

18+

Марина Андропова

# Шаги к свободе

Психоаналитические истории



**Марина Андропова**  
**Шаги к свободе.**  
**Психоаналитические истории**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72882217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72882217)  
ISBN 9785006869578*

**Аннотация**

Это книга о встрече с собой – не в теории, а в живом, иногда пугающем, иногда приятном, но всегда, неизменно, освобождающем опыте. Психоаналитик по имени Амира сопровождает людей в самых уязвимых точках их жизненного маршрута: там, где рушатся привычные опоры, где стыд, страх и желание переплетаются. Это истории о боли и силе, о тупиках и поворотах, о том, как медленно возвращать себе себя – а также о том, как важно психоаналитику тоже оставаться живым.

# Содержание

Введение	5
Пробуждение. Амира варит кофе	10
Шаг первый: Алина. От подавления к принятию	14
От автора	21
От автора	26
От автора	34
Шаг второй: Николай. От изоляции	35
к возвращению	
От автора	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Шаги к свободе Психоаналитические истории**

**Марина Андронова**

© Марина Андронова, 2025

ISBN 978-5-0068-6957-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Дорогой читатель! Основная линия этой книги посвящена тому, что делает глубинную психотерапию – вроде той, которую я описываю в диалогах каждой главы – трудным и местами очень неприятным процессом. Всё дело в том, что наши психологические трудности очень связаны с нарушением, в широком смысле слова, нашей возможности любить – любить наших близких, наши дела, мир вокруг себя и, в конечном итоге, самих себя как отражение и вместилище переживаний по поводу всех этих ценных и значимых вещей. Нарушение это проистекает из-за столкновения любви с природной, совершенно нормальной агрессией, которая, появляясь в раннем возрасте, приводит к тому, что мы не только любим наши ценные и дорогие объекты, но и ненавидим их и боимся мести за эту ненависть с их стороны, а также боимся разрушить их собственной агрессивностью. В результате этой динамики, усиливаемой внешними обстоятельствами, наша связь с любимыми объектами меняется. Частично она действительно разрывается, частично – переходит на противоположный эмоциональный полюс, где воспринимается как ненависть и отчуждение. Частично мы начинаем игнорировать имеющиеся сильные эмоциональные связи. Всё это причиняет нам боль, которую мы привыкаем терпеть – и даже создаём вокруг этой боли всю свою жизнь.

После того как клиент выстраивает личный контакт со своим психотерапевтом, тот тоже становится для клиента дорогим и ценным объектом, по отношению к которому возникают и любовь, и ненависть, и ревность, и зависть, и любопытство, и восхищение – и многие другие чувства, которые мы все, более или менее осознанно, питаем к своим близким и ко всему тому, что для нас дорого. Проговаривая, осознавая и переживая в терапии свои чувства по отношению к ценным и значимым для нас людям – в особенности по отношению к терапевту, поскольку с ним это происходит в живом, личном, непосредственном эмоциональном контакте, – мы интегрируем свои «негативные», прежде неприемлемые и пугающие нас самих стороны, и стороны эти становятся для нас знакомыми. Мы убеждаемся в том, что терапевт не только не разрушается от наших разнообразных проявлений, но и продолжает хорошо относиться к нам – продолжает любить нас. Таким образом, наша эмоциональная связь с хорошим и ценным объектом под названием «терапевт» внутри нас становится крепче и надёжнее, а когда внутри нас много хорошего и надёжного, то и любить себя, и преодолевать всякие объективные трудности становится значительно легче.

Внести в сопровождение терапевтического процесса зрелую любовь и заботу можно разными способами, и некоторые из этих способов я постаралась описать здесь. Частично – очень большой своей частью – они, конечно, относятся

к той установке и позиции, которую терапевт непосредственно проявляет во взаимодействии с клиентом. Однако, помимо этого, достаточно большую роль играют практики самопомощи и поддержки, которыми можно и нужно пользоваться, когда проходишь психотерапию. Не всегда мы чувствуем любящее присутствие своего терапевта внутри себя, и поддерживать себя в такие моменты бывает очень важно – и для заботы о себе, и чтобы не прервать терапию на самом, как говорится, интересном месте.

Текст этой книги задуман так, чтобы в него можно было просто погрузиться, расслабиться и позволить ему на время стать частью себя, как мы делаем это при чтении художественных книг. Когда волна текста схлынет, на берегу вашего сознания останется несколько красивых камушков, способных помогать вам справляться с непростыми эмоциональными ситуациями, которые время от времени случаются с каждым из нас.

Позвольте представить вам главного персонажа этой книги, который... которая будет сопровождать вас на этом пути. Амира – психоаналитик с многолетним опытом работы. Родилась и выросла в большом городе, с юных лет проявляла интерес к человеческой психике и внутреннему миру людей. Амира окончила университет с дипломом по психологии и затем прошла обучение психоаналитическому подходу, который стал основой её практики. В своей работе Амира стремится создать безопасное и доверительное про-

странство, в котором её клиенты могут исследовать свои чувства, эмоции и бессознательные паттерны. Она верит, что понимание собственных внутренних конфликтов и осознание неосознанного могут привести к глубоким изменениям и личностному росту. Помимо практики, Амира активно участвует в профессиональных семинарах и конференциях, делясь своим опытом и знаниями с коллегами.

Амира сочетает в себе как мои собственные черты, так и черты многих моих коллег, но больше всего в ней, как мне кажется, не от меня, а от моего психоаналитика. Это вышло совершенно случайно. Я горжусь тем, что моё бессознательное так ценит мой собственный анализ и человека, который вот уже почти пятнадцать лет принимает в этом процессе самое активное участие.

Если вы ищете конкретные рекомендации для конкретной ситуации, и вас бесит необходимость вникать в художественный текст, то эта книга, скорее всего, вам не понравится. Она, выражаясь метафорическим языком, представляет из себя не путеводитель по ближайшим ресторанам, а скорее что-то вроде небольшой повести о кулинарии, прививающей вкус и любовь к готовке. Ничего страшного, если вы не хотите всё вот это готовить. В любом случае, я желаю вам приятного аппетита, и пусть никто не уйдёт голодным.

Все персонажи в этой книге вымышлены, а все совпадения, как водится, абсолютно случайны.

Я буду рада, если вы, в свою очередь, поделитесь со мной

идеями, о чём ещё я могла бы написать. Мои контакты вы сможете легко найти в интернете.

С наилучшими пожеланиями,  
Марина Андропова, психолог и психоаналитик

# Пробуждение. Амира варит кофе

*«Постоянное подавление чувств ведет к внутреннему конфликту, который никогда не может быть разрешён».*

*Зигмунд Фрейд глазами искусственного интеллекта*

В зеркале отражалась дама весьма приятной наружности, стройная, изящная, с чуть смугловатой кожей и глубокими карими глазами. Полные губы тронуты застенчивой улыбкой. Длинные тёмные волосы густыми волнами ниспадают вниз. За спиной виднеются стеллажи с книгами и огромный тёмно-зелёный фикус с длинными, как будто даже вызывающе сочными листьями. Мягкий кардиган, неяркий макияж, свободно распущенные волосы, приглушённое освещение – всё создавало атмосферу расслабленного тепла и принятия. Всё было так, как и должно быть в кабинете психотерапевта.

Амира подмигнула своему отражению и подошла к столу, на котором стояли кофемолка и кофеварка. Варить кофе прямо здесь, в кабинете, было практикой вызывающей и даже чуточку бунтарской: в здании, где находился кабинет, было две кофейни, одна пекарня, три вендинговых автомата и маленький магазинчик элитного чая и кофе, вечно заставленный коробочками, пакетиками и баночками. Однако всякий раз, когда Амира засыпала горсточку зёрен в ручную

кофемолку и начинала крутить ручку, у неё возникало приятное чувство, что она создаёт что-то своё. Для неё это было очень важно – любить то, что создают другие, но при этом всё время создавать что-то своё, такое и только такое, какое может создать она, Амира, в этот прекрасный новый день.

Люди, которые приходили в кабинет, тоже всё время создавали что-то своё. Обычно это были симптомы, которые им не нравились. У них не получалось работать, дружить, вступать в близкие отношения, встречаться с родителями, иногда даже спать или есть. Амира всегда с какой-то странной нежностью относилась к симптомам, этим загадочным и хрупким творениям бессознательного. Сколько красоты и терпения было в этих отточенных движениях тела и духа, которые эти люди повторяли изо дня в день, не заботясь о том, чтобы понять скрытый в них глубинный смысл!

Как обычно, одно зёрнышко выскочило из кофемолки и покатилося по гладкому деревянному полу, весело подпрыгивая и шурша. Так и из кофемолки наших дней постоянно что-то выбивается. Симптом. То, что в конечном итоге приводит нас в кабинет психоаналитика.

Амира подобрала зёрнышко и, чуть помедлив, положила его на стол. Пусть пока немножко отдохнёт. Уже не в скучной тёмной банке, но ещё не в жерновах своей судьбы. Всем нам иногда нужна маленькая передышка.

Кофеварка вздыхала и побулькивала. Амира перевела взгляд на ноутбук. На экране красовалось сообщение, на ко-

торое она время от времени поглядывала, готовясь к встрече.

«Привет, Амира,

Меня зовут Алина, и я надеюсь, что ты не против, что я пишу тебе. Если честно, я немного волнуюсь и не знаю, с чего начать. Я никогда не обращалась к психологу и не знаю, чего ожидать, поэтому, возможно, будет немного сумбурно.

Каждый день я борюсь со своей тревогой, и каждый день я проигрываю ей. Она меня просто не отпускает. Иногда она такая сильная, что мешает мне нормально жить. Даже простые вещи – выйти из дома или позвонить кому-то – могут показаться огромной задачей. Я чувствую, как будто что-то плохое должно произойти, но не могу понять, что именно.

Иногда не понимаю, что именно чувствую, потому что тревога забирает всё внимание. Я всё время как будто за каким-то стеклом, и я не могу достучаться до себя.

Я пробовала разобраться с этим сама, но, похоже, у меня не очень получается. Боюсь, что если ничего не сделаю, просто не выдержу. Поэтому решила написать тебе.

Я долго думала, что, может быть, не стоит тебя утруждать и что есть люди, которым гораздо больше нужна твоя помощь. Меня беспокоит, что, может быть, я зря потрачу твоё время. В сущности, мои проблемы не причиняют мне такого уж вреда. Но в то же время я понимаю, что не могу продолжать задышаться в своих переживаниях. Если ты готова обсудить, когда мы можем встретиться, я была бы очень бла-

годарна. Надеюсь, мне удастся собраться с духом и прийти к тебе. Спасибо, что прочитала всё это.

С уважением,  
Алина»

– Тревога, – пробормотала Амира, поднимаясь и подходя к окну. За окном было дождливо и сумрачно. Мокрые осенние деревья почти закрывали унылую, всеми покинутую детскую площадку, в уголке которой стояла скамейка. На скамейке вот уже полтора часа сидела, время от времени подрагивая, худенькая фигурка под огромным разноцветным зонтом.

До начала сеанса оставалось десять минут.

Вдруг фигурка зашевелилась и поспешно покинула скамейку. Огромный разноцветный зонт решительно, хотя и немного дёргано, поплыл в сторону входа в здание, где находился кабинет Амиры.

# Шаг первый: Алина.

## От подавления к принятию

«Алина, 28 лет, художница. Страдает от хронической тревожности, часто уходит в эмоциональную замкнутость, перекрывая доступ к чувствам и новым переживаниям. Её состояние мешает ей полноценно творить и испытывать радость».

Амира едва заметно постукивает карандашом по планшету со своими записями. Она знакома с Алиной всего полчаса, но атмосфера тревоги и сдержанной паники уже пропитала все уголки кабинета. Девушка выглядела так, будто постоянно была готова сбежать – и не делала этого исключительно потому, что бежать ей было некуда. Она с трудом переступила порог, как будто заставляя себя войти в другое измерение, где всё не так, как она привыкла. На ней были потертые джинсы и свитер, который явно видал лучшие времена. Волосы небрежно собраны в пучок, а выбившиеся пряди касаются лица, придавая Алине вид человека, который тщетно пытается укрыться от внешнего мира. Под глазами заметные синие тени – отражение бессонных ночей и внутреннего напряжения.

Алина подошла к креслу так, как будто оно, в наилучших традициях средневековья, было утыкано острыми шипами; её тело было напряжено, а руки скрещены на груди,

создавая защитный барьер. Каждое её движение было резким, как будто она не могла решить, стоит ли ей оставаться здесь или бежать прочь. Руки спрятаны в рукавах старого свитера и время от времени нервно теребят изрядно потрёпанную шерсть. Казалось, рукава были для неё не только частью одежды – они были укрытием и защитой. Как одеяльце малыша, который пытается справиться с отсутствием мамы, невольно подумалось Амире.

Когда Алина наконец села, её взгляд немедленно начал скользить по стенам кабинета, словно пытаясь найти в этом новом пространстве хоть какую-то опору. Она явно не знала, как начать, и, вероятно, это было для неё болезненно.

Амира чувствовала, что это мгновение может стать поворотным в жизни Алины. В её глазах читалось много тревоги и неуверенности, но в то же время от девушки веяло какой-то тихой надеждой. Она понимала, что этот процесс может быть долгим и сложным, но именно здесь, в этом кабинете, они могли начать вместе искать ответы на вопросы, которые мучили Алину так долго, – и она пришла сюда. Несмотря на всю свою тревогу.

Алина начала с рассказа о том, что её покинуло вдохновение. С самого детства она очень много рисовала – графика, всегда только графика, простым карандашом или углём, никаких красок. И всегда знала, чем хочет заниматься, когда вырастет, – рисовать, рисовать, рисовать. Это была чуть ли не единственная вещь в мире, которую Алина знала твёрдо

и наверняка. Она закончила Академию искусств и работала иллюстратором в издательстве, которое специализировалось на научной фантастике. Создавать иллюстрации было делом её жизни – делом всей её жизни.

И вот она больше не может этого делать. Её голос дрожит, когда она говорит об этом.

– Я как будто забыла, как это делается. Забыла, откуда брать идеи для рисунков. Раньше они просто приходили, а теперь их нет – ничего нет, ни идей, ни слов, ни фантазий. Я читаю рукописи, которые должна проиллюстрировать, но они совершенно меня не вдохновляют. Иногда я даже не знаю, что чувствую. Всё как будто... покрыто плёнкой, и я живу как за стеклом. Сложно объяснить, просто ощущение, что ничего по-настоящему не волнует.

У Амиры невольно перехватывает дыхание.

– Когда ты так описываешь своё состояние, мне кажется, что где-то внутри есть много напряжения, которое не выходит наружу. Как будто у тебя уже давно не было момента, когда ты могла просто выдохнуть.

Алина пожимает плечами:

– Возможно. Но честно, я даже не думаю об этом. Зачем? Всё равно ничего не поменяется. С тревогой мне жить привычно. Как будто без неё я вообще не знаю, кем буду.

– Понимаю, – спокойно говорит Амира. – Ты словно живёшь в пространстве, где тревога уже очень, очень давно стала частью тебя. Интересно, если бы у тебя была возможность

ненадолго отложить тревогу в сторону, на что бы ты потрапила освобождённое пространство? Что бы ты захотела почувствовать?

– Ты знаешь, я даже не уверена, что умею как-то по-другому, – тихо говорит Алина. – Тревога всегда была со мной. Когда пробую что-то отпустить, начинаю сразу нервничать, как будто случится что-то ужасное, если я хоть на секунду ослаблю контроль.

– Похоже, что тревога для тебя стала защитой от чего-то... более глубокого? Может, от каких-то чувств, которые сложно прожить?

Алина вздыхает, опуская глаза:

– Возможно... Просто когда я чувствую что-то по-настоящему, это как будто вырывается из-под контроля. В такие моменты я начинаю злиться или плакать, а потом ещё больше стыжусь себя. Может, поэтому проще всё спрятать под тревогой, как под надёжным замком.

– Это очень понятно. Ты как будто говоришь, что тревога помогает тебе держать свои настоящие чувства под контролем. Может быть, они кажутся тебе слишком сильными, чтобы их просто переживать?

– Да, именно... иногда я почти как будто боюсь их. Они могут меня разрушить. Особенно злость. Когда меня ею накрывает, мне кажется, я превращаюсь в кого-то... другого. Поэтому, наверно, мне всегда проще остановиться на том, чтобы просто беспокоиться.

– Может, тревога в этом смысле и правда служит буфером. Она как барьер между тобой и твоими чувствами. Что если попробовать иногда знакомиться с ними постепенно, мягче? В моменты, когда ты готова, не подавляя их сразу?

В этот момент Алина впервые останавливает свой взгляд на Амуре.

– Звучит... сложно, но в то же время как-то... привлекательно. Мне было бы интересно попробовать.

Они проговорили ещё несколько минут о чём-то в этом же духе. Амуре заметила, что время сеанса подходит к концу. Чуть наклонившись вперёд, она посмотрела Алине в глаза – чёрт, как же непросто было поймать её взгляд! – и медленно произнесла:

– Ты очень долго ждала этой встречи. Я постараюсь сделать всё возможное, чтобы помочь. Приходи через неделю.

Алина вскочила с кресла так, как будто её ударило током. Внутри неё бушевал ураган эмоций – она была переполнена страхом, но одновременно что-то неуловимо тёплое выплывало из глубины и подбиралось к глазам. Она чувствовала, как её сердце колотится, а руки дрожат. Взгляд её метался по кабинету, как будто она искала что-то забытое, какую-то зацепку или успокоение. Алина бросила последний взгляд на Амуре, которая сидела, спокойно наблюдая за ней, и на мгновение их глаза снова встретились. В это мгновение Алина вдруг поняла, как одинока она была всё это время. Теперь кто-то другой видел её. Кто-то другой понимал, что

происходит. Она, правда, при этом ничего не понимала.

Алина быстро распахнула дверь и шагнула в коридор. Вдохнула прохладный воздух, который контрастировал с обволакивающим теплом кабинета. Она ощущала, как её тело снова обретает лёгкость, но вместе с тем тут же напрягается от предстоящей неизвестности. С каждым шагом по длинному коридору она чувствовала, как её мысли и эмоции закручиваются в огромный непонятный клубок. Но они были! У неё были мысли и были эмоции! Пустоты больше не было.

Ноги сами несли её прочь, а мысли бежали в разные стороны: «Что я сказала? Как я выглядела? Что будет дальше?» – она продолжала повторять эти вопросы, будто искала ответы на бегу. У выхода она обернулась, посмотрела в сторону кабинета, который стал для неё первым шагом в неизвестность. Неожиданно ей стало страшно, но тут Алина уже оказалась на улице, где мир, казалось, был слишком ярким и слишком громким, чтобы вместить в себя всю её тревогу и надежду одновременно.

\*\*\*

Амира откинулась в кресле и закрыла глаза. Потом взяла планшет, аккуратно убрала исписанные листки бумаги в папку с надписью «Алина» и на чистом листе написала:

Домашнее задание:

– Пять минут в день сосредоточивайся только

на своём дыхании. Закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, обращая внимание на ощущения в теле и звуки вокруг.

– Заведи дневник, где будешь записывать свои чувства, мысли и ситуации, которые вызывают у тебя тревогу.

– Регулярные приятные физические упражнения (прогулки, йога, танцы и т. п.) помогут снизить уровень тревоги и улучшить общее самочувствие.

– Практикуйся в релаксации. Например, закрой глаза, глубоко вдохни и постепенно расслабляй каждую группу мышц, начиная с ног и заканчивая головой. Это поможет тебе снять напряжение и вернуть душевное равновесие.

– Создай в своём воображении «безопасное место» – уютное и спокойное пространство, куда ты можешь возвращаться в моменты тревоги. Ты можешь детально представить это место, визуализируя его особенности: цвет, текстуру, звуки.

На следующем сеансе она вручит Алине этот листок, и они обсудят всё, что там написано.

## От автора

Дорогой читатель! Как вы, несомненно, заметили, я сделала текст этой книги значительно более художественным, чем это принято в литературе по самопомощи или в руководствах по психотерапии. Тем не менее, эта книга всё ещё должна, согласно моей задумке, приносить не только удовольствие, но и какую-никакую пользу. Поэтому в этом месте мне очень важно сообщить вам, почему Амира написала все эти рекомендации. Возможно, если вы будете понимать, что к чему, у вас может родиться желание использовать их, когда вам будет непросто справиться со своим состоянием, и неважно, проходите вы при этом психотерапию или нет.

Итак, Амира собирается дать Алине рекомендации. Как это должно сработать?

Основная проблема Алины явно заключается в подавлении эмоций. Это вообще одна из самых распространённых психологических причин тревоги. Следовательно, первое облегчение в терапии наступит, когда эти эмоции можно будет больше не подавлять. Однако у Алины есть: (а) привычка подавлять эмоции, (б) причины подавлять эмоции (возможно, эти причины уже остались в прошлом, но, возможно, они продолжают действовать и по сей день) и (в) отсутствие навыков полноценно переживать эмоции (что, в целом, вполне естественно, когда их всё время подавляешь).

Рекомендации предназначены для того, чтобы Алина лучше научилась замечать себя, а также регулировать своё состояние. Когда Алина начнёт больше замечать себя, ей будет сложнее игнорировать собственные эмоции и то, что их вызывает. А регуляция состояния сделает присутствие эмоций более безопасным, а в перспективе – даже приятным занятием.

Основная работа с Алиной, конечно же, всё равно будет происходить в кабинете. Это обычное дело для психотерапии. Более того, даже если Алина не выполнит ничего из рекомендаций Амиры, это не изменит общего конструктивного направления терапии. Но регулярно выполняемое «домашнее задание» сделает эту работу в разы более эффективной, направленной и – что немаловажно – значительно более поддерживающей для Алины, которая явно в этом очень нуждается.

\*\*\*

Алина протянула Амире дневник, открытый на одной из последних страниц. Запись в дневнике гласила:

«Сегодня попробовала сделать так, как просила А. – просто сдержать свою привычную тревогу и посмотреть, что случится. Сначала было почти пусто, как будто ничего не происходило. Но потом, когда я перестала контролировать это чувство... всё вырвалось наружу.

Сперва какая-то острая злость, сильнее, чем я когда-либо чувствовала. Она шла изнутри, как раскалённый ком. Я даже не знаю, на кого я злюсь. Может, на себя? На других? Я вдруг вспомнила об одном разговоре с мамой, когда она сказала, что мне нужно «быть сильнее». И я не могу забыть, как она это сказала – как будто мне вообще нельзя было чувствовать, что я чувствую. Я не знаю, как это выразить, но мне тогда, кажется, было больно.

И там была не только злость. После неё пришло что-то ещё... наверное, это было горе. Такое, от которого болит грудь и хочется просто исчезнуть. Мне показалось, что, если я позволю этому чувству остаться, оно меня утопит.

Я снова почувствовала тревогу и сразу её вернула. Тревога у меня как якорь. Но теперь знаю, что там, под ней, скрыто что-то настоящее. И как бы это ни пугало, я, наверное... хочу попробовать снова».

Амира улыбнулась. Начали появляться эмоции. Потерянная часть жизни Алины, прятая под маской тревоги, потихоньку возвращается. Теперь нужно об этом немножко поговорить.

Алина колебалась:

– Я всё-таки попробовала делать то, что ты посоветовала, записывала свои чувства. Думала, сначала всё это будет глупо... Но оказалось, это как... как новая встреча с собой.

– И что ты почувствовала, записывая это?

– Сначала пришла злость. Очень сильная, я даже не ожи-

дала. Мне казалось, я давно всё забыла. Но когда начала описывать, всё всплыло. Удивительно, что потом стало легче.

– Ты смогла встретиться с этой злостью и выдержать её – и это уже огромный шаг.

Алина слегка улыбнулась:

– Да. Странное чувство, но... наверное, мне понравилось видеть себя... настоящей. Без тревоги, хотя бы на минуту. Я хотела бы продолжить.

\*\*\*

Амира сидела в своем кабинете, скользя взглядом по стенам, обтянутым мягкой тканью, и слушала, как постепенно растворяются в тишине шаги Алины за дверью. Сегодня они пришли к кое-чему важному: внутри самой себя Алина обнаружила ресурсы, о которых прежде и не подозревала. Это открытие как будто освободило в ней место и наполнило его легким, спокойным дыханием.

Амира вздохнула. Потом взяла чистый лист бумаги и написала:

– Отслеживай свои чувства: Возвращаясь к дневнику и записывай любые сильные эмоции, которые появляются. Попробуй описывать их так, как ты это сделала на этой неделе: что ты чувствуешь, где это ощущается в теле, что вызывает у тебя мысли и воспоминания.

– Разреши себе испытывать эмоции понемногу: Если чувствуешь, что эмоции переполняют, представь, что ты открываешь маленькое «окошко» для этих чувств. Открой его чуть-чуть, на несколько минут, а затем осторожно закрой. Со временем тебе станет проще выдерживать эти эмоции, не спеша их подавлять.

– Найди безопасное выражение для злости: Пробуй разные методы, которые помогут выразить её, не пряча. Это может быть написание гневного письма (которое ты потом можешь выбросить), рисование, спарринг с подушкой, любая физическая активность в быстром темпе. Цель – дать злости выход в безопасном пространстве.

– Практикуй расслабление после сильных эмоций: После того как ты позволила себе почувствовать что-то сильное, сделай паузу и позаботься о себе. Выпей чаю, обними себя или сделай что-то, что вернёт чувство спокойствия и безопасности.

– Создай поддерживающий ритуал: Перед тем как лечь спать или начинать день, потрать пару минут на простое упражнение: сосредоточься на дыхании и пообещай себе, что всё, что ты чувствуешь, допустимо. Просто посиди в этом ощущении принятия.

## От автора

Ведение дневника позволило Алине раскрыть в себе доселе неведомую эмоциональную жизнь. Прежде эта жизнь могла выражать себя в творчестве, но потом что-то произошло (скорее всего, эмоции Алины стали слишком сильными и разноплановыми, чтобы уместиться в рамки её любимого рисования), и поэтому пришлось полностью перекрыть к ним доступ. Вторая группа рекомендаций Амиры предназначена для того материала, который начал появляться у Алины в ходе терапевтической работы.

Все рекомендации с этого листа относятся к постепенному формированию навыка обращаться с эмоциями. Эмоции – это не только конструкции в голове, это ещё и мощные изменения в теле. Амира предлагает Алине, пользуясь случаем, обращаться к своим эмоциям и взаимодействовать с ними – ровно столько, сколько возможно, без перенапряжения.

\*\*\*

Когда Алина заходит в кабинет Амиры, она выглядит чуть более собранной, чем обычно. На её лице всё ещё можно увидеть тень усталости, но взгляд уже оживлённый, осмысленный, не бегаёт туда-сюда. Она садится в кресло и кивает

Амире.

– Ты знаешь, – начинает она, поигрывая браслетом на запястье, – я вдруг подумала, что мне уже легче дышится. Эмоций стало больше, даже злость перестала пугать... Но вдохновение всё равно не возвращается. Как будто внутри пусто.

Амира слегка наклоняется вперёд.

– Алина, что ты делаешь с этой пустотой?

Алина вздыхает.

– Стараюсь её избегать. Работаю над заказами, делаю вид, что меня это устраивает. Хотя, если честно, я не хочу просто иллюстрировать чужие идеи.

– А если бы ты позволила себе встретиться с этой пустотой? Посмотреть ей в лицо?

Алина усмехается, в её глазах вспыхивает что-то похожее на вызов.

– И что я там увижу?

Амира улыбается.

– Попробуй представить. Закрой глаза, вдохни глубже. Что приходит в голову, когда ты думаешь о своей пустоте?

Алина неохотно закрывает глаза. Несколько секунд она молчит, затем начинает говорить:

– Это как... комната. Старая, заброшенная. Пол под ногами скрипит, стены обшарпаны. Есть окно, но оно заколочено досками.

– Как ты себя чувствуешь в этой комнате? – мягко спрашивает Амира.

– Одиноко, холодно... И почему-то страшно, – отвечает Алина, её голос дрожит. – Как будто я не могу найти выхода.

Амира делает паузу, затем говорит:

– Алина, представь себе, что у тебя в руках появляется то, что тебе сейчас очень-очень нужно. Что ты видишь?

– Краски, – очень быстро отвечает Алина. – Это краски, много баночек с красками... и кисточки.

– А что ты можешь сделать теперь, когда у тебя в руках краски?

Алина неожиданно открывает глаза и пристально смотрит на Амиру.

– Я хочу всё раскрасить. Стены, пол, оконную раму... А потом убрать эти чёртовы доски и впустить свет.

Амира кивает.

– Возможно, это и есть то, что нужно твоему вдохновению. Дать себе разрешение изменить старое, сделать его другим, даже если оно тебе знакомо и привычно.

\*\*\*

Прошло несколько недель. Алина много думала о рисовании и много разговаривала о нём с Амирой, однако вдохновение упорно не возвращалось. Но однажды кое-что изменилось.

Алина сидит в кресле, зажав руки между коленями. Она смотрит на пол, словно боится поднять взгляд. Амира сидит

напротив, спокойно наблюдая за её состоянием.

– Ты о чём сейчас думаешь? – спрашивает Амира после небольшой паузы.

– О том, что ты спрашивала раньше... когда я в последний раз рисовала красками.

– Да. Ты сказала, что давно. Очень давно.

Алина тихо, чуть горько усмехается:

– Я знаю, почему так.

– Хочешь рассказать?

Алина глубоко вздыхает и наконец поднимает голову:

– Мне было лет девять, наверное. У нас дома был большой альбом с акварельной бумагой. Я очень любила его. Всё время рисовала. Помню, однажды я решила подарить маме картину. Хотела её удивить.

Амира слегка улыбается:

– Какую картину?

Алинина улыбка тает.

– Это был закат. Я смешивала цвета... Оранжевый, розовый, чуть-чуть сиреневого. Всё получилось... таким мягким, будто светится.

Она замолкает, её пальцы нервно перебирают ткань юбки.

– И что случилось?

– Я принесла картину на кухню. Сказала, что это для мамы. А там был... её коллега. Они пили чай. Он засмеялся. Сказал, что это какой-то детский мазок. Что у меня талант только к «уроку рисования для первоклашек». Он... он был

художник.

Голос Алины дрожит, она смотрит в сторону.

– А мама?

– Она тоже засмеялась. Сказала, что коллега шутит.

Тишина заполняет комнату. Амира ждёт, пока Алина справится с комом в горле.

– Я тогда сказала, что не обижена. Пошла в свою комнату. И... больше не рисовала красками. Только карандашом. Он... тихий, ничего не говорит о тебе.

– Алина...

Алина смотрит на неё, глаза наполнены слезами, но взгляд твёрдый.

– Ты думаешь, я боюсь красок? Нет. Я боюсь услышать этот смех снова.

– Ты уже много всего видела и слышала. И я вижу, как ты защищала себя. А знаешь, что ещё?

– Что?

– Закаты по-прежнему бывают каждый день. Они ждут тебя.

Губы Алины подрагивают, как будто пытаются решить, чего ей сейчас хочется больше: улыбнуться или расплакаться.

\*\*\*



Через несколько дней Алина сидит в своей студии перед огромным холстом. Перед ней – набор акриловых красок

всех оттенков. Она долго смотрит на белую поверхность, затем решительно наносит первый мазок.

На картине рождается причудливый пейзаж: залитое тёплым золотым светом поле, из которого поднимается ветхая, почти прозрачная хижина. Её стены будто светятся изнутри, на крыше распускаются крупные цветы, а из окна вырываются радужные лучи. На переднем плане, среди травы, виднеется небольшой мольберт с цветным полотном, словно намёк на её собственный путь.

Ну вот, вроде бы, готово. Алина отступает на шаг и впервые за долгое время чувствует не просто удовлетворение, а искреннюю радость. Её вдохновение вернулось – и только посмотрите, как оно теперь выглядит!

\*\*\*

Впервые за эти три месяца Алина покинула кабинет с улыбкой, и её шаги звучали так уверенно, как никогда прежде. Амира вдруг поймала себя на мысли, что ощущает редкое спокойствие. Она подошла к столу, на котором лежало несколько книг, и открыла одну из них на случайной странице. Слова о внутреннем покое и умиротворении, как будто отвечая на её собственные мысли, перетекали из строки в строку, медленно обрисовывая новые горизонты.

Ниже, ниже – до тишины

В бесконечном сияющем мире,  
Где лишь ветер, глашатай весны,  
Вновь играет на радостной лире.

Солнечные лучи, пробиваясь сквозь щёлочку в занавесках, рисовали тёплые полосы света на полу. Амира глубоко вдохнула: у неё было ощущение, будто в этот самый момент прорастает, словно зёрнышко, что-то хоршее и тёплое. Внутри неё тоже происходила трансформация, словно какой-то узел медленно начал распускаться. Она представила себе, как этот процесс происходит не только в Алине, но и в ней самой.

Каждая мысль, подобно вдоху и выдоху, постепенно освобождала пространство для нового. Амира понимала, что после каждой сессии она чему-то учится у своих клиентов. Эти моменты тишины и покоя были не просто отдыхом – они были частью её работы, частью того пути, который они проходили вместе. Она закрыла книгу и, положив её на стол, улыбнулась. Сейчас, как никогда прежде, она чувствовала себя на связи с самой собой и миром вокруг.

## От автора

Подавленная злость Алины была направлена на мать и её друга, которые совместно обесценили сделанный для матери подарок. Психоанализ учит нас: для того чтобы стать плодотворным и творческим существом, человеку необходимо понять, что его творения несовершенны, пережить этот удар судьбы и начать двигаться к собственному идеалу прекрасного. Этот путь Алина прервала, столкнувшись с очень ранившим её указанием на то, что её работа не удовлетворяет «взрослым» критериям совершенства. Амира обнаружила и поддержала подавленную злость Алины, реконструировала связанное с нею воспоминание и тем самым помогла Алине двигаться дальше.

Ах да! Простите меня, пожалуйста, если вы читаете бумажный вариант этой книги и видите картину Алины в чёрно-белом исполнении. В электронном варианте картинка цветная. Вы можете увидеть её там. Или, если хотите, напишите мне, я вам её пришлю.

# Шаг второй: Николай.

## От изоляции к возвращению

Амира увидела на экране телефона четыре пропущенных и слегка поморщилась. Работа психотерапевта предполагает, что ты не всегда можешь взять трубку, даже если это очень важно. Кто же это у нас такой настойчивый?

Номер был незнакомый. Пропущенные звонки шли с интервалом в минуту-полторы, как будто незнакомец (или незнакомка?) никак не мог поверить, что она, Амира, не может прямо сейчас подойти к телефону.

Телефон безмолвно дал знать, что с этого же номера только что пришло сообщение. Спустя пару часов после прекращения настойчивых попыток дозвониться. Интересно.

«Здравствуйте, Амира. Пишу вам, потому что знакомая посоветовала. Не уверен, что мне это вообще нужно. Почему-то решил попробовать. Не знаю, что я хочу от терапии, если честно. Если бы знал, может, сам бы справился. В жизни как-то ну не то чтобы плохо, просто ничего не радует. Всё одно и то же, давно привычное, не верится, что можно как-то по-другому. Сил нет, особенно на что-то новое. Кажется, что всё уже давно решено. Ну, в общем, если вам удобно, можно встретиться и обсудить, что из этого может получиться».

Даже и не знаю, что из этого могло бы получиться, поду-

мала Амира. «Жил на свете человек и сопротивлялся, и гулял он целый век, и не поправлялся», – замурлыкала она себе под нос на мотив «Жил на свете человек, скрюченные ножки». Пора было идти обедать. Она быстро ответила на сообщение и вышла из кабинета, направляясь навстречу солнечному осеннему дню.

## От автора

Соппротивление терапии – дело совершенно обычное, и встретить его скорее нормально, чем странно. Дело в том, что терапевтические сеансы (если, разумеется, они работают как надо) ориентируют нас на то, чтобы встретиться со своими бессознательными мотивами, желаниями, мыслями – со всем тем, что в нашей обычной «правильной» жизни мы стараемся не замечать. Поводом к преодолению сопротивления часто бывает кризисная ситуация – как у Алины в предыдущей главе. Похоже, что у героя этой главы явного кризиса нет, и поэтому он демонстрирует признаки непростого входа в терапевтический процесс.

\*\*\*

– Меня зовут Николай, – симпатичный, аккуратно одетый мужчина немного за сорок неловко заёрзал в кресле, словно пытаясь устроиться поудобнее. – Я инженер. Работаю над инновационными проектами.

Брови Амиры совершенно произвольно поползли вверх, но она вовремя спохватилась и вернула их на место. В чём бы она никогда не заподозрила Николая, так это в том, что он занимается какими бы то ни было инновациями. Выглядел он так, как будто только что вынырнул из огром-

ного моря уныния, где плавал последние лет десять-пятнадцать. Небольшие морщины придавали его лицу немного горестное выражение. Короткие волосы, когда-то ухоженные, теперь отросли и стали неопрятными, на висках отчётливо просматривалась седина. Очки с тонкой оправой придавали лицу Николая интеллектуальный, но усталый и какой-то заброшенный вид. Круги под глазами выдавали бессонные ночи, проведенные в раздумьях... да и сейчас он кажется сосредоточенным и отстраненным, как будто находится в плену своих мыслей.

О чём он думает?

Николай изо всех сил поддерживал лёгкий, ни к чему не обязывающий вводный разговор, который в его исполнении казался бесконечным товарным поездом, до отказа нагруженным тяжеленными металлическими болванками. Минут через пять-семь Амира решила, что с неё, пожалуй, достаточно, и решила переходить к сути вопроса.

– Николай, – сказала она, чуть наклонившись вперёд, – я знаю, что вам сейчас непросто. Можете рассказать немного о том, как вы пришли к ощущению, что в вашей жизни «всё давно решено»?

– Да я и сам уже не знаю, как это получилось. – Лоб Николая наморщился от непривычной умственной работы. – Просто со временем всё стало таким... привычным, что ли. Ничего нового. С работы домой, с дома на работу. И зачем вообще что-то менять?

– Понимаю. А было ли что-то, что раньше вдохновляло вас? Что-то, что когда-то приносило вам радость?

– Когда-то, может, да... Я любил возиться с конструкторскими проектами. Создавать что-то новое, понимать, как оно работает. Был какой-то азарт. А теперь всё это как-то потухло.

– Вы постепенно утратили азарт... Знаете, нередко, когда жизнь становится предсказуемой и стабильной, мы можем утрачивать связь с тем, что нас когда-то наполняло энергией. Может, мы сможем вместе найти что-то, что поможет вернуть хотя бы немного интереса к жизни?

– Даже не знаю, – бесстрастно отозвался Николай. – Наверное, попробовать стоит, но у меня нет особых надежд. Мне просто кажется, что я всё уже «проехал», так сказать.

Что-то случилось, подумала Амира. Относительно давно. Что-то, о чём он сейчас не готов говорить. Да и кто на его месте был бы готов, он же видит её, Амиру, первый раз в жизни. Как понять, что с ним произошло?...

# 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.