

18+

Камилла Шоканова

**ЖИВИ БЕЗ ДЦП,
ДЛИННОГО НОСА
И ПРОЧИХ
ЗАМОРОЧЕК!**

От сильной духом девушки
с диагнозом детский
церебральный паралич

Камилла Шоканова

**Живи без ДЦП, длинного носа и
прочих заморочек! От сильной
духом девушки с диагнозом
детский церебральный паралич**

«Издательские решения»

Шоканова К.

Живи без ДЦП, длинного носа и прочих заморочек! От сильной
духом девушки с диагнозом детский церебральный паралич /
К. Шоканова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961233-5

Я и не инвалид в классическом понимании этого слова, но и не как все. Я отличаюсь. Раньше я не могла понять, за что мне это — ведь дети не должны рождаться уже обреченные на жизнь с комплексами априори. Но сейчас, будучи взрослой девушкой, я поняла, что есть вещи, которые не нужно понимать, их нужно просто принимать. Иногда комплексы «длинного носа» заставляют человека жить гораздо сложнее, чем те заморочки, которые связаны с ДЦП. Я предлагаю каждому сменить фильтр. Я уже выбрала фильтр, а вы?

ISBN 978-5-44-961233-5

© Шоканова К.
© Издательские решения

Содержание

Живи без ДЦП, длинного носа и прочих заморочек!	6
Предисловие	6
Глава 1	8
День первый	8
День второй	9
День третий	12
День четвертый	20
День пятый	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Живи без ДЦП, длинного
носа и прочих заморочек!
От сильной духом девушки с диагнозом
детский церебральный паралич**

Камилла Шоканова

© Камилла Шоканова, 2019

ISBN 978-5-4496-1233-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Живи без ДЦП, длинного носа и прочих заморочек!

Предисловие

Я была так зла на свою бабушку еще неделю назад.

«Чайник с грязью не будет давать хорошего чаю, если в него заливать очень много этого чая. Он так и останется грязным. Его нужно помыть»

Чем в принципе, я и занялась.

Я обратилась к психотерапевту – нужно же кому-то излить свою собственную грязь. Платишь деньги, тебя слушают и никаких переживаний о том, что ты кому-то докучаешь своими проблемами. По-моему, это самый разумный выход из любой непонятной ситуации.

Я была крайне зла, обижена и хотела, чтобы хоть кто-то послушал все мои субъективные обвинения в адрес бабушки. Писать это в социальных сетях – не самая гениальная идея. Говорить об этом другу – значит потерять друга, ведь никому не нравится слушать чьи-то проблемы. Хранить все в себе – значит сойти с ума. Поэтому обращение к психотерапевту – это лучший вариант, хотя и дорогой, следует признать.

Ну, для начала, мне, наверное, следует представиться, прежде чем погружать вас в свой собственный мир моих мыслей.

У меня очень красивое имя, которое многие коверкают, произнося его так, как им хочется. Сокращая его, давая прозвища – мне это крайне не нравится. Меня зовут Камилла и точка. В моем имени две «л», а не одна и я люблю, когда меня называют по имени.

У меня дцп и куча разных комплексов, связанных с этим заболеванием. А также конечно, как и у каждого из нас куча комплексов и тараканов в голове в целом, не связанных с дцп.

Я очень нетерпеливый человек, но это и минус, и плюс.

Во мне есть абсолютно все негативные стороны человеческой натуры, но хорошо, что и позитивные – баланс.

Во-вторых, я пишу эту книгу, чтобы кому-то помогла она. Я пока еще не знаю точно, что в ней будет, но уверена, абсолютно каждый найдет что-то полезное для себя. По крайней мере, мне очень хочется, чтобы так было. У меня есть чувство юмора, которое по всей видимости досталось именно от той бабушки, которую я еще продолжаю сейчас ненавидеть. Рана еще слишком свежая и нужно время, чтобы она затянулась.

Я не буду учить кого-то, как жить. Это не инструкция к жизни инвалида или руководство для родителей. (Надеюсь, что это не превратиться в то, что я озвучила. Тут смайлик с зубками, я бы поставила, если бы не моя лень)

Я поделюсь на своем опыте, как докатиться до такой жизни, до которой докатилась я. (Надеюсь, у вас здоровое чувство юмора).

В целом, я вижу свою жизнь сквозь комедийный фильтр. Мне все кажется смешным. Но так конечно не всегда было. Иногда у меня чб фильтр драмы. Так было до 19 где-то лет. Сейчас мне 28. Надеюсь, что когда вы возьмете в руки или скачайте на планшет эту книгу, мне не будет 40.

Я прошла через все круги подросткового ада жизни человека с ограниченными возможностями и с ограниченными правами. Я была отшельницей за все время моей учебы, мне три раза приходили мысли о суициде и я один раз даже попыталась это сделать, но не получилось – жить-то хочется. Наверное, не стоит писать, что меня постоянно дразнили и травили, где я только не была. Каждый из вас имеет представление, как не сладко живет подростку или ребенку, который отличается от других своих сверстников, учитывая, что в том возрасте у человека нет мозгов. Он не может себя защитить словом. И конечно спасибо всем моим Учи-

телям и в прямом и в переносном смысле. Без вас у меня не было мотивации помогать другим людям и с дцп и просто с какими-то комплексами, поэтому прям спасибо школе с отстающими в развитии учителями, которые вместо того, чтобы поддерживать одного единственного в школе ребенка с дцп кидали фразы – «семеро одного не ждут».

Ах да, я очень медленно писала диктанты и была круглой троишницей. Тройку ставили хотя бы за старания. Особо никто не рассматривал во мне писателя, каким я себя всегда считала, потому что мне всегда нравилось это гордое звание – писатель.

Спасибо вам большое. Обиду на вас не держу, потому что понимаю, время в 90-х было такое, что людям вообще в принципе было чуждо понятие «толерантность».

Сейчас это меняется, но как-то медленно, учитывая, что меня по-прежнему каждый, кому не лень называет пьяной. Меня выставляют из магазинов, боясь, что «пьяная наркоша» что-то разобьет или сломает. Некоторые извиняются, когда я объясняю, что есть просто такое заболевание, но я не пьяна. Но есть такие, которые даже и слышать не хотят ничего. Я очень, надеюсь, поменять мировоззрение второй категории людей. Да, я, конечно, понимаю, что у меня на лбу не написано «ДЦП» и что люди в СНГ особо не видят людей, как я. Но это же не значит что людей с дцп или другими заболеваниями нет. Их много, но они предпочитают сидеть дома.

Ну, что ж приступим к рассказу небольшому...

Бывало ли у вас такое, что вы ведете диалоги внутри себя с кем-то? У меня такое было, когда вела диалоги с психотерапевтом. На фоне этих диалогов, я написала небольшую историю в своей голове. И первая глава начнется именно с нее. Ну не пропадать же добру, пусть и пока иллюзорному?

Начнем с нее, а там посмотрим!

Глава 1

День первый

Психолог – Здравствуйте! Присаживайтесь, пожалуйста. Как вас зовут?

Клиент —Какая разница. Это не имеет значения. Тем более, что в моей анкете все данные указаны. Читайте!

Клиент был очень недоволен, раздражителен, и немного отстраненным. Было трудно заставить его говорить.

Психолог – Хорошо. Чем я могу Вам помочь?

Психолог был мастером своего дела и вел себя именно так, как полагается вести себя настоящему профессионалу.

Клиент – Наверное, у меня депрессия. Я не знаю, чем Вы можете мне помочь. Но раз уж вы психолог, то, наверное, поможете чем-то.

Психолог – Вы можете сесть, где вам будет удобно. Диван в вашем распоряжении. Начните говорить, когда захотите.

Клиент – Да, пожалуй, я сяду.

Клиент присел на кожаный диван.

Клиент – Я не знаю, как жить. Вот вкратце моя проблема.

Психолог – Опишите, что вы чувствуете.

Клиент – В этом-то и вся проблема. Я не хочу чувствовать. Возможно, у меня депрессия.

Психолог – Вы считаете, что у вас депрессия?

Клиент – Я же сказала, что вполне возможно это и не депрессия. Я пришла к вам, чтобы разобраться. Но, наверное, это не депрессия. Очевидно, нет.

Клиент продолжал в раздражительном тоне, а психолог в профессиональном.

Психолог – Как вы можете подробнее описать свое состояние? Как понимаете, что не знаете, как жить? Что вы чувствуете?

Клиент – Я не хочу чувствовать то, что чувствую. Я опишу метафорически свои чувства. Это как будто я стою в белом чистом коридоре и передо мной лишь две двери... Мне страшно войти в любую из них. Одна красная, а другая черная. Хотя, наверное, цвета асфальта. Серая.

Клиент продолжал.

Клиент – За красной дверью мои мысли будут управлять мной. Это так ужасно. Я не смогу больше думать сама. Туда я категорически не хочу. Мне даже страшно думать об этом. Это же так ужасно потерять себя. Человек должен контролировать мысли, а не мысли человеком.

Клиент немного запаниковал и был встревожен.

Психолог – Продолжайте тогда, когда сможете. Если не хотите, можете больше не говорить о красной двери. Расскажите про серую.

Клиент – За серой дверью люди. И там нормальная жизнь. Но я тоже не хочу туда, потому что там мне придется испытывать эмоции. А это больно. Понимаете, за серой дверью люди влюбляются и испытают приятную эйфорию и это похоже на пульс. На графике линия поднимается вверх. Потом она обязательно падает вниз с такой же силой, с какой была наверху.

Клиент говорил все четко. Возможно, даже пугающе логично.

Психолог – А почему Вы думаете, что эта линия обязательно упадет? Она не может идти только вверх? Опишите подробно этот график.

Клиент —Вы не понимаете, потому что вы тоже находитесь за серой дверью. Там очень четкие Законы, которые работают всегда. Один из главных законов – «Любая эмоция имеет противоположную». То есть график – это как жизнь. А пульс – это эмоции. Все положительные

эмоции идут вверх. Отрицательные – вниз. Еще пульс можно сравнить с резинкой. Когда вы ее натягиваете, то когда отпускаете, она сжимается. Это какой-то там закон из физики. То есть аксиома. Все, что идет вверх, обязательно рано или поздно пойдет вниз с такой же силой или высотой с какой пошло вверх. Если люди имеют что-то, то есть вероятность потерять это.

*Клиент был агрессивен и не очень доброжелателен. Казалось, он не хочет говорить. Он долго молчал и думал о своем.
Психолог – Давайте представим..*

Психолог не успел договорить фразу. Клиент встал и ушел в очень взвинченном состоянии, оборвав сеанс, даже не дав психологу договорить. Он просто встал и вышел из кабинета психолога.

День второй

Психолог совсем не ожидал увидеть клиента снова. Но он вернулся с какой-то точной готовностью к чему-то.

Клиент – Знаете, доктор, я к вам обратилась только потому, что я хочу жить. Эта фраза... Я ХОЧУ ЖИТЬ! Это все, что я хочу. Я думала вчера и поняла, что смерть – это то единственное постоянное, что неизбежно. А какой смысл приближать ее, если она все равно наступит. Это же нелогично. Нет, нет, умирать я точно не хочу.

Психолог – А почему вы думаете, что умрете?

Клиент – Я умру и вы тоже. Все умрут. Мне повторить то, что я только что сказала? Мне кажется, вы не понимаете, что лишь смерть является константой в жизни. Единственной и неизбежной. Она то, что мы можем все точно предсказать, что она будет.

Психолог – Вы сказали, что не хотите приближать смерть? Что вы имели ввиду?

Клиент – Я думаю, вы должны понимать, что есть такое понятие как суицид. Ну, так вот, я не хочу становиться суицидником.

Психолог – Правильно ли я вас понимаю, вы думаете, что должны совершить суицид?

Психолог держался очень профессионально, говоря ровным тоном. Он даже был одет в очень спокойные и приглушенные тона, и лак на ногтях был постельного цвета.

Клиент – Потому что сейчас есть два выхода или продолжать жить, или умереть. Но я не вижу логики во втором, потому что этот выход ждет всех итак. Я пришла к вам, потому что я хочу жить, но не знаю, как.

Психолог – Хорошо, тогда может быть продолжим с того коридора и двух дверей, о которых вы говорили.

Клиент – Ну давайте продолжим, если это поможет мне. Хотя вряд ли посторонний человек может помочь даже, если он психолог. Я считаю, что только сам человек может себе помочь. Ок, давайте о дверях и коридоре.

Психолог – Опишите, что за красной дверью и почему вы знаете, что там?

Психолог перевернул страницы своих заметок, чтобы освежить картину.

Клиент – Я ее уже открывала по незнанию. Там то, что называется депрессией. А это, полагаю, хуже смерти. Ведь после смерти ничего не чувствуешь. Это быстро и безболезненно. А вот депрессия – это пытка похуже смерти.

Психолог – Что такое «депрессия» по-вашему? Как вы ее чувствуете?

Клиент вдруг саркастически засмеялся над вопросом.

Клиент – Это самый глупый вопрос, который может задать психолог. Прочитайте в Википедии определение. Оно мне подходит. Не понимаю, зачем задавать такой глупый вопрос. А вы знаете, как это ощущается? Правда?

Психолог – Каждый думает, что его боль самая сильная, но поверьте у всех она ощущается по-своему и мне интересно именно ваше представление.

Клиент – Хорошо, я опишу понятным и вашим языком это чувство. Это когда ты боишься сойти с ума. Это когда уже моральная боль в груди становится физической. Я, правда, чувствовала на физическом уровне, что у меня в груди огромная черная дыра и мне от нее очень больно. Я не могла есть, спать – мне от всего было больно. И знаете, я не хотела даже тогда умирать. Я очень хотела жить. Но за красной дверью есть только один выход – люк смерти. Есть большая разница между депрессией и нежеланием жить. Когда у тебя депрессия, и ты находишься за красной дверью, ты очень хочешь жить, но от боли не можешь. А когда у тебя нежелание жить, то ты просто видишь мир как что-то бессмысленное. Это инстаграмные фильтры. Если исходная картинка просто отвратительна, то уже никакой фильтр ее не спасет.

Психолог – Но ведь можно сделать новую фотографию. Купить хороший фотоаппарат, поставить свет и получить красивую картинку. Вы не думали в этом ключе?

Клиент – Я думала, но когда стоишь в коридоре, то не видишь смысла вообще не в чем.

Клиент еще долго рассказывал про и коридор и две двери.

Психолог – А как вы, кстати, выбрались из красной двери в коридор? Как я понимаю, вы когда-то были за красной дверью, а сейчас вы в коридоре?

Клиент – Да, вы правильно понимаете.

Психолог очень заинтересовано слушал. Но клиент не очень охотно говорил.

Клиент – Попасть в эту дверь тоже сложно. Это ведь не так просто открыть ее и шагнуть. Я не понимала, куда я иду и что будет так сложно выбираться. Это было самое сложное, через что я проходила. Я не выбиралась напрямую в коридор. Между красной и серой дверью есть туннель. Я никогда бы и не подумала, что смогу пробраться через него. И никогда не смогла бы одна. Вообще-то говоря, понятным языком, из депрессии невозможно выбраться самой. Без сторонней помощи не обойтись. Я не знала об этом, когда входила в красную дверь. Что я вообще знала в 17 лет?

Психолог – А что вас подтолкнуло попасть за красную дверь? Где вы нашли туннель, ведущий от того, что за серой двери к красной? Я вас правильно понимаю, вы находились за серой дверью и попали за красную?

Клиент – Давайте на любую другую тему. Я точно сойду с ума, если буду думать об этом чертовом коридоре и о его дверях!

Клиент начал плакать. Он не хотел разбираться в своих проблемах, но знал, что проблемы нужно решать.

Психолог – Почему вы сейчас плачете? Это хорошо. Поплачьте.

Психолог наконец увидел слезы клиента. Было ощутимо, что клиент хотел плакать долгое время, но у него этого не получалось.

Клиент – Я прекрасно знаю и лучше вас, что это хорошо! Я просто, черт возьми, устала говорить об этих чертовых дверях и стоять в этом гребанном коридоре! Я просто так сильно устала. Пожалуйста, давайте поговорим о нормальном! Прошу вас!

Психолог принял роль друга и начал вести ненавязчивую беседу.

Психолог – Ну, хорошо, я вчера видела фильм «Пока не сыграл в ящик». Мне он очень понравился. Вообще я пересматривала его по второму кругу. Когда мне грустно, я смотрю

такие фильмы или читаю мотивирующие книги. А какие вы смотрите фильмы или может книги больше вам нравятся.

Клиент – Да, я тоже смотрела этот фильм. Очень хороший! Осадок от него похож на «1+1» или «Побег из Шоушенка». Мне тоже нравятся иногда такие фильмы. Но жизнь – это не фильм и мне так тошно от этого. Я смотрела вчера чертову «Комнату».

Клиент отвечал с агрессией, но психолог просто продолжал слушать.

Клиент – Понимаете, иногда мне не хватает эмоций, то я переживаю их за кого-то. Это необходимость. Ведь я все еще жива. Хотя я и не знаю, как жить, но я хочу жить. Мне не хватало эмоций, когда человек борется за что-то. Ведь это означает хоть какой-то смысл. У героини был хоть какой-то смысл в этой жизни.

Психолог продолжал слушать, проникая в глубины души клиента и затрагивая какие-то невидимые стены, рассматривая их и иногда сопереживая или пугаясь.

Клиент – Я плакала, когда смотрела этот фильм, но не потому что она была в этой комнате и не потому что переживала ее боль за сына. Я только что вдруг поняла, что мне было жалко себя. Ведь это я стою в этом проклятом коридоре. А у нее хоть какой-то смысл.

Клиент плакал.

Клиент – Я еще на днях смотрела фильм «Комната», но как все выглядит в жизни. Режиссер как всегда все приукрасил, но я нашла себя там. Вы видели этот фильм?

Психолог – Нет, но вы можете рассказать о нем.

Клиент – Наверняка, вы слышали историю хоть одну, когда какой-то маньяк держал в заложниках девушек годами. И они даже рожали от него. Так вот этот фильм основан на этих историях.

Психолог очень внимательно смотрел на клиента и что-то записывал.

Клиент – Боже, как же мне хочется быть этим маленьким Джеком. Он ребенок по фильму героини, которую заперли, когда ей было 17. За 7 лет проведенных в заточении, она родила сына, которому было 5, когда они выбрались из заточения. Дети не понимают ужаса. И он тоже не понимал. Я тоже не хочу понимать. Но я уже не ребенок и не должна стоять в этом гребанном коридоре. Черт! Он сведет меня с ума! У меня такая сильная ярость от того, что я уже черт знает сколько месяцев в этом гребанном коридоре.

Клиент начал плакать навзрыд и крушить все. Психолог позволял ему это. Так продолжалось где-то 15 минут, пока у клиента не иссякли силы.

Клиент – А книги русской классической литературы такие депрессивные, что после них точно жить не хочется.

Психолог – А о каких книгах речь? Ведь, не все книги депрессивные.

Клиент – Этот чертов рассказ, который мне так советовали прочесть, где пациенты психбольницы более нормальные, чем сами доктора. Палата... Не помню название, но, наверное, вы знаете, о каком рассказе я говорю. Я читала его давно и очень плохо помню, но осадок от него довольно неприятный. А эта чертова Муму с Герасимом. Ну зачем нужно изливать на бумагу депрессию свою внутреннюю! Черт! Терпеть не могу! Ни одного адекватного произведения из русской литературы я не помню.

Психолог – Ну, может быть есть рассказы или произведения, которые вам понравились? Не обязательно из русской литературы.

От очень спокойного тона психолога, клиент начал постепенно успокаиваться.

Клиент – Зачем же говорить об этой литературе? Хотя и чертов коридор тоже сведет с ума. Лучше о книгах! Ну ладно, если подумать я помню лишь ощущения от каких-то книг, но не помню сами истории. Во мне оставил роман «Птичка певчая» очень приятное ощущение. Ощущение весны, тепла и предчувствия, что все будет хорошо. Но это лишь сказка. В жизни не бывает так. И это грустно. Ладно, давайте я подумаю о других книгах. Гребанный Шантарам мне на ум приходит. А эта долбанная книга «Унесенные ветром» – это просто пустая трата времени. Я почти дочитала Унесенные ветром, но в конце бросила, потому что поняла, что эта история из прошлого абсолютно мне пользы не приносит. А этот Шантарам нашумевший! Я ожидала от него большего, когда читала рецензии. Но остановилась на каком-то моменте, где главный герой еле убежал от преследователей. Описание грязи Мумбая меня заставило бросить читать.

Психолог – Но ведь жизнь это не только красота. Вы согласны?

Клиент – Да! Браво! Вы наконец поняли мою мысль! Гребанная жизнь – это далеко не красота! И даже фильм «Жизнь прекрасна» такой дебильный! Потому что в реальной жизни концлагеря выглядят по-другому и люди там другие! И они бы давным-давно сломались! И жалко мне этого мальчика! Потому что когда он вырастет, то он поймет, в какую пещеру он попал! Это ужасно. Я не хочу жить в такой жизни, где столько боли, грязи и борьбы. Зачем? Ведь в итоге это напрасно. Все умрут.

Психолог – В жизни много чего хорошего. Не только боль и грязь. Вот вы чистите зубы каждый день? Вы знаете, однажды я была в походе и не чистила зубы 8 дней. Они у меня покрылись почти черным налетом, а потом я их почистила, и они снова стали белые.

Клиент снова начал плакать.

Клиент – Я хочу спать. Завтра поговорим. Я понимаю, что вы хотите мне помочь, и я думала, что готова, но вы понимаете, что я не могу?

Психолог – Приходите ко мне завтра. Вы очень устало выглядите.

Клиент – До свидания.

И перед уходом клиент, стоя в дверях кабинета, плакал и бормотал очень тихо, задыхаясь в слезах.

Клиент – Мне легче. Наверное, от слез.

Психолог – Не торопитесь решить все в один день. Постепенно вы снова почувствуете себя лучше. Пospите.

Психолог мило улыбнулся клиенту напоследок и когда клиент ушел, уткнулся в свои записи и добавлял новые заметки.

День третий

Психолог – Здравствуйте! Как вы себя чувствуете?

Клиент —Я отлично себя чувствую, но мне не стоит прерывать терапию. Хотя так хочется в такие моменты прервать. Я думаю о проблемах в последнее время и мне так не хочется о них думать. Но я знаю, что нужно что-то решить с коридором. Хотя мне кажется я должна войти в серую дверь и остаться там. Но мне страшно.

Психолог – Чего вы боитесь?

Клиент – Я была вчера за серой дверью и сейчас я за ней, но идти дальше не решаюсь. Вы знаете, это очень сложный вопрос, чего же я боюсь. Это как в песне поется: «Иметь или не иметь...».

Ведь, если «иметь», то это можно потерять...

Психолог – Подумайте, пожалуйста, хорошо, чего именно вы боитесь? Или возможно, вы захотите написать, что такое страх для вас.

Психолог дал клиенту ручку и бумагу, оставляя того со своими мыслями, стараясь не мешать.

Клиент не писал ничего, а лишь смотрел в какую-то точку и думал. Спустя 10 минут клиент очень четко ответил.

Клиент – Ответственности. Вот то, чего я так боюсь.

Психолог – Что такое ответственность для вас? Вы можете подумать и написать это на бумаге, чтобы четче сформулировать мысли.

Клиент долго что-то писал, пытаясь сформулировать все. Психологу нравилась готовность клиента работать с ним. Психолог был даже поражен мужеством клиента. Ведь было видно, как сложно дается клиенту работа и что клиент прекрасно осознавал, что психолог лишь проводник, а не волшебная палочка, и что большую часть работы придется проделать самому клиенту.

Клиент – «Ответственность – как права, так и обязанности, которые нужно четко соблюдать. Это включает в себя дисциплину, подъем в то время, в которое НАДО. Это означает слова ДОЛЖНА и НАДО. Это труд. Чтобы взять ответственность, нужно быть очень смелым, нужно побороть все предрассудки и самого себя».

Психолог внимательно прочел написанное.

Психолог – Что означает «побороть себя»?

Клиент – Я даже думать об этом не хочу. Мне очень страшно и я опять чувствую ярость. Я избегала этой темы всю мою сознательную жизнь. Думала, что лучше не думать об этом. Но раз я уже пришла к вам, то я хочу распутывать потихоньку этот клубок многолетней давности. Все мои проблемы идут из детства. О Боже, сколько же всего придется перелопатить.

Клиенту стало печально и грустно от осознания, какую огромную работу предстоит проделать.

Клиент – От этого осознания мне еще хуже. Я просто не хочу думать об этом. Пожалуйста, помогите мне медленно начать распутывать. О нет, мои мысли снова слишком сильно заполняют мою голову. Мне сложно дышать! Давайте о чем-нибудь другом или скажите мне, что есть другой способ решить мои проблемы.

Клиент долго плакал. Это было похоже на жалость к себе. А у психолога просыпалась эмпатия и ему очень хотелось успокоить клиента. Но психолог понимал, что лучшая помощь – это решить проблемы клиента, а не снять с него ответственность за свою жизнь.

Психолог – Давайте поговорим о том, что вы больше всего любите делать!

Клиент – Да. Давайте.

Клиент начал рассказывать уже без агрессии.

Ну... если подумать я люблю чувствовать себя ребенком. Люблю беззаботность. Я люблю не думать о том, что моя жизнь не стандартная, если мягко говорить. Я обожаю такое состояние, когда забываешь, что у тебя есть тело. Я обожаю спать и видеть сны, потому что там именно та жизнь, которую мне бы хотелось иметь. Во сне мне не приходится ни о чем думать. Я больше всего на свете люблю летать во сне. Я пролетаю над океанами и зелеными прекрасными полями, я могу контролировать высоту полета одной только силой мысли.

Психолог – Как понять, что ваша жизнь нестандартная?

Клиент – Пожалуйста, не мучайте меня! Перестаньте. Сжальтесь. Вы причиняете мне боль.

Клиент начал плакать, как дитя.

Психолог – Все хорошо. Я не буду спрашивать у вас того, о чем вы не хотите пока говорить.

Психолог присел на диван к клиенту и обнял плачущего ребенка, потому что в тот момент клиент казался беззащитным ребенком. Постепенно клиент успокоился и они продолжили.

Психолог – А если говорить о занятиях, то что вам больше всего нравится делать.

Клиент – Я понимаю, какой ответ вы ждете. Наверное, вы ждете что-то из разряда рисовать, танцевать и петь. Дело в том, что я сама могу точно сказать решение моих проблем, но это решение влечет ответственность, а я не хочу думать об этом. Ведь если я скажу, что люблю танцевать, то мне надо будет развиваться в этом направлении. И развитие подразумевает ответственность. А это дисциплина... ну вы читали мое описание, что такое ответственность. Я думаю, вы понимаете, о чем это я.

Психолог — Да, вы правы. Но вы же все понимаете. Вы прекрасно знаете, что вам нужно.

Клиент – Да. И это еще больше пугает. Я совсем не хочу решать проблемы. А у меня есть проблема?

Вопросительно посмотрел клиент на психолога.

Психолог – Смотри, что для вас «проблема».

Клиент – Я не считаю, что у меня есть проблема.

Как-то весьма утвердительно произнес клиент. Задумываясь, он продолжал.

Клиент – Я не понимаю, зачем решать проблему человеку, который не чувствует, что у него проблема. Если его это не гнетет и не причиняет дискомфорт в жизни, то тогда если смысл считать, что у человека проблема. Возможно, для кого-то это и проблема, но проблема одного человека, для другого может восприниматься совершенно по-другому. Разве не так?

Клиент, ища одобрения в глазах психолога, бросал резкие взгляды в сторону психолога, который был невозмутимо спокоен.

Клиент — Ну, когда я была маленькой и я не понимала, почему взрослые не понимают, какое это удовольствие и счастье бегать под проливным дождем и почему у всех зонты на случай дождя. Ведь разве не прекрасно познавать ощущение душа прямо на улице. Я думаю, люди слишком часто думают о последствиях. А как бы не заболеть? А если заболею я, тогда я не смогу работать, а это потеря в деньгах. И если заболеет ребенок, то придется его по врачам водить, сидеть с ним – а это тоже потеря в деньгах. А если подумать по-другому?

Клиент снова бросил взгляд на невозмутимого психолога, который что-то писал в своих заметках.

Клиент — Если представить, что у тебя не будет больше времени или сил, чтобы хоть раз познать проливной дождь у себя на теле? Ведь как болеть мы знаем и мы так или иначе когда-нибудь заболеем ОРВИ или еще каким-нибудь простудным заболеванием, но если представить, что вдруг такого проливного дождя долго не будет или мы не сможем больше, в силу обстоятельств. Почему бы хоть раз не сделать того, чего хочется?

Клиент был озадачен невозмутимостью психолога. Это раздражало его, но он продолжал.

Клиент — Я знаю, что вы скажите про опыт, ошибки и про то, что если так рассуждать, то ты будешь наступать на одни и те же грабли всю жизнь. Ну а если кому-то нравятся эти грабли. Да и вообще приходит на ум фраза из «Поющие в терновнике» о том, что мы все также будем продолжать бросаться в тернии, как бы больно это не было когда-то.

Клиент снова бросил колючий взгляд на психолога.

Клиент – Я что-то не так говорю? Да, я не хочу работать! Да, черт возьми! Я не хочу брать ответственность! Я так больше не могу. Не могу....

*Клиент начал снова плакать, опускаясь на пол и хватаясь за грудь.
Казалось ему было больно.*

Клиент – Может быть отложим этот разговор? Я к вам завтра приду.

Психолог – Да, мы можем отложить. Но знаете, ведь отложенный мусор не исчезает. Его все равно рано или поздно нужно разбирать. И лучше рано. Ведь потом заведутся насекомые, и будет сложнее его разбирать.

Клиент – Я бы хотела просто, чтобы кто-то вынес этот мусор, а я пошла гулять и когда бы пришла было бы все чисто.

Психолог – Да, так тоже можно. Но зачем вы тогда обратились ко мне?

Клиент – Я плохо себя чувствую, когда «кто-то убирает за мной мусор». И я хочу вынести его сама, чтобы чувствовать себя нормально.

Клиент посмотрел взглядом брошенного котенка на психолога.

Клиент – Вы знаете, я миллионы раз пыталась считать это нормальным – когда кто-то выбрасывает мусор за тебя. Но с каждым годом я чувствую огромную вину перед собой и человеком, который выбрасывает за мной мусор. Ведь он выбрасывает за меня мусор и ничего не требует взамен.

Клиент начал рыдать навзрыд.

Клиент – Она меня любит безусловно и абсолютно. И мне так жаль. Я даже не знаю... Черт! От чего я плачу! Мне надоели эти слезы! Такое ощущение, что я постоянно плачу. Я не хочу больше плакать!

Психолог дал время клиенту поплакать и успокоится, чтобы продолжить работу.

Психолог – Можно ли вас попросить написать детально и очень подробно, что такое любовь именно в вашем понимании? Вы упомянули это слово. Почему же вы считаете неправильным, что вас любят?

Клиент – Какую именно любовь вам описать? У меня есть записка, которую я вчера написала. Прочтите ее, если хотите. Она как раз охарактеризовывает, что есть любовь в людском понимании.

Психолог – Давайте мне вашу записку.

*Клиент безразлично вырвал из тетради клочок и протянул психологу.
«Fall in love»*

С Ней ты – король, а без Нее – нищий, с Ней ты – Господь, а без Нее – дьявол, с Ней ты – живешь, а без Нее – гибнешь. Она делает тебя святым, она же и заставляет тебя грешить. Она дарит тебе оружие, тем самым полностью обезоруживая тебя – ты раним, но и ранишь. Когда Она в тебе, ты чувствуешь Ее повсюду – становясь и жертвой, и палачом, безбрежным океаном и испепеляющей пустыней, в тебе – и свет, и тьма – враждуют, борются. Когда Она в тебе, ты чувствуешь – то сладость, то горечь; то печаль, то радость; то жизнь, то смерть. Когда Она в тебе, ты чувствуешь Ее...

Ее не уносит потоком времени, Она не умирает в гнетущей тишине и громком молчании, не возносится словами, не кипит в буре страстей, не растворяется в шумной толпе суетного дня, не исчезает, не меркнет, и не нуждается в ответе – Она просто есть. Она живет где-то глубоко, в самых потемках твоей израненной души, где Ее не видят – но чувствуют, где Ее не слышат – но понимают, где о Ней не говорят – но знают. Знают, что Она есть. Она, подобна рассвету – всегда наступает и не требует никаких доказательств. Она просто есть.

Бог говорит – «Прими Ее, ибо Она – бесценный дар», но тебе страшно.

Бог говорит – «Даруй Ее, ибо Она безгранична», но ты сам жаждешь.

Бог говорит – «Благовари за Нее, ибо Она дарит счастье», но ты проклинаешь от боли.

Потому что от Нее бывает так больно – змеей, душит Она тебя изнутри, впрыскивая в алую от жизни кровь, то ли самый токсичный яд, то ли самый тяжелый наркотик, бросая тебя – то в Рай, то в Ад. По венам Она бежит: адреналином, кокаином, героином, никотином, унося тебя в самый Космос, затем грубо швыряя прямо на землю лицом – так больно. Но взлететь в Космос – безумное желание, что тебе уже не страшен никакой риск – разбиться вдребезги. И каждый раз, взлетая высоко в Космос, обретая всю Вселенную, ты разбиваешься на тысячи осколков. Вот так полностью. Без остатка. Нет уже ни Космоса, ни Вселенной в тебе.

Но проходит время, раны на теле срастаются – ты снова хочешь попробовать. Ты хочешь разбиться. Но уже не умеешь летать. Ты разучился. Тело забыло раны, но только не твоя голова. Ты уже все понимаешь – ведаешь, как Она устроена, ты уже знаешь все ходы наперед. Ты знаешь, понимаешь, но, увы, – не чувствуешь, потому что не можешь забыть.

И теперь тебе потребуются миллионы тысяч лет одиночества, чтобы забыть. Тебе надо будет полностью забыть о Ее существовании – про божественный полет с высотой в Космос, про невероятную смерть в сокрушительном падении, чтобы вспомнить Ее.

Ты забываешь, чтобы вновь научиться летать. И летишь, потому что забыл. И вот на этот раз ты не разобьешься, ты не потеряешь контроля, ты не умрешь, потому что полет слишком прекрасен, чтобы разбиться, потому что все стало слишком насыщенным – всерьез, потому что ты уже теряешь себя без Нее, но все же, как и прежде, умираешь, теряешь контроль и разбиваешься на тысячи осколков. Но, вопреки всем законам логики, ты жаждешь ещё, и ещё...

Без ночи – не приходит рассвет, без черного – не было бы белого, без смерти – не было бы Жизни. Без падения – не было бы взлета. Чем выше тебе хочется взлететь, тем сильнее надо упасть. Поэтому не бойся упасть в Нее – падай в Любовь. Принимай Любовь. Дари Ее. И благовари за Нее.

Психолог внимательно прочел написанное.

Психолог – Очень красиво написано. А вы не хотите мне объяснить, что вы имели ввиду, когда сказали, что то, что написано – это в людском понимании. Какое тогда еще есть понимание.

Клиент – Я полагаю, другое понимание.

Психолог – Не хотите описать на бумаге «другое понимание»?

Клиент – Я не хочу писать. От мыслей я задыхаюсь. А когда пишу, то мысли тянутся еще дольше.

Психолог – Скажите тогда. Ничего страшного. Это нормально.

Клиент начал выдавливать из себя слова. То, что так важно, было очень сложно говорить.

Клиент – Любовь.... О Боже, материнская любовь – это чистый абсолюте. Это свет. Это прощение всегда. Это умение не обращать внимание на боль и обиды. Это то, что слепит.

Периодически клиент как будто отвлекал разум, чтобы не думать, но все же старался фокусироваться.

Клиент – Ну логично, свет слепит, потому что он такой яркий. Любовь – это....я не знаю, как описать чувства в слова. Это бред описывать то, что невозможно описать никакими словами ни на каком из языков. Это полный бред. Я не могу описать чувство, которое невозможно описать. Но я все же хочу работать. А можно я скажу, что в теории я об этом думаю?

Было заметно, что клиент очень старается сформулировать слова, как бы оправдываясь.

Клиент – Я просто много думала над определением, но даже это определение не подходит под описание того, что я чувствую под этим понятием. Невозможно описать в словах то, что не описывается ни в каких словах. Есть штуки такие, которые нужно чувствовать. Так что давайте я вам расскажу теоретическое определение... хотя оно даже и близко не подойдет к тому, что у меня внутри при том, когда я думаю о любви.

Психолог – Мне интересна и ваша теория.

Клиент трезво говорил определение, как что-то заученное.

Клиент – Любовь – это навык, это то, чему можно научиться. Это умение давать, абсолютно ничего не ожидая в ответ. Ты как бы даешь что-то, но не чувствуешь потери у себя, может даже наоборот – это делает тебя богаче.

Клиент остановился и очень многозначительно устремил взгляд на психолога. В глазах его было так много смятения.

Клиент – Вы понимаете, какая нелогичность? Ведь это иррационально. Это не поддается никаким законам. Ну представим, у меня два яблока. И я дала одно из них кому-то. А потом еще дала. И у меня больше нет яблок. Как я могу ничего не терять и не ожидать в ответ апельсин, например, хотя бы?

Психолог – Очень хорошо! А давайте представим, что вы сыты, в момент отдачи яблока.

Клиент – А потом я ведь проголодаюсь. И где мне взять еще яблоки, если я отдала одно. Я буду голодна и захочу, чтобы этот человек тоже мне дал что-нибудь поесть.

Психолог – Давайте представим, что у вас дома много яблок. Ну, например, растет яблоня.

Клиент – Нет. Это слишком обширный пример. Давайте так, как и начала я рассуждать. Я для вас детализирую.

Клиент очень хотел сам понять, что он сказал. Иррациональность убивала его.

Клиент – Есть комната и в ней я и кто-то другой. У меня всего два яблока. Это нелогично чувствовать, что ты не теряешь ничего, если отдаешь что-то. А если у этого человека, который со мной в комнате есть апельсины. Я не понимаю, почему он не может дать мне апельсин взамен на яблоко. Или почему я не могу остаться с яблоками, а он с апельсинами.

Психолог – Вас заперли в комнате? Почему вы взяли такой пример?

Клиент – Мне показался он простым, чтобы понять логику любви.

Психолог – Хорошо. Выйдем в сад. Он находится недалеко. Вы согласны?

Психолог хотел создать максимально комфортные условия для клиента, чтобы тот чувствовал себя непринужденно.

Клиент – Мне страшно. Я не хочу выходить из кабинета. Я итак делаю над собой усилия, открывая серую дверь и придерживая ее, чтобы она не захлопнулась. Ну то есть я приезжаю к вам – а это огромное усилие. Ведь мне назначено на определенное время. А это означает дисциплина. Это часть ответственности.

Психолог – Все хорошо. Вы здесь. У меня в кабинете. Мы не пойдем в сад без вашего желания.

Психолог добро улыбнулся клиенту.

Клиент – Ну так почему вы думаете, у меня растет яблоня? Как эту яблоню вы нашли? Откуда она взялась? И вообще эти фрукты нагнетают гнев, потому что я не понимаю, как можно отдать яблоки все, которые есть у тебя и не ощущать потери и не ждать взамен ничего. Это нелогично. Я больше всего на свете терпеть не могу нелогичность. А мое определение

любви и этот пример с яблоками никак не вяжутся в голове. Вы можете привести свой, чтобы я поняла. Я хочу понять свое собственное определение.

Психолог очень хотел помочь клиенту. Он оставался спокойным, и дружелюбным, пытаясь заинтересовать клиента в работе.

Психолог – Побудьте тут ненадолго я кое-что принесу! Я быстро. Не переживайте, вы в безопасности.

Клиент был похож на несмышленного мальчика лет трех, которому надо было решить задачку с логорифмами и катангенсами. Он так хотел понять, но не мог.

Клиент – Хорошо.

Психолог принес сверток спустя 5 минут. Потушил свет и закрыл окна от дневного света.

Психолог – Вам не страшно? Вы все еще хотите понять ваше собственное определение любви?

Клиент – Мне не страшно. Давайте начнем. Я очень хочу понять.

Клиент был спокоен и искренне заинтересован. В кабинете была тишина и темнота. Психолог и клиент сели на пол. Тут психолог зажег свичку.

Психолог – Держите, это ваше!

Психолог протянул клиенту 6 свечей из свертка и у него самого осталась одна.

Клиент – Оригинальненько! Вы, правда, думаете, что эта чушь поможет! Я читала афоризмы Будды сто раз. Знаю, знаю.. какой именно афоризм вы хотите мне показать.

Клиент сказал это с таким сарказмом и неверием. Но психолог продолжал свои действия.

Психолог – Просто хотя бы попробуем. Одно дело читать о чем-то, а другое дело это видеть. Вы сами мне дали определение любви, но не можете его понять. Может быть просто попробуем?

Психолог старался дружелюбно и со всем сердцем достучаться до клиента, говоря с искренней улыбкой и желанием помочь. Где-то внутри клиента начало просыпаться чувство обязанности, но без боли. Да, клиент в этот самый момент чувствовал себя именно обязанным. Ему было неудобно, что психолог перед ним так старался – ему просто не хотелось чувствовать себя капризным ребенком.

Клиент – Попробуем, ладно.

Психолог – Вот и хорошо. Возьмите одну из свечей и зажгите ее, а потом поставьте на пол. Клиент зажег свечу и поставил ее возле себя.

Психолог – А теперь, вы же помните свое теоретическое определение любви? Вы хотели понять, как это отдать и не терять в тоже время. Помните?

Клиент – Да, я это помню.

Эксперимент шел и у клиента в душе что-то кликало. Он пока не осознавал этих изменений, но видя эти свечи, он постепенно складывал пазл где-то там в самой глубине своего разума.

Психолог – Та свечка, которая горит возле вас – это вы. Ну представьте, что вся ее длина – это ваша жизнь. Представили?

Клиент – Угу.

Психолог – А теперь представьте, что пламя – это любовь. Теперь представьте, что 5 остальных свечей это люди, которые вам дороги.

Клиент задумался неоднозначно.

Клиент – Почему тогда у них не горит пламя, а у меня горит? Почему это они все должны загореться от моей свечи? Я не обязана им помогать зажигаться. А почему они не могут мне помочь зажечься? Почему именно от меня что-то отнимают?

Психолог – Ну, ок возьмите свечку, которая без пламени, а эту зажженную отдайте мне. Теперь эта свечка без пламени – вы. Кстати, представьте, что ваша мама – это зажженная свеча. Хорошо?

Клиент – Мне неприятно думать об этом, но давайте я просто посмотрю.

Психолог – Давайте!

Психолог игриво, с добротой и оптимизмом взял зажженную свечу и поставил ее в центр.

Психолог – Вот смотрите и слушайте внимательно. 5 свечей незажженных это вы и другие люди. У вашей мамы-свечки есть любовь. И вот она зажигает сначала вашу свечу – и у вас появляется пламя любви. От этого свеча вашей мамы потеряла что-то?

Клиент – Нет.

Психолог – Теперь возьмите пожалуйста свечу свою, зажженную и помогите моей свече загореться.

Клиент зажег свечу психолога.

Психолог – А теперь представим, что остальные свечи это другие люди, которым страшно. Они боятся темноты. И раз вы сказали в начале, что любовь – это свет. То тогда все сходится. Скажите, стало светлее в кабинете?

Клиент – Угу.

Психолог – А вы чувствуете что что-то потеряли от того, что ваша свеча зажгла мою? Просто ответьте.

Клиент – Нет.

Психолога – А теперь я зажгу свечу другого человека.

Постепенно зажглись все свечи. В кабинете стало много света. Какие-то из свечей клиент зажег 2 раза. В какой-то момент психолог просто мягко улыбнулся клиенту. В кабинете повисла тишина. Клиент смотрел на центральную и о чем-то думал. На его лице было написано сожаление то ли непонимание – было сложно понять, о чем он думал.

Психолог – Что ж, вы выстояли этот эксперимент. Я понимаю, что вы итак все это знали. Но поймите, как мне важно было просто показать это.

Клиент не выходил из задумчивости. И когда психолог хотел включить свет, открыть окна и задуть свечи, клиент схватил центральную свечу, аккуратно поставил ее рядом и сказал с очень большой просьбой в голосе и так по-детски.

Клиент – Как сделать так, чтобы мамина свечка была бесконечной? Пожалуйста, можно ли мне оставить маму?

Психолог обнял клиента, пока клиент плакал.

Психолог – Все хорошо. Вы в безопасности. Плачьте..

Клиент нечаянно в неловком движении поломал свечку мамы, что вызвало истерику.

Клиент – Что я наделала????

Психолог – Это лишь свечка. Все хорошо. Вы ничего не сделали.

Психолог немного отошел от клиента.

У клиента возникла истерическая паника и он начал плакать навзрыд, пытаясь соединить поломанные части свечи.

Клиент начал орать – Я так больше не могу. Я не могу так больше! Я не хочу умирать! Но жить я тоже не могу! Помогите мне, пожалуйста, сделайте что-нибудь. Помогите. Я вас прошу. Помогите. Мне больно.

Психологу было сложно смотреть на страдания и боль клиента. Он чувствовал его боль сам. Но он старался держаться, пытался объяснить клиенту, что постепенно все пройдет. Но клиент рыдал так сильно, хватаясь за живот, что он не слышал ничего. Тогда психолог присел рядом, обнял клиента и позволял ему чувствовать боль и плакать.

Психолог гладил клиента по голове, от чего клиент рыдал еще сильнее. Так продолжалось еще 15 минут пока клиент не начал успокаиваться.

Психолог – Я бы хотела предложить вам терапию гипноза. Не переживайте! Вы будете в этом кабинете и вам не нужно будет никуда выходить. Вы будете в безопасности. Это пока единственный способ, который реально сможет вам помочь решить проблемы. Подумайте над этим, пожалуйста.

Клиент долго молчал. Он не хотел, чтобы было больно, и в глубине души знал, что ему предстоит испытать много неприятных для него ощущений, которые бы он не хотел испытывать.

Клиент – Я подумаю над этим, но давайте я завтра об этом подумаю, как Скарлетт. Психолог улыбнулся. Клиент смог пошутить.

День четвертый

Клиент пришел через неделю и выглядел очень отрешено.

Клиент – Я чувствую, что больше так не могу. Я снова вошла в коридор и застряла. Вы понимаете, это как безвыходность. В коридоре только две двери. И я не хочу ни в одну из них. Но и в коридоре быть не хочу.

Клиент очень долго еще прямо с порога рассказывал о своих ощущениях, выглядя при этом так плохо, что было понятно, что если бы ему, правда, не было так плохо, он бы не пришел.

Психолог начал терапию.

Психолог – Вас снова беспокоит этот коридор? Опишите коридор. Может он не так уж и плох?

Клиент – Меня достал этот чертов коридор! Я так больше не могу! Не могу! Помогите мне, пожалуйста.

Клиент рыдал и не мог остановить тревогу, истерику. Клиент схватил ручку и пытался проколоть себе горло, демонстративно показывая психологу, что если он не поможет... Казалось, он близок к суициду.

Психолог принял решение дать ему седативное. Это было то, что он мог сделать в данный момент.

Психолог – Успокойтесь, пожалуйста. Все хорошо. Сейчас вы немного поспите и вам станет легче.

Психолог дал клиенту седативное и тот уснул. Пока клиент спал, психолог работал над схемой того, что происходило в голове у клиента. Для него четко было, что клиент ассоциирует коридор, как то место, где он находится. Коридор означает что-то узкое. Узость мышления клиента и неспособность думать глобально была очевидна. Красную дверь клиент ассоциировал с депрессией. Серую дверь с жизнью. Клиент не хотел идти в серую дверь, потому что боялся брать за свою жизнь ответственность. Он также не мог пойти в красную дверь, потому что боялся депрессии. Он также не хотел оставаться в коридоре. Психолог хотел показать все возможные выходы клиенту.

Клиент – Спасибо. Мне намного лучше. Мысли ушли. Было ощущение, что меня затягивают в красную дверь, а я так боюсь туда идти. Понимаете, я бы никогда сама не вошла в красную дверь.

Психолог – А что конкретно означает для вас красная дверь, и как вы видите коридор.

Клиент – Красная дверь – это та пропасть, в которую падаешь и без руки помощи не можешь выбраться. Это сложно рассказать. Это как, когда в груди сдавливает, и ты не можешь дышать, есть, пить и жить вообще не можешь.

Клиент вдруг остановил рассказ.

Психолог – Готовы продолжать?

Клиент – Да, но мне нужно выпить крепкий кофе, пожалуй, после такого глубокого сна.

Клиент выпил кофе и был готов работать дальше.

Психолог – Да, вы проспали целых два часа. Вам легче?

Клиент – Да, но я бы хотела немного перевести дух. После такой спячки, ощущения неясные в голове. Она у меня немного болит. Наверное, кофеин еще не дошел до нужных рецепторов.

Спустя 15 минут, вдруг клиент бросил детский взгляд на психолога и неожиданно искренне сказал.

Клиент – Вы знаете, я боюсь, что я вам так доверяю.

Психолог – Почему?

Психолог улыбнулся, демонстрируя безопасность.

Клиент – Ну, я чувствую, что нельзя тотально доверять все другому человеку, потому что... А вдруг я вас где-то встречу потом. Мне будет очень неловко. Даже если вы психолог, вы ведь не будете всегда со мной. Но сейчас вы стали моей точкой опоры и это дико неправильно. Ведь точка опоры должна быть во мне внутри.

Психолог – Я здесь для того, чтобы помочь вам найти вашу внутреннюю точку опоры. А за «неловкость» можете не беспокоиться. Я уверена, что вы знаете, что такое безоценочное суждение. Я поведу себя корректно, даже если случится такая ситуация. Я сделаю вид, что никогда вас не видела прежде. Вы можете мне полностью доверять. Я здесь, чтобы помочь вам. Вам лучше?

Психолог сказал это с такой неподдельной мягкостью и добротой.

Клиент – Мне не лучше. Но намного легче. Это состояние гораздо лучше чем то, в котором я пришла к вам. Хотя голова еще болит. Знаете, так много людей осуждают тех, кого даже не знают. Я думаю, люди иногда вообще забывают, что мы не телепаты и не можем читать других людей. Например, я частоставляю фотки «счастливая я и жизнь у меня счастливая».

Мне совсем не хочется это выставлять, но как быть настоящей, когда вокруг столько осуждающих людей?

Мысли клиента путались.

Клиент – Понимайте, ведь у меня свои собственные мотивы, для чего я выставляю эти фотки. А люди думают, что я непременно счастлива. Хотя мне и плевать на то, что думают люди, но если они только знали истинную причину.

Клиент засмеялся.

Клиент – Это так смешно. Я делаю это для парня, с которым рассталась недавно, а люди думают, что я счастлива. Какой абсурд! В самые сложные периоды я выставляю счастливые фотки.

Психолог – Вас беспокоит, что думают люди? А мнение парня, почему вас так беспокоит?

Клиент – Люди меня не беспокоит. Мне все равно, что они думают. Просто это так абсурдно. Ведь в самые трудные моменты моей жизни, все они думают, что я счастлива, судя лишь по фото в социальной сети. А ведь именно тогда, мне наиболее необходима помощь и чтобы меня обняли. А вот насчет парня... Я даже не знаю. Просто это же уже как правило – не показывать, что тебе больно. Это ведь некрасиво и непривлекательно.

Психолог – Вы думаете, что для настоящих отношений, нужны фейковые инструменты?

Клиент – Я так не считаю. Но этот закон или аксиома – называйте это явление, как хотите, но оно работает. Это странно и так быть не должно конечно. Но кто ценить настоящую персону? Никто. Ведь, когда человек настоящий, от него может плохо пахнуть, потому что он забыл зубы почистить и вышел на пробежку. Когда человек настоящий, он может иметь кучу разных болячек, например, молочница или язва желудка. Когда человек настоящий, он некрасивый с утра, он не причесан, лицо выглядит как у умирающей бабки, потому что он еще не сделал укладку и не сделал макияж. Когда человек настоящий, ему больно. Он плачет. Он сутками или даже месяцами может сидеть дома и писать в социальных сетях, что он сегодня сходил на пробежку и что он усердно работает, хотя все, что он делает в эти дни или месяцы, это валяется на диване и пялится в телек, и месяцами не моется. А зачем ему мыться? Он же не выходит никуда, и чувствует себя дерьмом. А кто захочет быть с дерьмом?

Психолог – А вы бы хотели обнаружить однажды, что человек, которого вы выбрали, все это время пока встречался с вами, всего лишь «казался», создавал впечатление, чтобы вам понравится, но он не такой окажется в реальной жизни?

Клиент – Нет, это тоже плохо. Я не знаю еще, что лучше. У меня болит голова. Может у вас будет обезболивающее? Давайте позже поговорим о том, что такое быть или казаться.

Психолог – Попробуйте выпить воды и немного подождать. А если хотите поспать еще, то вы можете это сделать.

Клиент – Я все-таки хочу принять таблетку. Голова очень болит. Исчезли мысли и за это спасибо, но мне хочется чувствовать себя, действительно, лучше.

Клиент принял обезболивающее в двойной дозе по собственному желанию. Прилег на диван и стал ждать.

Клиент – Я осознаю, что всеми правдами и неправдами пытаюсь уйти от старта принятия решения. Мне жаль своего и вашего времени. Я знаю, что должна уже начать решать проблемы, а не убегать от них.

Психолог – Вы очень смелая. И вы уже сделали первый шаг, а этот шаг самый трудный.

Клиент – Спасибо. Но я совсем не смелая. Я плохая. Я ничтожество и вы это знаете. Пожалуйста, давайте вы не будете мне врать.

Психолог – Я не вру вам. Вы просто не видите того, что вижу я. Вот посмотрите на потолок. Какой он по-вашему?

Клиент окинул потолок взглядом с дивана.

Клиент – Белый. Обычный. Как и везде.

Психолог – А вот и нет! То есть, конечно, да, но только, если смотреть на него с дивана, на котором вы сидите. Если вы подойдете ко мне, то увидите, что потолок двойной и освещается изнутри светодиодной лентой. Подойдите же!

Клиент подошел к психологу и посмотрел на потолок с места психолога.

Клиент – Да и правда. Это такой трюк в этом кабинете, чтобы сказать, что все, что мы видим, не является реальностью. Или типо, что мы видим по-разному с разных углов. Мне нравится такая задумка. Но это тупо. Это не лечит, потому что все итак понятно.

Психолог – Если честно, при строительстве не было никакого смысла. Мне просто нравится светодиодная лента и такой дизайн потолка. Так уж получилось, что именно с дивана не видно всего потолка.

Клиент почувствовал всю свою глупость.

Клиент – Значит это я слишком много анализирую. Ясно. Я слишком много смысла придаю вещам, которые смысла вообще не имеют.

Психолог что-то писал в своих заметках.

Клиент – Знайте, ведь опыт всего человечества ошибаться не может. Ведь, уже всем понятно, что сначала нужно «играть по правилам», а потом, как сложится. Я не находила человека, который бы был способен на абсолютную любовь, если мы говорим об отношениях мужчины и женщины. Кто-то всегда зависим сильнее, и кто-то всегда позволяет себя любить. Разве не так? Я еще не видела брака, основанного на любви.

Психолог – Брак и любовь это правда чуть разные вещи и я бы тоже не поставила равно между этими понятиями.

Клиент – А чтобы вы выбрали любовь всепоглощающую, но короткую, как вспышка фотоаппарата или договор между вами и еще кем-то, кто иногда будет раздражать и бесить вас, но этот договор будет более долгий? Скажем, как догорание спички.

Психолог – Расскажите сначала, что вы думаете на этот счет.

Психолог игриво улыбнулся клиенту.

Клиент – Ну, конечно, в идеале сначала «сфоткаться», а потом догорать с кем-то другим. Но ведь в реальной жизни все не так просто. Тебе не удастся сначала испытать истинную взаимную всепоглощающую любовь, а потом вступить в брак. Ведь в любви нет договора, нет прав и обязанностей, нет ответственности и мер наказания. Любовь – это же не договор. А вот в браке двум людям нужно терпеть столько всего неприятного, что любовью это сложно назвать. Я бы хотела, чтобы любовь выливалась в брак, где бы люди уже знали, что нельзя и что можно. Но это невозможно.

Психолог – Почему вы считаете, что это невозможно? Может, вы просто не видели еще реальных примеров, где это вполне возможно?

Клиент – Я считаю, что если женщина уже привыкла быть любима, то она не будет ничего терпеть. А брак подразумевает, что женщина должна быть терпилой в какой-то степени.

Психолог – А терпение разве не компонент любви?

Клиент – Я уже не знаю, но считаю, что женщина, которая хочет в брак, должна понимать, что ей предстоит многое прощать, на очень многое закрывать глаза, многое не замечать, чтобы просто поддерживать крепкий союз. Но какой это имеет смысл, если мужчина все равно может уйти? Зачем женщине многое терпеть и прощать годами, если мужчина может через 20 лет брака просто уйти? Это же не разумно. Многие женщины не чувствуют себя полноценными без мужчины и без статуса, что она замужем. Почему это происходит?

Психолог – Возможно, эти женщины сами по себе неполноценны. Но ведь есть и другие, которые чувствуют себя самодостаточно без мужчины. А вы знали о том, что и от мужчин уходят женщины? Мужчины тоже чувствуют себя неполноценными, не будучи в отношениях.

У мужчин тоже есть эти деления на тех, кто чувствует себя самодостаточным и полноценным без женщины и на тех, кто ощущает себя неполноценным, если у него нет женщины.

Клиент – Что самое интересное во всей этой истории, это то, что минус притягивается к плюсу. И в итоге мы видим неполноценную женщину и самодостаточного мужчину, ну, или наоборот.

Психолог – Да, такое часто происходит. Но также есть случаи, когда обе личности зрелые и полноценные.

Клиент – Я в такое не верю. Плюс к плюсу не притягивается. А если и происходит такой союз, то происходит минус, в виде их ребенка, которого оба родителя недолюбили. Мне кажется, кто-то обязательно должен любить ребенка больше, чем себя.

Психолог многозначительно посмотрел на клиента с выражением чего-то, чтобы ему хотелось сказать, но он не говорил.

Психолог – Мать всегда любит своего ребенка больше себя. Поверьте мне.

Клиент – У меня пока нет детей, и я не знаю этого. Но ведь бывают случаи, когда из-за гипер любви матери детям становилось хуже. Например, классическая история, когда мать любит своего сына настолько сильно, что она не может вытерпеть другую женщину рядом с ним. И в итоге, сын растет с вечным долгом перед матерью. Он не самостоятельный и не умеет принимать решения. А если жениться, то весь брак держится на мудрости и терпении жены его. Мать подсознательно всячески разрушает брак собственного сына, а потом удивляется, почему развод, и конечно, все невесты сына ей не нравятся. Но находится одна самая отчаянная, которая очень хочет в брак и именно ей достается больше всего. Ей приходится терпеть не только его, но и его мать. И если ей прям катастрофически нужен этот брак, она будет терпилой первые 10 лет. Потом либо ее личность начнет расти, либо мужчина находит новую жену.

Психолог – Вы очень глубоко рассуждаете на тему брака. Такое ощущение, что вы уже были в браке и что я разговариваю с человеком, который прожил целую жизнь. Но вы такая юная.

Клиент – Вы высокого мнения обо мне. Я не могу решить свои проблемы, а рассуждаю о браке. Бегство – это трусость?

Психолог – Вы тут и значит, вы совсем не труслива. Это абсолютно нормально, что вам нужно время. Я не давя на вас. У вас есть столько времени, сколько вам нужно.

Клиент – Мне кажется вы идеальный психолог. Иногда, когда я не на приеме, я часто разговариваю с вами в своей голове. А это нормально, что я разговариваю с вами вымыслено?

Психолог – Ну, конечно. Это нормально. Я тоже часто так делаю. Знаете, иногда ведь мне нужно мнение эксперта и поэтому я разговариваю сама с собой.

Обстановка стояла очень дружелюбная, непринужденная и добрая. Психолог входил в роль друга. Они шутили и болтали о всякой ерунде.

День пятый

Клиент пришел в кабинет с такой решительностью в глазах. Психолог вдруг почувствовал испуг от такого пронзительного взгляда. Но потом понял, что все хорошо и включил профессионализм.

Клиент – Я готова. Хотя мне и страшно. Но я готова в гипнозу.

Психолог – Вы знаете, как это работает?

Клиент – Я полагаю, что то, что я не могу осознать разумом, я пойму через подсознательное. Это как если бы сон можно было вспомнить от начала и до конца. Так ведь?

Психолог – Да, это похоже. Когда мы видим сны, наше сознательное не работает – включается подсознание. И поэтому во сне мы не можем анализировать. Но гипноз предполагает проводника, которому вы должны доверять тотально. Потому вы сами можете не знать, что скрывает ваше подсознание. Понимаете?

Клиент – А я буду помнить потом, что со мной было?

Психолог – Это у каждого по-разному. Невозможно предугадать точно. Но могу ли я задать вам несколько вопросов?

Клиент – Да, конечно.

Психолог – Вы видите во сне коридор и в нем две двери. Правильно ли я понимаю?

Клиент – Да, но я частично помню этот коридор и две двери. Когда у меня была депрессия, то за 5 дней до «дна» депрессии, мне снилось, что я открыла красную дверь.

Психолог – Понимаю. Душевное состояние депрессии у вас находится за красной дверью. А как вы знаете, где вы именно сейчас?

Клиент – Мне приснился сон недавно, когда я только обратилась к вам, что я открываю серую дверь. Но сон остался в моей голове очень нечетким.

Психолог – Начнем с коридора тогда?

Клиент – Да. Давайте начнем с того, с чего надо. Я готова к решению проблем.

Психолог – Коридор это как укрытие для вас?

Клиент – Именно так.

Психолог – А почему вы думаете, что в коридоре плохо?

Клиент – Сны я плохо помню, но в коридоре нет людей, кажется. А человек – существо социальное и ему нужны другие люди. Я видела много всего того, что не могу описать. Понимаете, во сне ты не имеешь тела и это нематериальный мир, и его сложно описать. Это другое пространство, с другими законами.

Психолог – Перед началом, я снова спрошу вас, вы, действительно, хотите и готовы попробовать гипноз?

Клиент – Да. Я же вам сказала, что я готова.

В голосе клиента было столько отваги перемешанной даже с какой-то злостью. Клиент желал незамедлительно начать.

Психолог медленно ввел клиента в транс.

Психолог – Вы должны понимать, что в вашем случае только ваше желание сможет мне помочь ввести вас в транс. Вы будете слышать мой голос и разговаривать со мной. Ничего не бойтесь. Вещи будут казаться реальными, но я буду с вами. Располагайтесь, как вам удобно.

Клиент лежал расслабленно на диване и понимал все правила игры.

Спустя 20 минут клиент вошел в состояние гипноза.

Психолог – Вы слышите меня?

Клиент – Да, я вас слышу. Это голос в ухе из ниоткуда.

Психолог – Вы будете слышать мой голос на протяжении всего вашего путешествия.

Клиент – Я готова.

Психолог – В каком месте вы сейчас находитесь?

Клиент – Стою в коридоре.

Психолог – Опишите его. Что вы видите? Дотроньтесь до стен. У вас есть тело?

Клиент – Да, я чувствую свое тело и могу видеть свои руки и ноги. Но тело такое легкое, как пушинка. А коридор очень чистый светлый. Такой красивый. Кажется, что он из эпохи Ренессанса. Прекрасный величественный дизайн стен. Я дотрагиваюсь до стены до очень изыс-

канного узора. Я вижу впереди колоны. Они тоже белоснежные и сливаются со всем пространством. Смотрю наверх, и вижу белоснежный высокий потолок. У меня такое ощущение, что я могу долететь до него, чтобы потрогать. Да, тело легко взлетает вверх одной лишь силой мысли – потолок такой, какого я раньше не видела никогда. Он олицетворяет величество.

Психолог – В коридоре есть хоть какая-то мебель?

Клиент – Нет, это чистый и пустой коридор.

Психолог – Почему вы не хотите в нем быть?

Клиент – Я не знаю. А вернее, я не помню.

Психолог – Как вы себя чувствуете в нем прямо сейчас?

Клиент – Мне комфортно. Ощущение полной безопасности. Как – будто я внутри такого места, где никто не может обидеть меня и мне никогда не будет больно. Одним словом, мне хорошо.

Психолог – Осмотритесь хорошенько. Там только две двери?

*Психологу было важно помочь клиенту отыскать еще какие-то выходы.
В свою очередь, он не понимал, почему находясь в коридоре, клиенту плохо.
Ведь на подсознательном уровне ему было хорошо.*

Клиент – Здесь справа от меня красная дверь и она забита досками гвоздями, чтобы я не вошла в нее.

Так подсознание клиента защищало его от боли депрессии.

Клиент – Я иду немного дальше и вижу серую дверь. Но больше никаких других дверей в коридоре нет.

Психолог – Попробуйте описать длину коридора. Он заканчивается?

Клиент – Он белого цвета. Абсолютно белого. Если даже он и заканчивается, то этого не видно. Впереди либо белая стена, либо свет. Я иду дальше, но он очень длинный и бессмысленно идти. Это все равно, что идти по беговой дорожке, ты не придешь к концу. Понимаете?

*Психологу захотелось посмотреть на реакции подсознания клиента,
если он будет в коридоре больше чем 1 день. Что будет происходить?*

Психолог – Вот вы уже находитесь в этом коридоре 3 дня. Что происходит с вами?

Психолог активно работал с клиентом. Сознание клиента не могло анализировать ничего, и поэтому клиент просто верил, что находится там уже 3 дня.

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.