вроде того, – улыбнулась нежданная гостья.

– У тебя все хорошо? Что-нибудь случилось? Ты бледна, – обеспокоенно оглядел Ханс свою взволнованную посетительницу. – Да что с тобой, дорогая?

Через мгновение Ханс спохватился:

– Ты знаешь, у меня сейчас прием, но если ты хочешь, я скажу Петре, и она отменит его.

Ханс уже направился к двери, чтоб сообщить Петре об отмене следующего визита, как Берта его остановила:

– Ханс, это я.

– В смысле?

– Я... к тебе на прием.

– Ты шутишь?!

– Нет. Прости, я знаю, ты своих не принимаешь. Но... я не могу довериться никому другому. Ты знаешь меня лучше всех. Я тебе доверяю.

Ханс взял Берту за руки и присел вместе с ней на черный кожаный диван, стоящий посреди комнаты прямо напротив его рабочего стола. Некоторое время он пребывал в недоумении.

– Берта, дорогая, но что у тебя произошло? С момента нашей последней встречи прошло немного времени... ты мне могла позвонить... Я тебе и так мог бы дать дельный совет. ... И, ты права, я, действительно, своих не принимаю.

Ханс, буквально, выдохнул последние слова. Берту он знал больше десяти лет. Она всегда была жизнерадостной и активной. Она заряжала позитивом всю их дружную компанию, всегда помогала и словом, и делом. И теперь ей нужна его помощь? Да он сам не раз обращался к ней за советом, когда нужно было взглянуть на ситуацию с его клиентом «с другого угла»! Мудрости этой хрупкой, и, в то же время, сильной молодой женщины было не занимать. Берта

закончила то же психотерапевтическое отделение университета, что и Ханс, на несколько лет позже. И вот она перед ним в качестве пациентки!

– Я знаю, Ханс... Я знала, что ты это скажешь. Поверь, если бы я могла пойти к другому специалисту, я бы так и сделала. Но ты пойми и меня: несмотря на свою кажущуюся открытость, я слишком закрыта для других людей. И ты, как никто другой, знаешь, что от посторонних глаз я скрываю боль, страдания, тайны моей души, которые я никому, кроме тебя, доверить не могу.

В тихом и, на первый взгляд, спокойном голосе Берты Ханс уловил нестерпимую душевную боль. Он не раз видел это в глазах своих пациентов, которые уже не в состоянии были ни физически, ни психически пережить. Обычно голос Берты вызывал позитивно будоражащие вибрации вокруг, а сейчас он впервые слышал его другое звучание. Глухое звучание прошлого. Такой свою добрую знакомую он еще ни разу не видел. Хотя догадывался, что за ее спиной не все гладко. Так же, как у большинства психотерапевтов, которые не случайно выбирают эту профессию в желании помочь себе и людям вокруг. Может, это желание оправдать прошлое? Найти ему логическое объяснение? Вот и за его спиной его прошлое нет-нет, да и накатит волной.

Перед глазами сразу предстала картина из его печального детства. Мальчик сидит за столом, склонившись над своими учебниками, в крохотной комнате, где проживал вместе со своими родителями. Он только-только пошел в школу и очень хочет быть «хорошим мальчиком», чтоб радовать маму отличными результатами. Мама гремит кастрюлями и тарелками и тихо что-то напевает на кухне. Со стуком входной двери вся эта картина мирной семейной жизни словно застывает. И мать, и сын понимают: сейчас все начнется снова. Мать обреченно опускает руки и, изможденная, опускает голову вниз. По ее щекам катятся слезы. В дом врывается пьяный муж и набрасывается на нее с кулаками и бранью. Мать и сын понимают: он опять ничего не заработал. Ему не удалось найти работу. Его несостоятельность выражается жестокой агрессией против тех, кого он должен опекать.

Ханс упирается лбом в аккуратно сложенные на столе руки и тихо плачет. Он плачет от собственного бессилия. От безудержной любви к маме и противоречащих чувств к своему отцу. Его он тоже любит. Любит, когда тот трезвый. В такие моменты ребенку кажется, что счастливее их семьи нет на свете. Тогда кажется, что их скромный дом со скудным достатком наполняется настоящим изобилием. Изобилием улыбок и счастья. Но сейчас, когда отец в ярости избивает мать, он его ненавидит. Ненавидит за всю ту боль физическую и моральную, которую он наносит своим самым близким людям. Ненавидит за то, что он его отец. Ненавидит и себя за свое бессилие перед крепко сложенным широкоплечим отцом.

Лицо Ханса, сидящего на диване в своем кабинете и бережно держащего руки Берты вдруг исказила душевная боль. Он понимает Берту. Конечно, такое не каждому доверишь. Вот и он никогда и никому не рассказывал о своем детстве, о своих родителях. Это – его тайна. Тайна, которую он скрывает от всех, и даже от своей жены Гретты – самого близкого человека и верной подруги жизни. И, тем более, он скрывает это от своих детей, сочиняя им счастливые истории из своего детства.

Ханс пристально посмотрел в глаза Берты и с легкой улыбкой сказал:

– Хорошо. Я тебя приму. Мы попробуем. Вместе.

Берта склонила голову и заплакала:

– Спасибо. Я надеялась... верила, что ты мне не откажешь.

Тут Ханс быстро встал с дивана и направился к своему рабочему столу. Он сел в свое мягкое большое кожаное кресло и откинулся привычным образом на его широкую спинку.

– Только обещай во всем меня слушаться! – громким, веселым и шутливым голосом сказал доктор своей новой пациентке.

Берта улыбнулась красивой широкой улыбкой и с облегчением закивала головой. Тем временем, Ханс достал большой новый журнал для записей и на титульной странице аккуратно вывел по центру инициалы его новой пациентки: Б. Х. Он никогда не писал полных имен своих клиентов, уважая их тайны, и тщательно оберегал конфиденциальность информации. Открыв журнал, на первой странице в левом верхнем углу Ханс неторопливо написал дату: 25.11.2015. Он был, как принято называть, человек старой закалки. Несмотря на все прогрессивные гаджеты, Ханс все записи заносил в журнал шариковой ручкой. На каждого его пациента был заведен такой журнал. Конечно, позже его секретарь Петра всю необходимую информацию внесет в компьютер, но Ханс доверяет только листу и бумаге. Подготовив все к работе, лицо Ханса обрело совершенно серьезное выражение, и он задал свой первый вопрос:

– Что вас беспокоит?

Выражение лица Берты выдало легкое удивление. Потом, взглянув на спокойного и серьезного мужчину, она поняла: сейчас перед ней не ее друг, а признанный доктор-психотерапевт. Ханс и бровью не повел на секундное замешательство Берты. Женщина подчинилась строгой воле своего доктора и перевела взгляд в окно. Она не могла поддерживать визуальный контакт. Предстоял весьма интимный процесс – открытие тайн своей души, ран своего сердца.

Рождение

За окном падали крупные хлопья мокрого снега. Приземляясь на мокрый асфальт, они тут же таяли. «Так же хмуро и пасмурно, как и в моей душе», – подумала Берта. Щемящая боль в груди давила, и Берта изредка с силой надавливала на центр груди, как будто это физическое действие могло облегчить ее психическое состояние. Все ее неосознанные движения Ханс аккуратно записывал в журнал. Он вел себя с ней точно так, как с другими своими пациентами. Ничто не выдавало в нем старого доброго друга. Сейчас он прекрасно справляется с ролью доктора. Берта прекрасно это понимала и приняла эту манеру поведения, как должное. Она доверяла Хансу, как никому другому. Даже своему мужу она не могла довериться больше. Да и вряд ли она кому-нибудь еще в этой жизни могла доверять.

– Что меня беспокоит? Боль... Душевная боль. Боль от одиночества, несмотря на огромное количество людей вокруг. Боль от душевных страданий, несмотря на внушительный выбор современных лекарств. Боль от нелюбви, несмотря на восхищенные взгляды окружающих. Боль от постоянно преследующей меня зависти, несмотря на лукавые комплименты. Как будто мне все падает с неба, достается без труда!

Чуть помедлив, Берта добавила:

– Я терзаюсь в поисках внутренней точки опоры. Что-то не дает мне покоя. Мне тяжело жить.

Выражение ее лица застыло. В нем читалась полная опустошенность, безысходность от длительных внутренних переживаний, безвыходность. Ее полный трагизма взгляд провалился в крупных тяжелых хлопьях снега, густо падающих за окном кабинета. Хансу вдруг на мгновение показалось, что она даже готова смириться с реальностью. Сейчас только выскажется и пойдет дальше со всем своим грузом прошлого.

– Где эта боль? Покажи, – Ханс уже перешел на «ты». Тут не до манер. Когда он видел, что уровень доверия между ним и пациентом довольно высок, он сразу переходил на «ты», сокращая тем самым дистанцию между ними до минимума для большей открытости, более откровенных бесед.

Берта подняла правую руку и пятерней кисти указала на центр груди. Ханс закивал головой:

– Хорошо. Где еще на физическом уровне проявляется боль? Ты понимаешь, о чем я говорю. Что еще тебя беспокоит?

– Суставы, почки... Ты можешь написать по порядку все органы и системы организма, – Берта при этом горько ухмыльнулась. Ханс со склонной ему педантичностью записал все в журнал и настойчиво произнес:

– Продолжай. Что еще тебя беспокоит?

На первой встрече с клиентом Ханс всегда проводил подробную «диагностику» его проблем. В список входили проблемы со здоровьем, семьей, карьерой, отношениями в целом. Не из любопытства интересовался Ханс проблемами в роду клиента, возможные родовые переплетения могут влиять на судьбы потомков. Расспросив обо всем Берту, Ханс пристально посмотрел ей в глаза:

– Хорошо. Ты можешь понять причину своих заболеваний?

Берта вскинула на него взгляд и закрыла глаза. Осознание причин своих недугов наполняет ее сердце горечью. Она понимает: ее болезни – ее ответственность. Ответственность... Боже, как устала она от этого слова! Сколько она ее взваливала на себя, этой ответственности! Чужой ответственности. За все и за всех, кроме самой себя. А своей всегда боялась. И не позволяла думать о себе. Она считала, что не имеет права думать о себе, заботиться о себе, любить себя. Все это – для других! И счастье для других. И радость для других. И она

должна делать все, чтобы другие были счастливы! И радовать других своим позитивным видом, за которым скрывалась нестерпимая душевная боль. Она делала все, чтоб у других жизнь удалась! Не до себя...

– Да, Ханс, я понимаю, – сухо ответила Берта.

– Хорошо. Очень хорошо. Тогда начнем. Начнем из прошлого, ты согласна?

Берта кивнула головой. Ханс встал и подошел к окну, перекрыв Берте вид из окна. Он всегда знал, что делать в тот или иной момент. Его практика с пациентами никогда не повторялась в определенной последовательности. Он тонко чувствовал, когда и куда нужно повернуть: в прошлое, будущее, или стоит сначала покопаться в настоящем. Вот и сейчас он прервал поток мыслей Берты, который запутался в огромный клубок, вместе с вихрем мокрого снега за окном.

Удастся ли ему распутать этот клубок? Ханс никогда не заглядывал так далеко в работе с пациентами. Он не давал себе права слишком много о себе мнить. Его здравомыслящий взгляд на жизнь всегда помогал успешному разрешению психотерапевтических проблем. Разве в его власти сделать человека счастливым? Или это во власти самого человека? В желании человека и его стремлении к позитивным переменам? И не играет ли в этом главную роль судьба, которая уготована этому человеку с момента его рождения? А его корни? Какое влияние они оказывают на жизнь?

Нет, Ханс не брал на себя роль Бога, решающего, кому, где и когда родиться, в какой семье, какой талант даровать человеку с рождения, и как прожить ему его собственную жизнь. Тем более, он не брал на себя роль доктора, гарантирующего полное излечение от всех недугов, духовных и физических. Он примерял на себя только одну роль – роль проводника бесценных знаний и опыта, которые он получил от талантливых преподавателей в университете, и которые с лихвой преподнесла ему его собственная жизнь. Их он в полной мере использует для оказания помощи тем, кто в этом остро нуждается. А результат не в его власти. Принимать эту помощь или нет, начинать перемены или нет, прикладывать для этого усилия или нет, пользоваться своими талантами или нет. Это каждый решает сам, и только сам человек ответственен за это. Ответственность. Ханс понимал это слово по-своему. В отличие от Берты оно его не пугало. Он уже давно усвоил: отвечать он может лишь за то, что в его власти, в его зоне ответственности. Он не взваливал чужой груз на свои плечи. Каждый должен нести свой чемодан. Помочь? Почему нет! Но нести за другого – извольте!

Эта четкая позиция Ханса принесла ему поток «вменяемых» клиентов, которые безмерно доверяли своему доктору и уважали его за честность и принципиальность. Его клиенты, действительно, желали перемен, а не манипулировали им, чтоб позабавиться или взвалить на него ответственность за свою жизнь. Каждый пациент честно нес свой чемодан, а Ханс в нужный момент поддерживал, чтоб тот не упал, и помогал избавляться от лишнего груза, чтоб легче было идти дальше.

– Сядь удобно. Откинься на спинку дивана. Расслабься.

Ханс продолжил практику. Берта послушно следовала его указаниям.

– Закрой глаза. Я буду вести отсчет от десяти до одного. При счете «один» ты полностью расслабишься. Твое тело обретет невесомость, а поток мыслей остановится. Ты будешь слышать мой голос, и отвечать на мои вопросы. Десять, девять, восемь... Ты полностью расслабляешься, твое тело обретает невесомость... семь, шесть, пять... Твои мысли спокойны, ты переносишься в тихое приятное место, здесь тебя ничто не беспокоит... Четыре, три, два, один. Ты полностью расслаблена. И сейчас ты направляешься в свое прошлое, в день твоего рождения. Что ты видишь?

Ханс в своей практике применял щадящие техники. Он погружал своих пациентов на более глубокий уровень сознания, но таким образом, что те полностью осознавали все, что происходит. Это позволяло им после сеанса «пробежаться по путешествию в свое сверхсо-

знательное» и все детально проанализировать. Другое дело, что с остальными клиентами он не с первой встречи начинал подобные «путешествия». С Бертой как-то все пошло по-другому. Ханс знал ее давно, многие проблемы были на поверхности. Потом, Берта сама проработала многие свои переживания.

На вопрос Ханса Берта тихим расслабленным голосом медленно ответила:

– Окно. Лето. Тепло. Пасмурно. Ливень. Гроза.

– Что это за окно?

Берта пожимает плечами. Ханс настаивает:

– Кто в помещении? Что это за помещение?

Пациентка, сидя на диване с закрытыми глазами медленно продолжает:

– Женщины. Их четверо. Стон, крики... Больница? Это родильный дом. Вот моя мама.

Крик только что родившегося ребенка. Новая жизнь. Девочка.

– Кто это? – спрашивает Ханс.

По лицу Берты пробегает еле заметная улыбка, а в уголках глаз появляются слезы:

– Я. Крошечная. Беспомощная. Нуждающаяся в заботе, любви и ласке. Я кричу!

– Что выражает твой крик? Что ты хочешь сказать?

– Любите меня! – по щекам Берты скатываются слезы.

– Тебя любят?

– Да. Меня любят всей душой и всем сердцем... мои родители. Они со мной... заботятся обо мне. Мама... рядом...

– Что ты чувствуешь?

– Я спокойна. Я защищена.

– А твой отец? Он рядом?

Берта продолжает расплываться в улыбке:

– Папа. Он тоже любит меня. Он тоже опора моей крошечной жизни.

– Что ты чувствуешь?

– Я в безопасности. Они моя защита, прочный фундамент моей хрупкой жизни.

– Что ты еще чувствуешь?

– Я смотрю на мир открыто и улыбаюсь жизни. Счастливая жизнь отражается в моих глазах... но я еще совсем не знаю ее. Я наивно полагаю, что так будет всегда: безопасно, радостно, уверенно, спокойно.

– Хорошо. Подойди к себе, той маленькой, которая только что родилась. Обними себя и поцелуй. Скажи, как сильно ты ее любишь.

По щекам Берты катятся слезы. Это другие слезы. Слезы любви и нежности к самой себе. Как странно, она никогда не испытывала к себе таких чувств. Она не позволяла себе их испытывать! Этим она честно и открыто чуть позже поделится с Хансом, а он ее спросит:

– Что еще тебя «зацепило»?

– Мой призыв, обращенный к миру: любите меня! – после этого Берта с шумом выдыхает.

– Хорошо, выдохни еще раз. Сделай глубокий медленный вдох и, с силой, выдох.

Берта послушна. Она все выполняет, как диктует ей доктор. Она привыкла быть «хорошей девочкой». Тем более, для такого авторитета в ее глазах, как Ханс.

– Я рекомендую тебе чаще вспоминать ту милую и нежную родившуюся девочку. Это ты. И не забывай о своих чувствах к ней. Ты ее любишь. Старайся как можно чаще вновь и вновь переживать эти чувства к той милой крохе.

Чуть помедлив, Ханс встал, подошел к Берте, и она увидела в нем не серьезного доктора, коим он был еще секунду назад, а своего старого доброго друга. Ханс взял ее за руки, подвел к двери и мягким дружеским голосом произнес:

– Запишись у Петры на следующий прием. Успехов тебе!

– Спасибо, Ханс. Я так благодарна тебе...

Берта хотела было продолжить, но Ханс ее прервал:

– Все-все. Не стоит. До встречи!

Ханс еще долго задумчиво размышлял после ухода Берты о сущности бытия, как часто они называли подобные размышления в своих кругах. У каждого есть свой скелет в шкафу. У каждого свой жизненный путь и своя трагедия. Сознательная или сверхсознательная. Кто-то задумывается и ищет ответы на вопросы, кто-то послушно влачит свой чемодан и находит отговорки: что поделать, судьба такая! Одни ведут безуспешную борьбу с ветряными мельницами, другие начинают с себя, меняя привычки и свое отношение к миру. Кто-то навсегда застревает в прошлом, кто-то безудержно мчится в будущее, лишь редкий человек, по опыту Ханса, ищет радость и счастье в настоящем. Но всех объединяет одно: все ищут любовь, всем ее не хватает. Но, к огромному сожалению, мало кто находит. Вот и Берта, не успев родиться, кричит миру: любите меня! Ошибка в том, что поиски ведутся во вне. А она, любовь, внутри нас. В этом они будут разбираться с ней. Не все сразу.

Мысли Ханса прервала строгая Петра:

– Доктор Майер, к вам посетитель.

Ханс спохватился, бросил взгляд на висящие на стене часы, выполненные в стиле Сальвадора Дали, всякий раз напоминающие ему о неумолимой текучести времени:

– Да-да, Петра, просите!

Свобода правды

Ханс привычно сидел за своим рабочим столом с аккуратно разложенными на нем бумагами. Такой порядок нравился Берте. Она сама трепетно относилась к чистоте в доме. Ее мысли не разделяли дети, стремглав носящиеся по дому, разбрасывая свои вещи и игрушки где попало. В неравной борьбе всегда побеждали дети, и Берта сдавалась. Лишь когда они засыпали, она шла прибираться по комнатам, где успели наследить ее любимые шалуны.

Берта пришла на прием к Хансу вовремя, и смело вошла в кабинет, предварительно постучав. В этот раз она казалась спокойнее, это сразу заметил Ханс:

– Здравствуй, Берта! Рад тебя видеть в хорошем расположении духа!

Он проводил ее до дивана, потом направился к своему рабочему месту. Ханс отличался поразительным умением моментально переключаться. Вот и сейчас его дружеского тона, как и не бывало. Перед Бертой вновь сидел серьезный доктор-психотерапевт, за плечами которого почти два десятка лет практики. Выглядел он весьма привлекательно, а богатый жизненный путь выдавала разве что лишь изредка проблескивающая седина у висков, и та терялась в его густой светлой шевелюре. Ханс был одет в темно-синий, почти черный, костюм и голубую рубашку, которая подчеркивала бездонную голубизну его глаз. Праздничный вид создавал темно-бордовый галстук. Ханс любил красиво одеваться. Жена следила за отутюженностью гардероба мужа, и каждое утро выдавала ему новый ансамбль: сорочка-галстук.

– Как ты себя чувствуешь? – Ханс при этом пристально посмотрел на Берту, стараясь ничего не упустить в ее взгляде, жестах, поведении. Наготове он держал свою красивую черную ручку с позолотой и раскрытый журнал с инициалами Б. Х.

– Немного странно. И... хорошо. Да-да, именно, хорошо. Я бы даже сказала: легко!

– Совсем легко? Совсем все хорошо? – Ханс заранее знал ответ на свой вопрос, и он не ошибся.

– Нет, Ханс, нет. Мне стало легко от того, что я... как будто прониклась к себе любовью. К той маленькой крохотной девочке, которая только-только родилась.

– Тебе стало легче от проявления любви к самой себе?

– Ты прав. Да.

– Так тяжело было себя любить?

– Нет, не тяжело, просто... я себе не позволяла этого. Как будто внутри меня был запрет на любовь к самой себе, – Берта с шумом выдохнула последнюю фразу.

– Дыши медленно и глубоко, – Ханс приложил руку к груди, демонстрируя Берте технику дыхания. Конечно, Берта сама все это знала, и он знал, что она знает, но сейчас он в роли доктора, ведущего прием так, как с другими своими пациентами. Берта послушно повторяла за Хансом.

– Кто запретил тебе любить себя? Откуда взялся этот запрет?

– Не знаю. Наверное, я сама. Не могу понять.

– Хорошо. Давай разбираться. Идем дальше. Прими удобное положение. Расслабься.

Ханс повторил известную процедуру, когда его пациенты погружались на более глубокий уровень сознания, откуда с болью «выуживались» картины прошлого, информация, о которой мало кто из пациентов подозревал. Именно это погружение открывало великую завесу тайны человеческой души, где разворачивались драмы и трагедии человеческих судеб, где хранились заветы и клятвы, данные себе и другим, где пылились и веками складировались «грузы» родов, которые потомки несли на своих плечах, сгибаясь под этой непосильной ношей.

Никто до этого путешествия не знал, что творится в их сверхсознательном. Некоторые могли догадываться, но это были самые любопытные и смысленные пациенты Ханса, с хорошо

развитой интуицией и вкладывающие все ресурсы в собственное развитие. Именно такие, как правило, и двигались дальше по восходящей спирали жизни. Но их было немного.

Ханс уже не раз отмечал в своих научных трудах тенденцию современного общества к лени. «Лень управляет нами», – говорил он с научных кафедр, выступая на семинарах и конференциях. Продукты и готовые блюда с доставкой на дом, гаджеты и техника, выполняющие за нас всю домашнюю работу, обучение, не выходя из дома, магазин на диване... «Цивилизация нас губит», – заключал Ханс. Во многом с ним соглашались его коллеги, были и противники его теории, без таких не обходится.

Современный ленивый человек редко готов разбираться с тем, что творится в его голове и душе. Он предпочтет, чтоб за него это сделал другой. Некоторые даже хамовато заявляли: ты скажи мне, как жить, и я буду следовать твоим указаниям. Потом выдавали свои манипулятивные намерения: только после этого я непременно должен быть счастлив! А, если нет, значит, ты виноват! Ханс с уважением принимал любой выбор человека, на который тот имеет полное право. Тем не менее, он не работал с людьми, которые заведомо требовали от него залог их счастливого будущего.

Но перед ним сидела Берта – человек пытливого ума, скрупулезно докапывающаяся до истины, исследующая себя и все вокруг. Она в их дружной компании задавала больше вопросов, чем кто бы то ни был. С такими людьми Хансу всегда приятно работать. Хоть и непросто.

– Ты опять отправляешься в свое детство. Ты растешь. Сколько тебе сейчас?

– Два года.

Ханс молчит. Он ждет, что изобразит выражение лица Берты, чтоб прочесть ее чувства и ощущения. В таких путешествиях в сверхсознательное Ханс сам предоставляет пациентам выбор, в какой возраст им вернуться. Каждый раз эксперимент показывает, что люди возвращаются в моменты сильных эмоциональных переживаний. Как позитивных, так и негативных. Но, чаще негативных, на которых и строится потом вся дальнейшая жизнь человека с его жизненными взлетами и падениями, успехами и провалами, счастьем и горем.

Лицо Берты исказила внутренняя боль. Ханс быстро записал что-то в журнале и тихо спросил:

– Что ты чувствуешь?

– Я одна. Я страдаю.

– Совсем одна? Куда делись твои родители?

– Их нет рядом. Они уехали. Надолго. Рядом женщина... это моя тетя. И бабушка...

Но мне одиноко.

– Что ты хочешь сказать?

– Любите меня!

– Хорошо. Но ты не одна. У тебя двухлетней есть ты теперешняя. Подойди к себе. Обними и поцелуй. Скажи ей, что ты ее любишь. Скажи, как сильно ты ее любишь. Скажи все, что ты хочешь ей сказать.

Ханс пристально вглядывается в лицо Берты. Слезы катятся по ее щекам, выражение лица передает одновременно и теплоту, и страдание. Сострадание. Именно с таких моментов человек понимает, что такое настоящее сострадание.

– Что ты ей сказала?

– Я люблю тебя, – после этих слов Берта залилась слезами.

– Это все?

– Я с тобой...

– Хорошо, Берта, ты молодец! Все хорошо. Пойдем дальше?

Берта одобрительно кивнула. Ханс помедлил, следя за выражением ее лица. Он продолжил только после того, как женщина успокоилась. Ее дыхание стало ровнее, и она приподняла свой подбородок.

– Пойдем дальше, Берта. Сколько тебе сейчас?

– Пять, – сухо и твердо ответила женщина.

От Ханса не ускользнуло завладевшее всем телом Берты напряжение. Она вытянулась в струну.

– Что случилось сейчас?

– Это все. Это начало конца... Родители разводятся.

– Что ты чувствуешь?

– Полное одиночество. С этого момента я всегда буду одна.

Берта уже не плачет. Она обреченно опускает голову. Ханс понимает, что именно с этого возраста она решается на нелюбовь к себе. С пяти лет она запрещает сострадание к себе.

– О чем ты думала тогда?

– На меня никто не смотрит. Все отвернулись. Они заняты собой. Значит, и я не имею права смотреть на себя.

– Этой девочке хочется, чтоб ее любили? – это вопрос-провокация. Ханс заранее знает на него ответ. Но честно ли на него ответит Берта? В жизни она всегда открыто выражает свою позицию, искренна во всем, но сейчас? Что ответит она сейчас? Ханс замер, ожидая ответа. Берта не торопилась. По ее выражению лица Ханс понял, что эта пауза нужна Берте не для сомнений, как поступить: сказать правду или солгать самой себе. Она нужна ей, чтоб самой разобраться со своими чувствами и найти истинный ответ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.