

A portrait of Olga Titova, a woman with long, light-colored hair, wearing a white collared shirt and a dark blazer. She is standing outdoors with green foliage in the background. The text is overlaid on the image.

Ольга Титова

УНЕСЁННЫЕ УСТАНОВКАМИ

Эта книга родилась из желания сделать профессию психолога немного ближе, понятнее и живее.

Ольга ТИТОВА

Унесённые установками

«Автор»

2025

Титова О.

Унесённые установками / О. Титова — «Автор», 2025

Всё вроде бы в порядке: работа есть, друзья есть, самоирония прилагается, но внутри будто кто-то сидит с папкой установок и тихо диктует — как жить правильно и когда уже «взять себя в руки». Так и устроена эта книга: в каждой главе — обобщённые истории клиентов и самого автора, честные, местами болезненные, но до смешного узнаваемые. Ольга Титова — психотерапевт, танцующий психолог. Она пишет о психике, которая двигается, ошибается, смеётся и танцует рядом с внутренним медведем или пантерой. Легко и точно, с юмором и теплом, она показывает, как наши установки превращаются в кандалы — и как шаг за шагом вернуть себе дыхание и живость.

© Титова О., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Пролог. Как читать эту книгу, и зачем она появилась	5
Глава 1. О себе (или «Ты точно психолог? Ты ж весёлая!»)	6
Глава 2. Ты ж психолог! (или «Давай, вылечи нас всех, мы быстро!»)	8
Глава 3. Зачем мне психолог, если я нормальный? (или «Вы же всё врёте. Но докажите обратное»)	13
Глава 4. Куда жить? (или «Когда вся жизнь помешалась в мамину сумку»)	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ольга Титова

Унесённые установками

Пролог. Как читать эту книгу, и зачем она появилась

Перед вами – книга, которая не требует линейности. Её можно читать с начала или с любой понравившейся главы, возвращаться, пролистывать, открывать случайную страницу – и всё равно находить что-то важное. Каждый текст здесь – это самостоятельная история, короткий эпизод из профессиональной жизни, случай из практики, личное наблюдение или внутренний монолог, который давно просился наружу. Эти главы не про диагнозы и не про советы, а, скорее, – про человеческое. Про то, с чем мы сталкиваемся внутри себя и рядом с собой.

Эта книга родилась из желания сделать профессию психолога немного ближе, понятнее и живее. Не разоблачить, не высмеять, не водрузить на пьедестал, а просто показать – какой она бывает изнутри. В ней много лёгкости, но эта лёгкость не отменяет глубины. Есть ирония, но она не колет, а, скорее, бережно подсвечивает. Здесь нет теории в сухом виде, зато есть настоящая жизнь – такая, какой она приходит в кабинет. Порой неловкая, странная, полная парадоксов, – но именно в этом и есть её ценность.

Психология – это не магия и не чудо. Это процесс. Местами утомительный, местами вдохновляющий, часто – тонкий и не заметный снаружи. Мне всегда хотелось, чтобы люди могли увидеть, что за всем этим стоит не безупречный знаток человеческой души, а живой человек – с опытом, с сомнениями, с чувством юмора и искренним желанием помочь. И именно с этой позиции я и написала книгу – не сверху вниз, а рядом.

Я глубоко уважаю каждого, кто решается прийти к психологу. Это акт смелости, ответственности и, на мой взгляд, силы. Я с благодарностью отношусь ко всем, чьи истории стали частью моего профессионального пути, и именно поэтому в этой книге нет конкретных людей – только собирательные образы, обобщённые опыты и переработанные чувства. Всё, что здесь написано, – это не про кого-то конкретного. Это про нас. Про то, как мы живём, чувствуем, запутываемся, ищем и иногда находим.

Юмор – одна из форм выдерживания. Он позволяет говорить о сложном чуть легче, не обесценивая смысла. Он помогает остаться в контакте с собой, даже когда хочется убежать. Поэтому в этой книге – немного иронии. Не для того, чтобы спрятаться, а чтобы дышалось свободнее.

Спасибо, что открыли эту книгу. Надеюсь, вам будет интересно, тепло и – местами – полезно. А если нет – вы хотя бы улыбнётесь.

Глава 1. О себе (или «Ты точно психолог? Ты ж весёлая!»)

Когда я говорю, что я психолог, люди обычно делают одну из трёх вещей.

Первое – сразу замолкают, как будто я сотрудник спецслужб, который только что предъявил невидимое удостоверение и вот-вот начнёт сканировать их травмы по мимике и тону голоса.

Второе – срываются в монолог. Подробный, без запятых и тормозов, с элементами трагедии, фарса и семейной хроники. Там и муж, который не слышит, и мама, которая контролирует, и дети, которые «вроде свои, но как будто не от меня». Иногда даже собака – и та, оказывается, плюёт на личные границы.

А третье – моё любимое – это когда человек после короткой паузы смотрит и почти с укором произносит:

– Правда?.. А не похожа. Ты ж весёлая!

В такие моменты я обычно просто улыбаюсь и киваю. Да, весёлая. А ещё с двумя высшими образованиями, званием кандидата в мастера спорта по бальным танцам, режиссёрским прошлым и более чем пятнадцатью годами практики в психологии, где я работаю чаще всего с телом, дыханием и той частью психики, которая давно всё поняла, но молчит.

Я действительно тот самый танцующий психолог. Не в смысле «психолог, который прыгает под музыку в рилсах», а в смысле – я знаю, как устроена наша психика, как она реагирует на боль, напряжение, отказ, и, главное, – как через движение и тело можно вернуть себе контакт с собой. Потому что, согласитесь, если человек пять лет ходит с осанкой обиженного гнома, едва ли стоит удивляться тому, что его отношения с миром складываются, мягко говоря, непросто. Если плечи спрятались, то и голос вряд ли прозвучит. Если таз зажат, интимность становится далёкой и пугающей. Всё связано. И я не утверждаю, что изобрела велосипед. Я просто научилась с этим работать – в танце, в контакте, в диалоге тела и души.

Когда-то я мечтала ставить номера для шоу. Придумывала танцы, сценки, ритмы, образы. И, возможно, была бы сейчас где-нибудь на гастролях с коллективом, если бы в какой-то момент не поняла, что интереснее наблюдать не за тем, как двигаются люди, а за тем, почему они не могут двинуться вовсе. Почему тело, способное на красоту и свободу, выбирает сжатие и застревание. Почему артист с идеальной спиной не может выдержать взгляда в глаза. Почему преподаватель по вокалу теряет голос, когда остаётся один. Почему женщина, которая знает наизусть названия всех диет, не может почувствовать, когда она действительно голодна.

Так я пришла в психологию. Сначала как клиент – чтобы понять, почему после успешного выступления хочется не праздновать, а запереться в ванной и рыдать, уткнувшись в полотенце. Потом – как практик. Чтобы помочь другим не просто красиво держаться на сцене, а держаться в жизни.

За годы практики я встречала самых разных людей. Семейные пары, которые разрывались между «не могу без тебя» и «не выношу рядом», подростков с паническими атаками, взрослых с чемоданчиком «всё нормально, но почему-то не дышится». Были те, кто боялся своего отражения, прикосновений, близости, своего собственного тела. Были зажимы, расстройств, тревоги, бессонницы, тяжесть, вина и чувство «я где-то потерял себя, но даже не заметил, когда именно».

И при всём этом – была настоящая, честная работа. Без украшательств. Иногда – с танцем. Иногда – с молчанием. Иногда – с хохотом сквозь слёзы и фразой: «А я думал, у меня просто спина болит».

Нет, я не классический терапевт в свитере и в очках, который сидит час в молчании, а потом загадочно спрашивает: «А как вы с этим живёте?»

Я не скрываюсь за форматом. Я двигаюсь, говорю, шучу, дышу, хожу рядом. Я танцую – с клиентом, с болью, с уязвимостью, с теми тенями, что от нас прячутся, но неизбежно проявляются в теле. И, знаете, в танцевальной терапии есть одна особенность, которую я обожаю и которой мне иногда не хватает в классическом кабинете. Это эффект присутствия.

Когда человек двигается, танцует, проживает свои эмоции в движении – он может чувствовать себя уязвимым, почти голым в своём несовершенстве, особенно если рядом кто-то смотрит.

И вот тут происходит магия. Потому что видеть этот танец, быть рядом, принимать все шероховатости движений, все неловкости и смущения – это не просто участие, это и есть терапия. Присутствие, без оценки, без поправок, без комментариев. Именно поэтому в танц-терапии невербальный язык часто говорит о человеке больше, чем самые долгие разговоры. Тело честно.

Оно не врёт. Оно не умеет подбирать «социально желательные» формулировки.

И иногда – достаточно просто двигаться рядом, в темпе клиента, в его дыхании, в его паузах. И этого – уже довольно, чтобы что-то внутри начало меняться.

Эта книга не о том, как правильно жить. Она – о том, как бывает. Она – о психике, которая то прячется, то смеётся, то выстраивает такие финты, что сам себе диву даёшь. Она – про вас. И, честно говоря, про меня тоже.

Так что устраивайтесь поудобнее, и начнём с первой истории.

Глава 2. Ты ж психолог! (или «Давай, вылечи нас всех, мы быстро!»)

Стоит мне оказаться в любой мало-мальски организованной компании – будь то застолье, дачная беседа у мангала или просто встреча с подругой в кафе, – как на меня тут же начинают смотреть с выражением лица, которое в обычной жизни резервируется для гастроэнтеролога, обнаружившего в зале банкетного зала следы ботулизма. Глаза блестят, руки тянутся, и в воздухе, как правило, первым звучит не тост, а вопрос:

– Слушай, а вот если человек не поздравил с днём рождения – это он обесценил или просто гад по жизни?

После этого обычно запускается целая цепочка таких вот «душевных» инициатив:

– А скажи, пожалуйста, что он не прав.

– А вот она, по-твоему, обнаглела, или это у нас просто мнения разошлись?

– А ты же в этом разбираешься – так убеди нас всех!

– Ну вылечи, ну хоть немного! Вот сейчас, быстро, пока мясо на мангале не подгорело.

– Ну ты же психолог. Вот скажи, это у меня защита, или я просто козёл?

И вот ты стоишь, с вилкой в одной руке и бокалом в другой, а внутри у тебя лёгкая профессиональная шизофрения. Потому что с одной стороны – ты вроде как просто человек, пришёл отдохнуть. А с другой – ну ты же психолог, ну чёрт побери. Это как прийти на свадьбу в белом, а потом удивляться, что невеста тебя хочет прибить.

Я всё жду, когда в таких ситуациях кто-то ляпнет:

– А если бы ты была проктологом, ты бы тоже вот так, между закуской и десертом, давала людям понять, что у них всё не в порядке?

Хотя, зная нашу публику, скорее всего, кто-нибудь бы уже записался на приём под шумок.

Есть в людях какая-то странная тяга – вытаскивать специалиста из любого состояния, кроме рабочего. Словно ты – не человек, а функция. Не гость, а бесплатное приложение к бокалу. Психологический Siri, встроенный в праздничный стол:

– Привет, ты ж психолог. Расскажи, почему мне не звонят.

– Ты ж психолог. А вот это что было?

– А вот скажи, если у него две бывших, и обе на одной даче – это что, не проработал?..

Или Вселенная не отпускает?

Я всё чаще думаю, что нужно было пойти в слесари. Никто ведь не орёт слесарю:

– О, ты ж слесарь! Давай-ка, посмотри мои трубы!

И уж точно никто не говорит:

– Так, раз ты электрик, включи свет.

Но с психолога, как говорится, спрос особый. С него не просто спрашивают – на него надеются. С ним не просто разговаривают – на него вешают ответственность за чужие конфликты, оценки, нерешённые травмы и внезапные философские откровения.

– Ты же видишь. Ну скажи. Это карма или просто плохой характер?

В такие моменты я превращаюсь в миниатюрную версию Фрейда с базарного развала.

Говорю вкрадчиво:

– Всё это вытеснение, проекция и недолюбленная внутренняя девочка.

Люди кивают. Понимают. Кто-то записывает. Кто-то начинает активно жевать сельдь, будто надеется, что омега-3 наконец дойдёт до мозга и всё наладит.

Конечно, есть и те, кто после этой псевдопсихоаналитической разминки приходит серьёзно. Уже в кабинет. Уже в тишине. Уже без шуток. И тогда, конечно, мы разбираем не только,

за что мама не похвалила, но и как ты теперь сам с собой разговариваешь, – и почему этот диалог чаще напоминает допрос с элементами психологического насилия.

Но в толпе, в компании, на кухне и даже в лифте – психолог, увы, превращается в оракула. Ироничный, да. Местами уставший. Но обязательный. И если ты не выдал прогноз, не ответил на вопрос и не вынес вердикт, к тебе вернуться. Уже с новыми вводными. Уже с другим набором травм. И всё с тем же посылом:

– Ты ж психолог. Ну сделай что-нибудь.

И однажды мне стало всё ясно: это же не они такие настырные, нетактичные и эмоционально голодные, – это же я пришла без защиты границ. Это я сама – без условного «пароля», без внутреннего пульта «режим отпуск», без надписи на лбу «сегодня только танцы и глинтвейн».

Они просто почувствовали: человек открыт. Не в смысле «доступен для дружеского тоста», а в смысле – энергетически подставил щёку, плечо, а лучше сразу обе лопатки. И пошло-поехало. Один скинул в меня свою тревожность, другой – непроработанную злость на бывшую, третий – гипотезу про карму, которую, видимо, я должна была опровергнуть или, наоборот, подтвердить. Желательно с опорой на юнгианский анализ и таблицу совместимости по лунному дню.

Поняла я всё это, конечно, не сразу, а с помощью одного замечательного клиента. Назовём его, скажем, Гриша.

Гришу штормило. Причём не как-то абстрактно, а с размахом, с флагами и эмоциональной регатой на полном ходу.

То он приходил с выражением лица, будто лично подписал Конституцию Вселенной и теперь вот-вот выкатит мне трактат о гармонии, лидерстве и о том, как его слово имеет энергетическую силу в радиусе трёх метров.

– Я просто знаю, как всё устроено, – говорил он, поудобнее усаживаясь на стул, как на трон. – Я вижу людей насквозь. Сразу понимаю, кто врёт, кто нет.

Я кивала. Как-то не очень хотелось перечить человеку, который видит людей насквозь. Особенно если ты – один из них.

А на следующей сессии Гриша заходил уже с поникшими плечами, глазами, в которых жил весь декабрь, и театральным шёпотом.

– Я – ничтожество, – говорил он, осторожно опускаясь на край кресла, будто боялся его испортить. – Никому не нужен. Все используют. Все предают. Даже курьер с суши...

Тут я уже переставала кивать – просто потому, что не успевала за амплитудой.

Эти качели – от «я – центр мироздания» до «я и в списке рассылки лишний» – стали для нас основной темой работы.

Сначала Гриша сопротивлялся. Говорил, что это не качели, а многослойность природы. Что он просто живёт тонко, чувствует глубоко, реагирует быстро и масштабно, потому что «всё на грани».

Я тогда аккуратно назвала это состояние: гордыня плюс ничтожество. Так, в комплекте. Он обиделся. Но через пару сессий признал: действительно, болтает.

Мы начали с простого: замечать момент, когда он взлетает. И – когда падает. Учились ловить себя хотя бы в середине дуги. Иногда получалось. Это уже была победа. До полного равновесия, конечно, дело не дошло – нарциссическая составляющая Гриши упиралась руками, ногами и внутренним тренером по самооценке, требовавшим вечных рекордов. Но амплитуда стала меньше. Он перестал разгоняться до скоростей, при которых рушатся отношения, самоощущение и, как выяснилось, даже кофейные чашки, – одну он, правда, швырнул только мысленно, но эффект был впечатляющий.

И вот именно тогда, когда Гриша уже начал замечать, как его заносит вправо и влево, я впервые заговорила с ним о границах.

Потому что вся эта амплитуда «я царь мира» – «я пыль под его ногами» – это ведь, по сути, про полное отсутствие внутренней опоры и своих собственных границ.

Гриша то раздувался, заполняя собой весь кабинет, не оставляя в пространстве ни мне, ни даже стулу под собой права голоса, то сдувался до состояния, когда границы тела будто бы исчезали вообще, и человек сам себя ощущал распластанным где-то между стенкой и ковром.

И, как это часто бывает, его тело отражало это буквально: в фазе ничтожества – в нём отключались руки, сжималась шея, исчезал голос, опускался подбородок, и даже походка превращалась в крадущуюся.

А в фазе гордыни он начинал говорить громче, поднимать плечи, размахивать руками и занимать собой не только пространство комнаты, но и, кажется, эфир ближайших радиостанций.

И вот тогда я впервые показала ему, что вся эта качельная драма – про границы.

Точнее – про их полное отсутствие.

Когда нет внутреннего устойчивого «я» с чётким контуром, остаётся только раскачивание из одной крайности в другую.

То мир слишком маленький для такого великого Гриши, то он слишком большой для такого ничтожного.

И всё время – без середины.

И тело в этих качелях тоже было, как на передовой: или гипертонус с зажатой челюстью и взглядом «сейчас всех порву», или дрожь, тремор, сгорбленность и желание, чтобы все забыли, что он вообще существует.

Мы начали с малого. С того, чтобы учиться замечать: где кончается Гриша и начинается другой человек. Где кончаются его желания и начинаются чужие. Где он выбирает – а где сносятся чужой волной.

И именно тогда я дала ему простое упражнение, которое часто предлагаю клиентам с нарушенными границами, – представить, что рядом с ним идёт его хищник.

В телесной терапии это называется «эмоционально-образное мышление». Наше бессознательное не понимает «держи границу» – ему нужны образы, ощущения, символы.

И Грише было предложено выбрать себе хищника. Он долго думал и выбрал медведя. Огромного, бурого, с чётким посланием: «Я никого не трогаю, но, если подойдёшь слишком близко, – будет плохо».

Мы тренировались буквально: он представлял, как идёт с медведем, как чувствует его тяжесть, шаг, взгляд. Пытался двигаться так, как двигается медведь. Дышать так, как дышит медведь.

И этот простой опыт помогал ему лучше чувствовать границы тела и пространства. Потому что, как показывает практика, – уверенность и стать человека, который идёт с хищником, настолько сильны, что нарушать его границы уже никому не хочется. А если и случается вдруг, то достаточно одного взгляда – и человек сам отступает. Потому что шутка ли – медведь у ног.

Впрочем, я всегда напоминаю, что это упражнение – способ самопомощи, а не замена полноценной работы со своими стратегиями и границами.

И оно работает в обе стороны. Когда знаешь, что сам грешишь нарушением чужих границ, – представь, что у других людей тоже есть свои хищники. И непрошенное движение в их сторону может дорого обойтись.

Впрочем, Грише больше всего зашло первое.

– Ольга Владимировна, – сказал он однажды, – я, кажется, наконец-то понял.

– Что?

– Когда я иду с медведем, меня даже моя гордыня боится.

И вот, благодаря Грише, я поняла – я сама стояла на таких же качелях. Только не «гордыня – ничтожество», а «специалист – бесплатная подушка для общественных истерик». То мне приятно, что все ко мне тянутся за советом, как к лампе – на свет. То я сидела с пустыми глазами и понимала, что из меня только что, за полтора часа застолья, вычерпали всё. Даже внутренний голос. Оставили разве что жевательный рефлекс. И то – по привычке.

Потом я стала замечать и телесные сигналы, которые мой организм честно пытался мне подавать, пока я, конечно, их игнорировала. Вот этот внезапный озноб на вечеринках – раньше я наивно думала, что дело в сквозняке. Сейчас понимаю – вопросы.

Когда границы нарушены, первой отвечает кожа. Она – наша первая и главная граница между мной и всеми этими «а скажи мне вот ещё про моего бывшего, пожалуйста, ну ты же психолог!».

Кожа и правда реагирует быстро: сыпью, зудом, покраснением. Она буквально орёт: «Нарушают! Прекратите!»

А я всё думала – может, нервы? Может, аллергия? А, возможно, просто кто-то из гостей всё-таки обесценил меня, когда сказал: «А ты не похожа на психолога... ты ж весёлая!»

А потом подключаются и другие зоны.

Опущенный подбородок, вечно втянутые плечи, взгляд исподлобья – как у несчастной жертвы, которую поставили на табуреточку и велели признаться, что она – не психолог, а просто соседка, которая сама ничего не знает.

Походка на носочках – о, это мой любимый пункт. Я в этом профи. Вес тела всё время вперёд, будто я пытаюсь быть всегда «наготове».

Руки? Ну конечно, руки начинают всё выражать, потому что голос становится тише, сдавленное, горловой зажим делает из тебя персонажа чеховской пьесы. А в самый острый момент – ты, естественно, грызёшь. Всё подряд. Ручку. Семечку. Баранку. Себя заодно.

Ну и, как вишенка на торте, сбой в иммунной системе.

Организм, бедняга, просто сдаётся. Потому что, когда каждый первый норовит тебя на кухне психоанализировать, иммунитет уже не выдерживает такого натиска.

И ты становишься идеальным кандидатом для диагноза «острая социальная интоксикация с осложнением на кожу, горло и кишечник».

Так что да. Я не сразу, но со временем поняла: хищника с собой брать важно. И для тела. И для психики. И для кожи в том числе.

И с тех пор я выхожу в люди – не одна. С вилкой, бокалом и своей внутренней пантерой.

А когда хочется впасть обратно в состояние «сейчас быстренько всех спасу, разберу и поставлю диагноз» – я сразу вспоминаю Гришу.

И поправляю плечи.

И поправляю голос.

И говорю себе:

– Оля, ты не обязана быть всем и сразу. Даже для себя.

С тех пор я потихоньку тренирую себя. Учусь не спасать всех подряд в режиме нон-стоп, не считывать мимолётные намёки и не ловить на лету чужие эмоциональные мины, как это было раньше, а просто позволять себе быть – здесь и сейчас, в компании, за столом, с вилкой в одной руке, с бокалом в другой и с моей воображаемой внутренней пантерой, которая неслышно идёт рядом и внимательно следит, чтобы никто не пытался влезть без спроса.

Иммунитет, к слову, после такого подхода тоже заметно расслабился и, кажется, впервые за долгое время позволил себе вздохнуть свободно, перестав реагировать на каждого навязчивого «психологического собеседника» сыпью, ознобом и навязчивым желанием кого-нибудь укусить – за локоть или, в особо тяжёлых случаях, за голосовые связки.

И теперь, если вдруг кто-то начинает тянуться ко мне со стандартным:

– Слушай, а скажи... ну ты же психолог...

Я, ни капельки не включая своего внутреннего оракула, просто спокойно улыбаюсь и с мягкой уверенностью говорю:

– Сегодня нет. Сегодня я гость. Я пришла с пантерой. Она, как бы сказать помягче, не любит, когда к ней пристают с вопросами о карме и проработке личных границ.

И, вы не поверите, это работает.

Люди будто бы чувствуют – пантера у моих ног вполне реальна, даже если она существует только в моём воображении.

Они кивают, улыбаются и... замолкают.

Причём замолкают с уважением, без обид и попыток «продавить» ещё один бесплатный сеанс.

И вот в такие моменты я понимаю, насколько это, казалось бы, простое внутреннее состояние – когда ты не оправдываешься, не объясняешься, не выходишь в бой за свои границы, а просто спокойно стоишь рядом с собой, – и является тем самым лучшим «нет», которое можно подарить себе и окружающим.

Такое «нет» не требует скандалов, не нуждается в длинных лекциях, не превращается в истеричный аффект.

Оно идёт из самой середины тела.

Из той самой внутренней тишины, где живёт твоя пантера.

Где всё ясно, спокойно и с достоинством.

Потому что лучшее и самое понятное «нет» – это когда ты просто сидишь, ешь свой оливье и молчишь.

Глава 3. Зачем мне психолог, если я нормальный? (или «Вы же всё врёте. Но докажите обратное»)

В моей практике время от времени появляются особые клиенты – не те, что приходят разобраться с собой или найти выход из боли, а те, что приходят... проверить. Проверить не себя, нет. Проверить меня. Проверить психологов вообще. Проверить – а правда ли это всё? Или, всё-таки, лженаука, как завещал их друг-сантехник и авторитетный эксперт со двора.

Вот я, а напротив уже располагается, скажем, Алексей Петрович. Человек солидный, взгляд уверенный, спина выпрямлена до официальной строгости, рукопожатие чуть крепче, чем необходимо, – как бы намекая, что здесь всё будет по правилам. По его правилам. Он сидит, широко расставив ноги, словно намеренно занимает как можно больше пространства, будто заранее готовит себе территорию для эмоциональной самообороны, если разговор вдруг дойдёт до неприятных зон. В теле – сплошная полярность: прямая, даже чересчур, спина, словно он постоянно проверяет свой ранг; движения резкие, чёткие, с отработанным посылом «не подходи – кусаю»; взгляд чуть сверху вниз – не в силу роста, а из чувства необходимости продемонстрировать, что он и в кресле выше всех. Голос резкий, в верхнем регистре, иногда с отрывистыми фразами, словно любой эмоциональный контакт нужно перехватить первым, пока не укусили. Шея малоподвижна – будто он давно выбрал одну жизненную точку зрения и больше не собирается её поворачивать. В глазах напряжение – может, даже блок: некоторые такие люди моргают чаще обычного или, наоборот, замирают в пристальном, почти оценивающем взгляде. У кого-то это доходит до астигматизма или мелкой мимической дрожи век. Всё это создаёт образ уверенности – но именно той, которую нужно активно защищать.

– Ну, давайте, расскажите мне, – с порога заводит он.

И тут начинается.

Первым делом Алексей Петрович выкатывает свою коронную реплику, которую я за годы работы могла бы поставить на рингтон, будь у меня силы на это и желание травмировать себя лишний раз:

– Расскажите мне, как у вас с совестью? Нормально спите? Всё-таки обманываете людей. Психология ведь шарлатанство чистой воды. Популизм. И манипуляция.

И вот тут я уже внутренне улыбаюсь.

Потому что знаю: всё идёт строго по сценарию.

Алексей Петрович – это классика жанра. Это та самая категория клиентов, которые приходят не за помощью и даже не за советом, а за доказательствами того, что им точно сюда не надо. Потому что они – нормальные. Не то что эти все, кто «пропускает через чувства» и «выражает эмоции».

И, главное, – им просто нужно, чтобы им это подтвердили. В идеале – со справкой.

Он с некоторым пафосом выкладывает свои аргументы на стол – будто не на сессию пришёл, а на научные дебаты. Ссылается на статью, которую ему «тут один умный человек прислал», – из чата, где мужчины с крепкой выправкой рассуждают о том, как держать удар и не подавать виду. Рассказывает про знакомого, который однажды, по наущению жены, сходил к психологу – и с тех пор у него всё пошло наперекосяк: бизнес застопорился, отношения распались, кот начал смотреть с осуждением.

– Потому что, – говорит Алексей Петрович, – полез туда, куда нормальный человек не лезет. В себя. А это, как известно, дело мутное. Вот и результат.

Говорит, что психологи наживаются на чужой слабости, придумывают людям проблемы, чтобы потом им же продавать решения.

Что если человеку плохо – он должен, по канонам предков, либо выпить, либо потерпеть, либо, в крайнем случае, пойти забить гвоздь, но уж точно не плакать на сессии.

А все эти ваши «поговорить о чувствах» – это, как он выразился, «излишества праздной жизни и продукт переедания свободного времени».

Я слушаю его спокойно, без спешки, и задаю единственный вопрос, который обычно срезает всю эту интеллектуальную риторику до живого уровня:

– А вам кто-то сказал, что с вами что-то не так?

– Никто! – немедленно возмущается Алексей Петрович. – Я сам вижу, что всё в порядке. Просто вот жена говорит, что я закрытый и с ней не разговариваю. И дети какие-то странные стали. И на работе всё бесит. Но это же не из-за меня! Это мир с ума сошёл.

– Конечно, – киваю я, слегка подыгрывая. – А вы – последняя опора на этом безумном шаре.

– Вот именно! – обрадовано соглашается он, и впервые за весь разговор в его голосе проскальзывает не снисходительное превосходство, а лёгкая, еле уловимая усталость.

И вот ради этой паузы я и работаю.

Потому что именно в ней – правда.

Та самая правда, которую люди вроде Алексея Петровича прячут даже от себя.

Потому что признать, что страшно, – большее, чем сто раз назвать психологов шарлатанами.

Потому что проще защищаться агрессией и скепсисом, чем сказать честно: «мне плохо, а я не знаю, что с этим делать».

Так что с Алексеем Петровичем мы начали с простого. С безопасного. С разговоров о мире, о других, о том, как «все сошли с ума».

И только потом, медленно, шаг за шагом, начали подходить к вопросам посложнее: что в этом мире он боится увидеть? Что ему легче не чувствовать? И что будет, если он допустит мысль, что его «нормальность» – не броня, а клетка?

И что в этой клетке – очень даже живой, очень даже ранимый человек, которому, возможно, просто никогда не разрешали плакать, бояться, уставать.

Потому что когда-то кто-то сказал: «Ты мужик. Терпи».

Знаете, иногда мне кажется, что самые громкие борцы с психологией – это те, у кого внутри сидит самый перепуганный внутренний ребёнок.

Тот самый, которого когда-то одели в костюм начальника и объяснили: «Будешь сильным – выживешь. Заплачешь – затопчут».

И вот он вырос. И стал крепким, серьёзным, логичным мужиком с аллергией на слово «эмоция».

И ему, как ни странно, психолог нужен даже больше, чем тем, кто уже в процессе.

Только он об этом узнает чуть позже.

А пока – он проверяет, что ж я умею.

Поэтому улыбаюсь и спокойно говорю:

– Знаете, Алексей Петрович... В психологии есть одна прекрасная новость. Никто вас не заставляет. Это всё про свободу. Даже если ваш выбор – оставаться в своём окопе и дальше воевать с «псевдонаукой».

– Ну, ладно, – впервые улыбается он, и в этом «ладно» звучит уже не вызов, а интерес. – Посмотрим, что у вас тут ещё за ерунда такая.

И мы начинаем. Не с душевных глубин, не с тонкой настройки «внутреннего ребёнка», а с самого простого – с того, что ощущается прямо сейчас.

– Вы говорите, что вас возмущают шарлатаны, – спокойно говорю я. – И непонимание супруги. И странности коллег. А можете показать это возмущение?

– Что, простите?

– Не рассказывать, не объяснять, а именно показать.

Он смотрит на меня, как будто я предложила ему станцевать «Лебединое озеро» в комбинезоне.

– В смысле – показать?

– Ну, представьте, что вот он – предмет вашего возмущения. Стоит прямо перед вами. А слов у вас нет. Только тело. Что делает ваше тело? Как бы вы выразили всё это – без слов?

Сначала, как и ожидалось, срабатывает защита.

Он хмыкает, скептически улыбается.

– Ага, ну понятно. Чего только не придумают, чтобы денег содрать...

Он делает отстранённое лицо, на грани театрального, будто мы не в кабинете, а на сцене, где ему выпала роль рассудительного мужика, пришедшего проверить «всю эту фигню». Я не спорю. Я просто жду. Без давления. Без объяснений. Потому что знаю: пауза иногда лечит лучше, чем самые изысканные интервенции.

И вот в этой тишине вдруг что-то внутри него сдвигается. Совсем чуть-чуть. Он делает пробное движение – короткое, отрывистое, как будто стряхивает с рук невидимую пыль или, может быть, раздражение, которое не хочет больше сидеть внутри. Потом – ещё. Уже шире. Уже резче. И вот он начинает жестиковать. Его руки будто сами вспоминают, как это – говорить, когда рот молчит. Жесты становятся мощнее, напряжённее, в них появляется экспрессия – злая, уставшая, накопленная годами. Он представляет по очереди всех, кто «выводит» его: жену, начальника, соседа, меня, всех психологов и, кажется, даже самого себя. В ход идут ноги. Появляются порывистые шаги, почти выпады, как будто он отвоёвывает у жизни хотя бы полметра личного пространства, которое у него когда-то отняли.

И в какой-то момент в движение врывается звук – сдержанное рычание, негромкое, не театральное, скорее, вырывающееся сквозь зубы, как крик, которому не дали родиться. Всё это длится минуту, может, две, но в этой минуте столько подлинности, сколько не скажешь и за десяток логичных, рациональных сессий. И вдруг – стоп. Он замирает. Прямо посреди движения. Как будто кто-то нажал «паузу» в момент самого напряжения. А потом – просто начинает плакать, без «простите, я не хотел», – просто слёзы, как вода, прорвавшая плотину. Плачет тихо, с каким-то неожиданным облегчением, будто отпустило то, что жало, давило, но не имело выхода. Я молчу. Мы оба молчим. Потому что в этот момент любое слово было бы лишним, а любое объяснение – оскорбительным.

Позже мы будем говорить про «безопасность слёз», про то, что тело знает больше, чем ум, и про то, что чувствовать – не стыдно, даже если ты всю жизнь был «нормальным мужчиной» и молча терпел. Но это будет потом. А сейчас – просто факт: он разрешил себе быть. Разрешил проявиться. Разрешил выйти из роли крепкого, закрытого и слегка язвительного «наблюдателя», которому всё давно ясно.

И в этот момент мне хочется слегка усмехнуться – не в лицо, не в сарказме, а просто внутренне: ну что, Алексей Петрович... вот тебе и «лженаука». Вот так, оказывается, работают «шарлатаны». Без гипноза. Без пилуль. Без обещаний, что «после пятой сессии вы станете лучше всех». Просто движение. Просто позволение. Просто человек, который рядом и не боится того, что вылезло наружу.

И если это – обман, то пусть в мире будет побольше таких обманов. Потому что, возможно, именно с них начинается свобода. Или, по крайней мере, первый вдох без напряжения.

Скорее всего, самостоятельно он бы до этого не дошёл. Не потому, что не умён или не способен, – вовсе нет. А потому что такие, как Алексей Петрович, в целом не склонны искать помощи. Им не нужны практики, не нужны сессии, не нужны эти «ваши методы» – они же в порядке, это у других проблемы.

Психика в таких случаях действует, как хорошо обученный пресс-секретарь, – фильтрует всё лишнее, выставляет жёсткие рамки и цепляется за любые опорные конструкции: убежде-

ния, привычки, стереотипы, «жизненный опыт», истории о знакомом, который «сходил – и с ума сошёл». Всё, что подтверждает: «мне туда не надо», аккуратно сохраняется в фоновом доступе. Всё, что намекает на возможность перемен, – отсекается, откладывается, высмеивается. Это – способ выживания.

Но иногда в этой конструкции появляется трещина.

Сначала незаметная. Где-то на уровне «что-то не так», смутного раздражения, тихого неудобства. Кажется, будто вы просто устали, или вас снова кто-то бесит, или всё стало каким-то не тем, – и вроде бы вы всё ещё в порядке, но в порядке ли ваш порядок?

Иногда это ощущается как клетка. Не драматично. Не как «жизнь – тюрьма». Просто как будто стало тесно. Как будто раньше вам хватало этого пространства, этих взглядов на мир, этих фраз «да ладно, прорвёмся», а теперь – нет. Что-то внутри начинает упираться. Расширяться. Хотеть выйти.

И если вы это чувствуете – даже в виде лёгкой, неоформленной мысли, – это может означать одно: ваша личность растёт. А клетка, в которой она находилась всё это время, уже маловата. И тут у вас, как ни странно, есть выбор: можно попробовать обустроиться в клетке побольше – сменить формулировки, переформатировать скепсис, добавить пару умных книг и ещё немного аргументов «почему не надо», – а можно по-настоящему выйти наружу.

На свободу. С риском. С уязвимостью. С жизнью.

Иногда это желание обратиться к психологу уже зреет, почти оформилось, но не даёт шагнуть вперёд всё тот же внутренний блок – стереотип о «лженауке», недоверие к «психологам-шарлатанам», опасение быть слабым, смешным, уязвимым.

Что делать? Искать новые опорные точки. Не в себе – там пока тревожно, а снаружи. Прочитать про то, как появилась психология как наука, кто её создавал, какие направления существуют, и как они работают.

На сегодняшний день известно более четырёхсот модальностей психотерапии. Да, шерстить их все – дело бесполезное. Но сменить фокус с «да всё это чушь» на «а что, если не всё?» – уже сдвиг.

Можно просто почитать, как работает тот или иной специалист. Посмотреть интервью. Послушать подкаст. Не для того, чтобы верить, а чтобы позволить себе не отрицать.

А потом – выбрать.

Потому что сразу доверять невозможно. И не нужно.

Доверие – это не предоплата, а процесс. Оно выстраивается. Медленно, с опаской, с оглядкой.

Наша заботливая психика не пустит в свои глубины первого встречного, пусть он даже трижды с дипломом. И это хорошо. Потому что только через эту осторожность, через последовательное приближение – возникает настоящее.

Настоящий контакт. Настоящее доверие. И, в конечном счёте, опора. Но уже не на специалиста, а на себя.

Парадокс в том, что за каждым «я не верю в психологов» почти всегда прячется не агрессия, а страх впустить другого, посмотреть внутрь или осознать, что «всё под контролем» – это не всегда правда. Но когда мы всё-таки решаемся – через сопротивление, через смех, через недоверие, – именно там, в этой точке встречи, и начинается самое ценное. Отношения.

Отношения с психологом – как проекция отношений с другими: с мужчиной или женщиной, с мамой, с ребёнком, с начальником, с телом, с мечтой. А главное – с собой. Потому что любой запрос, как бы он ни звучал, всегда сводится к одному: «А как мне быть с собой, чтобы это было не в напряг, не в боль и не в бегство?»

И здесь важно помнить: если ваша психика хочет остаться в прежней конструкции, она найдёт для этого любые доказательства.

Мозг с радостью отфильтрует всё неудобное, выставит психологов в роли фокусников, а разговоры об эмоциях – как слабость. Даже если перед вами будет сидеть профессор, нейробиолог, телесник с дипломом, лицензионной печатью и тёплым взглядом, – он всё равно будет восприниматься как шарлатан. Просто потому, что так безопаснее.

И, наверное, один из самых первых шагов в эту самую внутреннюю свободу – это позволить другому быть другим. Позволить психологу быть психологом, а не «торговцем воздухом», позволить гуру-самоучке вещать свои трансцендентные озарения и при этом не ощущать острого желания схватить табуретку. Позволить подруге носить кристаллы в лифчике, если ей от этого легче, и не тянуться при этом к диагнозу, потому что, как ни странно, вот это самое «неразрешение» – молчаливое, внутреннее, безобидное с виду, – и есть нарушение чужих границ.

Когда мы решаем, что кто-то не имеет права быть собой, что кто-то делает «не так», «слишком странно», «слишком не по науке», – мы в этот момент переступаем, захватываем территорию, на которую нас никто не звал. И, чаще всего, делаем это даже не потому, что хотим контролировать, а потому, что внутри нас самих что-то дрожит от непонятного.

Ведь «норма» – понятие зыбкое, как перчатки из полиэтилена: надеть легко, а чувствовать – невозможно. У каждого общества, у каждой культуры, у каждой семьи есть свой эталон «нормальности», сформированный средой, воспитанием, уровнем образования, религией, даже экономикой. То, что в одном городе считается эксцентричным, в другом может быть скучной обыденностью. То, что у нас вызывает тревожный вопрос: «всё ли с тобой в порядке», в другой стране может быть элементарным выражением вежливости. И когда мы начинаем хотя бы немного размышлять об этом – не на уровне абстрактного «все разные», а по-настоящему, – что-то внутри отпускает.

И появляется шанс позволить другому быть собой, самому себе – быть немного живее.

А дальше – уже можно и потихоньку практиковать. Начинать расставаться с тем, что, кажется, всегда было внутри, но на самом деле давно уже не твоё. Это, к слову, одно из моих любимых телесных упражнений – на «отдавание» ненужного. Простое, почти детское, но до смешного точное.

Вот, например, родители хранили в серванте «особые» чайные сервизы, которые нельзя было трогать, пока не придёт королева. Она не пришла, а привычка осталась. Или – наряды на «особый случай», который, как правило, особым так и не стал.

А я, повзрослев, продолжаю это делать и складываю, берегу, откладываю... жизнь. Но в какой-то момент ловлю себя на том, что живу, как будто в съёмной квартире, – боюсь сделать «по-своему», потому что «а вдруг испорчу». И тогда беру – и телом, руками, жестом, голосом – начинаю возвращать это обратно. Двигаю руками от себя и говорю:

«На. Это было не моё. Это помогло когда-то, но сейчас – мешает. Спасибо. Заберите. Я выбираю иначе».

И вот здесь начинается магия. Потому что мозгу важны не только мысли – их у нас тысячи в день, и почти все улетают в никуда. А вот жест, движение, физический акт – воспринимается как событие, как действие, а не как фантазия. И тогда появляется ощущение: это произошло. Это можно. Это разрешено. Это моё.

Такие простые телесные «отдачи» становятся началом выхода из огромного количества чужих сценариев – бережно, без драмы, без гнева. Просто: «это мне не подходит». И всё.

И если вы вдруг поймали себя на мысли, что вам это знакомо – это уже много. Потому что всё начинается не с громких инсайтов и не с трагических рыданий в кабинете. Всё начинается с микродвижения, с лёгкого покачивания внутренней клетки и с фразы, сказанной самому себе: «А что, если можно по-другому?»

И вот в этот момент – неважно, с кем вы: с психологом, с котом, с отражением в витрине, – внутри что-то встаёт на место. И вы вдруг чувствуете: воздух стал чуть чище, пространство – шире, а вы – живее.

Так что, если шарлатаны и правда существуют, пусть они лучше вот так работают: через паузу, через жест, через свободу и через разрешение себе быть.

Даже если вы всё ещё «нормальный», но уже не прежний.

Глава 4. Куда жить? (или «Когда вся жизнь помещалась в мамину сумку»)

Иногда человек приходит с запросом, который звучит удивительно буднично:

– Куда жить?

И кажется – ну вопрос как вопрос. Ничего особенного. Простой, логистический, почти из раздела «риелтору бы задали». Но если ты уже какое-то время работаешь с людьми, особенно с их телами, голосами и тишиной между словами, – то слышишь другое. Потому что на самом деле это не про квадратные метры, не про ремонт и не про ипотеку. Это про то, что у человека нет внутреннего адреса. Нет ощущения, где он сам – внутри этой жизни. И кому он теперь нужен.

Илья зашёл тихо. Сел на край стула, как будто опасался помешать, и при этом держался с той осторожностью, с какой входят в гости без подарка, – вроде бы ничего страшного, но всё равно как-то неудобно. Он был слишком худ для своего роста, руки нервно дёргались, будто жили отдельно: одна то тянулась к молнии на куртке, то возвращалась на колено, то вдруг принималась теревить шов на джинсах, словно надеялась на подсказку. Лицо – бледное, глаза – большие, чуть выпуклые, голос тихий, с «съеденными» окончаниями, из-за чего каждую фразу приходилось будто вытягивать из воздуха, напрягая слух. Одежда – чистая, опрятная, но как будто собранная с закрытыми глазами: футболка, которая немного велика, куртка с чужого плеча, джинсы, которые давно просят замены. Про стиль он, кажется, не слышал вовсе – или слышал, но подумал, что это не к нему.

– А можно... я... ну, наверное, просто сяду? – пробормотал он, уже сядя.

– Уже можно, – ответила я с лёгкой улыбкой. Он на это тоже улыбнулся, но так, будто за эту улыбку пришлось заплатить моральную комиссию.

– Ничего, что я куртку не снял сразу? – спросил он через минуту.

– Ничего, – снова кивнула я.

– А ботинки можно не снимать? Просто я в прошлый раз в один кабинет пришёл, а там ковёр, и я... – Он запнулся, – в общем, я тогда как-то... не сразу понял.

– Всё в порядке, ковров у нас нет.

– Ага... – облегчённо выдохнул он. – Это хорошо. А то я, знаете, всегда немного не понимаю, где как принято.

Илья вёл себя так, будто у мира есть скрытый свод правил, написанный мелким шрифтом, и все остальные его прочитали, а он опоздал и теперь спрашивает у каждого встречного, не подскажут ли хоть первые три абзаца. Он выглядел как человек, который заранее извиняется за своё существование. В каждом его движении чувствовалась вежливость, доведённая до невроза, и тонкое ощущение, что любая инициатива может быть ошибкой.

Когда я предложила снять куртку, он посмотрел на меня с таким лицом, как будто я предложила провести операцию без наркоза.

– Ну, если точно не помешаю... – уточнил он уже в процессе снятия.

Потом быстро оглядел вешалку, замер с курткой в руках и выдал:

– А если я её просто вот сюда пока, на колени... или, может, на подлокотник? Или лучше вообще держать?

Он был похож на пассажира эконом-класса, который попал в бизнес-лаунж и всё ещё не может поверить, что сырники там по-настоящему бесплатные.

Мы ещё немного посидели в этой церемонной неловкости: он с курткой в руках, я с блокнотом, будто в этом странном балете осторожности важно не только не наступить на ногу, но и заранее извиниться за сам факт того, что у тебя ноги есть. Он то смотрел на пол, то на

стул, то на свои руки. Казалось, он не решается начать – не потому что не знает, с чего, а потому что любое начало требует разрешения, которого он сам себе не дал. Но потом что-то в нём сдалось. Может быть, это была моя пауза. Может быть – отсутствие ковра. Он выдохнул, отложил куртку, положил руки на колени и, не глядя, будто сам с собой, наконец сказал:

– Мне тридцать три. Всё время жил с мамой. Она всё решала. Я... как бы был при ней. Просто жил. Как будто дожидался чего-то. А теперь... её нет. И я – один. Вроде взрослый. А вроде и не знаю, куда мне, где моё место, где я вообще.

В тот момент передо мной сидел не мужчина тридцати трёх лет. Передо мной сидело большое, уставшее тело с душой мальчика, который только что вышел из школы и не понял, почему его никто не встретил. Он выглядел собранным, даже слишком, – как будто боялся растряситься. Плечи напряжены. Дыхание поверхностное. Глаза внимательные, но не в контакте – не со мной, не с собой. Всё это говорило: «Я держусь. Пока держусь. Но не уверен, что долго смогу».

И вот, спустя, может быть, три-четыре минуты, он наконец чуть шевельнулся, медленно расстегнул куртку, аккуратно залез во внутренний карман и достал небольшой прозрачный пакетик, в котором лежала фотография – ровная, чистая, без единой складки.

– Вот, – тихо сказал он и, не глядя на меня, положил фотографию на край стола, как будто между нами должно было быть ещё что-то, не только воздух и ожидание. – Это мама. Тут она ещё здоровая. Тут она красивая. Она всегда была красивая, просто потом всё как-то... ну, поменялось.

На фото была женщина – лет сорока, может, чуть больше, с ясным лицом, спокойным взглядом и той тихой уверенностью, которая не кричит, но всегда держит. Такая, которую видно в деталях: в том, как она держит голову, как слегка улыбается, как сидит – прямо, но не напряжённо. Я посмотрела, потом снова перевела взгляд на Илью – и в его лице, особенно в нижней трети – челюсти, губах, подбородке, – вдруг легко узнала её. Он будто на мгновение стал отражением этой фотографии, и именно в этот момент его голос стал теплее.

– Она... – начал он, подбирая слова, – она, конечно, была страшно заботливая. По-своему. Очень по-своему. Мне уже было двадцать девять, я тогда устраивался на новую работу, всё такое, костюм, галстук, серьёзная фирма. Я выхожу из квартиры, а она с порога мне кричит: «Шапку надень! Уши отморозишь!» Я ей: «Мам, я на такси до офиса, двадцать минут максимум». А она мне: «На такси-то ты доедешь, а из такси до офиса кто тебя понесёт?»

Он усмехнулся, но в этой усмешке было больше благодарности, чем раздражения. И продолжил, уже с лёгким азартом – как будто сам удивлялся, сколько всего носит в себе и сколько может сейчас вспомнить:

– Или вот... Мы как-то поругались. Я уже взрослый мужик, мне тридцать, я ей сказал, что хочу поехать с друзьями на выходные. А она мне: «Ты у меня не пить поехал? Скажи честно». Я говорю: «Мам, мы в турпоход идём. У меня спальник и тушёнка в рюкзаке, можешь проверить!» Она смотрит, не моргая: «Это всё прикрытие. Вы там все в сектах, да?»

Мы оба рассмеялись. Смех этот был короткий, но объёмный, с какой-то почти телесной теплотой. Он потрогал край фотографии, не глядя на неё, – больше, наверное, чтобы почувствовать, что она рядом, чем чтобы разглядеть. В этом прикосновении было всё: и привычка, и любовь, и потерянная опора.

– Она всегда всё знала. Или думала, что знает. Даже когда ошибалась – делала это уверенно. С таким видом, что мир просто обязан был подстроиться. Иногда мне казалось, что если она скажет, что зима в этом году отменяется, – снег действительно не пойдёт.

Пока Илья говорил, в его голосе постепенно расплеталась эта тугая, спутанная пряжа из боли, стыда, растерянности и вины, – как будто сам факт того, что он говорит, позволял ему дышать ровнее, хотя бы немного. Он вспоминал эпизоды из детства – какие-то крошечные, незначительные, на первый взгляд, но для него они, кажется, были осями, на которых всё дер-

жалось: как она дважды разворачивалась, проверяя, выключен ли утюг;; как она всегда знала, когда он врёт, но делала вид, что верит, – чтобы не унижить; как однажды опоздала забрать его из школы, и он час стоял у ворот, но не боялся – потому что знал: она придёт.

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.