

18+

ИГРА В ОТНОШЕНИЯ

РОЛЕВАЯ КНИГА-ИГРА, ТЕСТ



П.В. ГАЛИГАБАРОВ

Пётр Галигбаров

**Игра в отношения:
ролевая книга – игра, тест**

«Издательские решения»

Галигабаров П.

Игра в отношения: ролевая книга – игра, тест / П. Галигабаров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692946-3

Хочешь управлять жизнью героини книги? Хочешь решать, повернёт она налево или направо? Хочешь, распоряжаясь судьбой девушки, параллельно и играючи пройти психологические тесты, потренировать навык принятия решений? Книга «Игра в отношения» поможет без напряжения выяснить, какие психологические способы защиты ты используешь в жизни. Читай и властвуй!

ISBN 978-5-00-692946-3

© Галигабаров П.
© Издательские решения

Содержание

Игра в отношения	6
Предисловие	6
Раздел 1. Игра в отношения началась	8
1	9
2	10
3	11
4	13
1.1	15
1.2	16
1.3	17
1.4	18
Раздел 2. Музей и не экспонаты	19
2.1	21
2.2	23
2.3	25
2.4	27
2.1.1	29
2.1.2	30
2.1.3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Игра в отношения: ролевая книга – игра, тест

Пётр Галигабаров

Корректор Марина Тюлькина

Дизайнер обложки Валерия Галигабарова

© Пётр Галигабаров, 2026

© Валерия Галигабарова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0069-2946-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Игра в отношения

Предисловие

*Дай девушке имя,
Дай щит или меч,
Дай слабость иль силу —
Игра стоит свеч...*

За несколько лет до написания настоящей книги – игры-теста – я прочитал откровения Ирины Хакамады (бизнес-тренер, общественный деятель, писатель, кандидат экономических наук, доцент). Она рассказывала о том, что изучила массу материалов, чтобы сэкономить наше время и предложить нам суть, выжимки в форме полезных для жизни практик.

Подобно Ирине Муцуовне я изучил различные источники психологической литературы по саморазвитию, исследования практик для улучшения ментального здоровья. Плюс я взял своих конкретных клиенток и сверился с их мышлением и поведением до начала нашей совместной работы, в процессе и после неё. Теорию и практику упаковал для вас в увлекательный формат игры-теста. Зачем?

Представьте! Выбирая поворот сюжета, вы не просто сможете ощутить себя Богом, творцом, вселенной. В конце пути вы узнаете свойственные вам стратегии преодоления напряжённых, сложных жизненных ситуаций. Они вами уяснены из детства, из подросткового периода жизни. В те годы они помогали. В настоящем могут наносить вред как просроченные лекарства.

Не стану здесь, в «Предисловии», называть предлагаемые в повествовании механизмы адаптации, чтобы не программировать вас заранее, чтобы вы подошли к процессу с чистым разумом. В «Послесловии» карты будут раскрыты, способы совладания идентифицированы. Сможете лучше познать себя, встать к себе лицом.

Конечно же, что уже стало традиционным для моих книг, опубликованных с середины 2024 года, в финале вас ждёт список. Вся использованная литература будет предложена вам для дальнейшего, более глубокого изучения. В качестве библиотерапии – одного из направлений когнитивно-поведенческой арт-терапии (КПАТ).

Сразу предупреждаю, что в данной книге используется обращение на «ты». Намеренно! Чтобы ты сумел (а) сильнее сблизиться с героиней. Ведь придётся управлять её судьбой. Поэтому субординация с «вы» нам не нужна.

И ещё: настоящее произведение учит принимать решения.

Во-первых, предстоит дать героине имя! Или отказать ей в такой привилегии.

Во-вторых, повторюсь, потребуется направлять путь девушки. При этом обязательно записывай номера вариантов, чтобы в финале узнать, какой способ психологической защиты чаще используешь при построении отношений.

Настоятельно рекомендую первый раз читать выбор за выбором, не распыляясь на альтернативные ответвления. Только в четырёх главах одного из разделов стоит сразу прочитать все предлагаемые параллели. Об этом обязательно скажу в повествовании далее.

Также после подведения итогов основного теста в «Послесловии» предложу перечитать конкретные главы как потенциально полезные для улучшения и поддержания ментального здоровья. В них будут приведены примеры построения гармоничных, психологически зрелых отношений. Но это потом, в финале книги.

А пока: у Аркадия и Бориса Стругацких есть повесть «Трудно быть богом» 1964 года выпуска. Вот ты и прочувствуешь, каково это – верховодить бытием другого человека.

Увлекательного и полезного чтения!

P.S. Подходит ли эта книга мужчинам? В целом, если вы увлечённо используете тесты со страниц женского глянца – да, но... Но повествование создано по мотивам реальных запросов ко мне в личных консультациях клиенток.

Раздел 1. Игра в отношения началась

*Тебе принимать решения,
Ведь это игра в отношения.
Но помни, что не делать ничего:
Это тоже выбор пути твоего...*

Могла ли она предвидеть произошедшие вечером события?

Кто-то ответит утвердительно. Я же придерживаюсь идеи постоянной изменчивости мира. Даже онлайн прогноз погоды нет-нет, да врёт: ты берёшь зонт, ожидая девяноста процентов осадков, но оказываешься в тех десяти долях, для которых шпарит солнце. Случалось?

Вот и у нашей героини вряд ли получилось бы предугадать, как закончится её поход на фестиваль «Степь да степь кругом». В субботу. К восемнадцати часам.

Голову её занимали совершенно банальные, но такие важные моменты: стоит ли сочетать тон сумки с обувью, блеск или помада, телесный цвет или кричащий, сколько денег взять наличными, зонт или обойдётся без обещанного на тридцать процентов дождя, когда уже она... «Что делать, если там будут знакомые парни?»

С мыслью о представителях противоположного пола она замерла перед зеркалом.

Читатель, Жан-Жак Руссо (1712—1778) как-то философствовал и проронил фразу: «Почти во всех делах самое трудное – начало». Предлагаю сделать первый шаг! **Реши, как ответит самой себе наша героиня на вопрос: «Что делать, если там будут знакомые парни?»**, что произойдёт:

1. Она задумается над тем, как бы подобрать образ, способный очаровать большее количество и знакомых, и незнакомых мужчин, а хорошо бы и женщин?
2. Она взмахнёт руками и объявит: «Пусть радуются тому, что встретили меня!»
3. Она начнёт суетиться, уронит косметичку и, судорожно собирая с пола тюбики, баночки, заколки, забудет о том, что может встретить на празднике мужчин?
4. Она подумает: «Я буду по факту принимать решение: как встречу, так и по ситуации буду себя вести?»

Читатель, продолжай погружаться в книгу согласно сделанному выбору. Например, ты за вариант «3», тогда далее переходи к главе 3. Или, если ближе версия «1», – читай далее главу 1.

При желании потом можно будет вернуться и насладиться каждым из предложений. Но в первый раз отнесись к путешествию по настоящему манускрипту как к тесту. Какому? Обязательно в конце «дороги из жёлтого кирпича» расскажу.

И, пожалуйста, запиши, какие варианты сюжета оказались ближе при первом чтении. Это потребуется в финале для подсчёта баллов.

1

Поймав себя на мысли «Что делать, если там будут знакомые парни?», девушка замирает перед зеркалом. Глядя на своё отражение, она думает: «Реально ли подобрать образ, способный очаровать всех?»

Окинув себя придирчивым взглядом, погружается в грусть.

«Стоило подготовиться более тщательно! Стоило заказать те туфельки на танкетке. Они миленькие и подо всё подходят», – заворчал скрипучий голос у неё в голове.

Уголки губ поползли вниз. На лбу, словно трещинки на пересушенной палящим солнцем земле, появились морщинки. Они-то её и напугали. Точнее, возникший образ старушки, которой она пока становиться не собиралась. «Рано унывать!»

Раздался телефонный звонок. От неожиданности наша героиня выронила тюбик с блеском. Он глухо упал на стол перед зеркалом.

Звонила мама. «Ну что опять», – подумала девушка, но ответила.

– Привет! Мам, мне некогда, я собираюсь, – сказала она и сама испугалась своей бойкости и напора. «Ой, что сейчас будет!» Но тон матери остался ровным, она сказала:

– Привет! Не задержу. Можешь занести мне сегодня вечером молока пакет, купить и занести? Там такая жара, у меня ноги ломит и голову крутит...

Слушая причитания, перемежаемые сарказмом и двусмысленными комплиментами, девушка вспомнила слово «рефрен». Главная тема, к которой ей приходилось вновь и вновь возвращаться на протяжении всей своей жизни – это мать с её щипками и уколами.

Хотя до школьного периода нашу героиню – тогда ещё маленькую девочку – часто настигала давящая, плотная тишина. И от молчания становилось страшно, будто она навсегда останется одна: без любви, без тепла, без еды и воды. Будто её оставили в вакууме...

«Так ты занесёшь мне вечером молоко?» – Родительница вырвала дочь из задумчивости.

Читатель, тебе решать, как ответить:

1.1. «Мне некогда! Я же говорила! Ты никогда меня не слушаешь! Сегодня не смогу! Тебе вообще полезно двигаться», – скажет как отрежет и прервёт разговор. «И так уже время поджимает!»

1.2. «Хорошо, хорошо, я куплю и занесу, если успею», – ответит она. «Но мне обязательно нужно молоко, я хочу напечь на завтрак блины. Ты же знаешь, что иначе они пресные», – возразит мама. «Хорошо, я попробую пораньше уйти», – согласится наша героиня.

1.3. «Мама, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена и огорчена, поскольку хочу тебе помочь, но стою тут вся нарядная, иду на концерт и не уверена, что будет время зайти в магазин и заехать к тебе, я тебя люблю, но, скорее всего, не успею, извини. Могу доставку заказать? Заказать?»

1.4. «Ой, мама, прости, мне звонят по второй линии, это по работе, извини, я тебе наберу», – ответит она, сбросит и потом уже не перезвонит. Все попытки матери дозвониться будут игнорировать.

Читатель, продолжай читать книгу согласно сделанному выбору. Например, тебе ближе, откликается «1.4.», тогда далее переходи к главе 1.4. Запиши свой вариант.

2

Поймав себя на мысли «Что делать, если там будут знакомые парни?», девушка замирает перед зеркалом. Глядя на своё отражение, она думает: «Пусть радуются тому, что встретили меня! А хорошо бы новые мосты навести!»

Но на несколько секунд ей становится грустно. Она стремглав вспоминает всех мужчин, которые не задержались в её жизни.

«Если говорить начистоту, ты сама их спровадила! Ты словно сирена, затягивающая моряков в свои силки», – прозвучал скрипучий голос у неё в голове.

Уголки губ поползли вниз. На лбу, словно трещинки на пересушенной палящим солнцем земле, появились морщинки. Они-то её и напугали. Точнее, возникший образ старухи, которой она пока становиться не собиралась. «Сирена и сирена», – подумала наша героиня и издала звук, имитирующий сигнал, предупреждающий о большой опасности: «Иу-иу-иу-иу!»

Зазвучал телефонный звонок. От неожиданности девушка выронила расчёску из сандала. Та упала на стол перед зеркалом.

Звонила мама. «Явилась, не запыхалась», – подумала девушка и её передёрнуло. Физиономист сказал бы, что от отвращения. Эта эмоция подарена нам эволюцией, чтобы предупредить: «Осторожно, можно отравиться!»

Девушка ответила:

– Привет! Ты как всегда вовремя. Мне некогда, я собираюсь на концерт, – сказала она.

– Здравствуй, дочь! Извини, что потревожила. Я быстро. Можешь занести мне сегодня вечером молока пакет, купить и занести? Там такая жара, у меня ноги ломит и голову кружит...

Слушая причитания, перемежаемые сарказмом и двусмысленными комплиментами, девушка вспомнила слово «рефрен». Главная тема, к которой ей приходилось вновь и вновь возвращаться на протяжении всей своей жизни – это мать с насмешками и оскорблениями.

Хотя до школьного периода нашу героиню – тогда ещё маленькую девочку – часто настигала давящая, плотная тишина. И от молчания становилось страшно, будто она навсегда останется одна: без любви, без тепла, без еды, без воды. Будто её оставили в вакууме или, того хуже, с отцом. Тот любил приложиться к бутылке, чем огорчал и мать, и дочь.

«Так ты занесёшь мне вечером молоко?» – Родительница вырвала дочь из задумчивости.

Читатель, тебе решать, как ответить:

1.1. «Мне некогда! Я же говорила! Ты никогда меня не слушаешь! Сегодня не смогу! Тебе вообще полезно двигаться», – скажет как отрежет и прервёт разговор. «И так уже время поджимает!»

1.2. «Хорошо, хорошо, я куплю и занесу, если успею», – ответит она. «Но мне обязательно нужно молоко, я хочу напечь на завтрак блины. Ты же знаешь, что иначе они пресные», – возразит мама. «Хорошо, я попробую пораньше уйти», – согласится наша героиня.

1.3. «Мама, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена и огорчена, поскольку хочу тебе помочь, но стою тут вся нарядная, иду на концерт и не уверена, что будет время зайти в магазин и захватить к тебе, я тебя люблю, но, скорее всего, не успею, извини. Могу доставку заказать? Заказать?»

1.4. «Ой, мама, прости, мне звонят по второй линии, это по работе, извини, я тебе наберу», – ответит она, сбросит и потом уже не перезвонит. Все попытки матери дозвониться будут игнорировать.

Читатель, продолжай читать книгу согласно сделанному выбору. Например, тебе ближе, откликается «1.4.», тогда далее переходи к главе 1.4. Запиши свой вариант.

3

Поймав себя на мысли «Что делать, если там будут знакомые парни?» девушка засуетилась. Неловким движением руки она уронила косметичку. Та бухнулась на пол. Рассыпались тюбики, баночки, заколки. Встав на колени, которые упёрлись в твердь, вызвав отвлекающую боль, она начала собирать вещички. И всё же, на несколько секунд ей стало грустно. И тут она ударилась головой о столик. Но воспоминание о всех мужчинах, которые так и не задержались в её жизни, настигло её сознание.

«За что мне всё это? За что это одиночество?» – Кто-то всхлипнул в её голове и девушка остановилась, замерла. Она ощутила, как в районе переносицы собирается влага.

«Не сейчас! Некогда распускать нюни, соберись!»

Уголки губ приняли привычное равнодушное положение. Потрогав ушибленное место на голове, девушка продолжила собирать косметичку.

И тут зазвучал телефонный звонок. От неожиданности девушка выронила маленькую расчёску из можжевельника. Та снова упала на пол.

Поднявшись с колен, наша героиня взяла трубку и ответила не глядя на идентификацию входящего вызова. Если бы посмотрела, то вернула бы аппарат на место. Так было бы проще избежать конфликта. А меньше всего сейчас, когда она собирается на праздник, девушке хотелось вступать в бесполезные прения.

С детства она уяснила: «Лучшая защита – это предотвращение битвы». «Умный в гору не пойдёт, умный гору обойдёт!» – Периодически напоминала она себе.

Но в данный момент, опрометчиво приняв звонок, она услышала:

– Здравствуй, дочь! Мне нужно, чтобы ты купила мне пакет молока. Там такая жара, у меня ноги ломит и голова кружится...

Слушая приказ, причитания, перемежаемые сарказмом и двусмысленными комплиментами, девушка вспомнила выражение «красной нитью». Главная тема, к которой ей приходилось вновь и вновь возвращаться на протяжении всей своей жизни – это мать с её обидами и злостью. Её недовольство тянулось через всё её бытие, как бельевая верёвка, на которой сушились будни.

Не только психологическое давление применяла мама. В детстве могла и отшлёпать. И отец мог. Правда он предпочитал общество зелёного змея собственной семье. Поэтому у нашей героини, когда она ещё была девочкой, сложилось ощущение безотцовщины. Предок вроде и есть, но: «Кто видел папа?» Как в строчках хита бельгийца Stromae. Девушка любила читать переводы стихов Стромае.

Маму тоже иногда было не заметить. Особенно, когда та пыталась вывести супруга из запоя тем, что вливала часть алкоголя в себя. Пожалуй, такие моменты были наиболее безопасными и даже наполненными любовью. Родительница чаще улыбалась, сыпала дочке, словно птичкам крошки на морозе, ласковые слова. Но за проявление эмоций могла и ударить. Даже под мухой женщина не терпела слёз своего ребёнка...

«Алё! Ты когда занесёшь мне молоко?» – Родительница вырвала дочь из задумчивости.

Читатель, тебе решать, как ответить:

1.1. «Мне некогда! Я же говорила! Ты никогда меня не слушаешь! Сегодня не смогу! Тебе вообще полезно двигаться», – скажет как отрежет и прервёт разговор. «И так уже время поджимает!»

1.2. «Хорошо, хорошо, я куплю и занесу, если успею», – ответит она. «Но мне обязательно нужно молоко, я хочу напечь на завтрак блины. Ты же знаешь, что иначе они пресные», – возразит мама. «Хорошо, я попробую пораньше уйти», – согласится наша героиня.

1.3. «Мама, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена и огорчена, поскольку хочу тебе помочь, но стою тут вся нарядная, иду на концерт и не уверена, что будет время зайти в магазин и заехать к тебе, я тебя люблю, но, скорее всего, не успею, извини. Могу доставку заказать? Заказать?»

1.4. «Ой, мама, прости, мне звонят по второй линии, это по работе, извини, я тебе наберу», – ответит она, сбросит и потом уже не перезвонит. Все попытки матери дозвониться будет игнорировать.

Читатель, продолжай читать книгу согласно сделанному выбору. Например, тебе ближе, откликается «1.4.», тогда далее переходи к главе 1.4. Запиши свой вариант.

4

Поймав себя на мысли «Что делать, если там будут знакомые парни?», девушка словно бы встала в позицию «со стороны». Это называется «метапозицией» и дарит возможность оценивать свои мысли, эмоции, поведение, ситуации более объективно. Это навык осознанности, которому ей пришлось обучаться. Да, чего скрывать, она ежедневно выполняет хотя бы одну практику из своего арсенала. Упражнениям она обучалась сначала с психологом, затем самостоятельно.

И вот, находясь в метапозиции, наша героиня отловила эмоцию грусти. «Ещё бы», – подумала она, признавая, как скучает по близости, доверительному общению и обнимашкам.

Но они с предыдущим партнёром решили расстаться: он не хотел семью и детей, а она мечтала об этом. «Если у людей разные жизненные ценности, то им приходится выбирать: отказаться от себя или отказаться друг от друга», – какое-то время назад сказал её психолог и попросил оценить, насколько она согласна или против данной идеи. Она было «за» на сто процентов.

И вот она одна собирается на праздник. «Грустно, но не смертельно. Если же там будут знакомые парни или даже мой бывший, то я буду выбирать поведение по факту, под ситуацию», – решила наша героиня.

Подобное отношение – решать проблемы по мере их возникновения, но всегда помнить о долгосрочной перспективе – у неё появилось не с рождения. Пришлось «попотеть», чтобы прийти к такой позиции. До сих пор приходится.

Вдруг зазвучал телефонный звонок. От неожиданности девушка выронила маленькую расчёску из ракушки. Та упала на стол и чуть треснула. «Блин!»

Она взяла трубку и услышала:

– Здравствуй, дочь! Не отвлекаю? Я помню, ты говорила, что идёшь на концерт, – сказала мама с какими-то извиняющимися нотками, но по традиции и внезапно её интонация изменилась. – Купи мне пакет молока. Там такая жара, у меня ноги ломит и голова кружится.

Выслушав приказ, девушка вспомнила выражение «базисный посыл». Фундаментальная идея, которую всю жизнь транслировала её родительница, звучала так: «Все кругом виноваты в том, что я такая несчастная!» Наша героиня знала, что подобная позиция называется «экстернальностью». Об этом она прочла по рекомендации своего терапевта в книге «Кинотерапия для души: шаги к счастью» Петра Галигбарова.

Когда наша героиня была дошкольником, школьником, учащейся колледжа, мама применяла не только психологическое давление. Могла и ударить. Наотмашь. А потом извиниться со слезами в больших, бездонных, голубых глазах.

А отец? Почему не заступался?

Его не было. Он, конечно, был в её матери, тогда ещё выпускнице филологического факультета государственного университета, оплодотворяя яйцеклетку. Увы. После новости о беременности подружки он исчез. Нелегко пришлось её родительнице.

Недоверие к мужчинам, можно сказать, наша героиня впитала с грудным молоком. Возможно, и немного алкоголя. Поскольку мама нет-нет да прикладывалась к бутылочке: ликёра, наливочки, сидра, пива, водочки... Пожалуй, в школьные годы именно моменты «лёгкого хмеля» – так родительница называла своё небольшое алкогольное хобби – были наиболее безопасными и даже наполненными заботой. Мама чаще улыбалась, говорила ласковые слова, прогоняла очередного ненадёжного сожителя. Но по большей части от дочери требовала покорности, самопожертвования и учёта своего тоталитарного мнения. Иначе могла и ударить.

«Эй! Ты когда занесёшь мне молоко?» – Родительница вернула дочь, мысленно пилившую опилки прошлого, в настоящее.

Читатель, тебе решать, как ответить:

1.1. «Мне некогда! Я же говорила! Ты никогда меня не слушаешь! Сегодня не смогу! Тебе вообще полезно двигаться», – скажет как отрежет и прервёт разговор. «И так уже время поджимает!»

1.2. «Хорошо, хорошо, я куплю и занесу, если успею», – ответит она. «Но мне обязательно нужно молоко, я хочу напечь на завтрак блины. Ты же знаешь, что иначе они пресные», – возразит мама. «Хорошо, я попробую пораньше уйти», – согласится наша героиня.

1.3. «Мама, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена и огорчена, поскольку хочу тебе помочь, но стою тут вся нарядная, иду на концерт и не уверена, что будет время зайти в магазин и заехать к тебе, я тебя люблю, но, скорее всего, не успею, извини. Могу доставку заказать? Заказать?»

1.4. «Ой, мама, прости, мне звонят по второй линии, это по работе, извини, я тебе наберу», – ответит она, сбросит и потом уже не перезвонит. Все попытки матери дозвониться будут игнорировать.

Читатель, продолжай читать книгу согласно сделанному выбору. Например, тебе ближе, откликается «1.4.», тогда далее переходи к главе 1.4. Запиши свой вариант.

1.1

Отвернувшись от зеркала, девушка ответила: «Мне некогда! Я же говорила! Ты никогда меня не слушаешь! Сегодня не смогу! Тебе вообще полезно двигаться!»

И она прервала связь. «И так уже время поджигает!»

На мгновение нашей героине показалось, будто она провалилась в то детское состояние беспомощности, которое охватывало её лет в пять.

Тогда мама часто обижалась и играла в молчанку. Она так и говорила, цитируя Агнию Барто: «Посидим и в тишине». Иногда после этих слов уходила в другую комнату, иногда садилась на пол и смотрела снизу вверх сквозь окно без штор. Но обеспечивать ей тишь, да гладь, да божью благодать доченька не собиралась: она шумела, когда хотела, пела песенки, когда желала звучать, и сносила бранные попытки её урезонить. Если у матери было побольше энергии, она хваталась за ремень. Тогда девочка с визгом носилась по квартире, пряталась под кровати, запиралась в шкафах. От отца она тоже убегала, но он был настойчивее матери. Словно в кураж входил.

«Но я ему преподавала урок», – сказала девушка, вспомнив, как однажды, в возрасте четырнадцати лет, вырвала ремень из трясущихся рук алкаша и закричала: «Милиция! Милиция! Убивают!» Остановившемся, дышащему на неё парами спирта отцу сказала твёрдо и уверенно: «Ещё раз ко мне подойдёшь, сядешь. Я всё о тебе в школе директору рассказала, я знаю, как с тобой справиться. Я тебе не мать!»

Страхнув с себя тлен воспоминаний, она улыбнулась.

С подругой они договорились встретиться у входа в музейный дворик, внутри которого уже стояла – она видела, проезжала вчера мимо – сцена, стулья под зонтами.

Посмотрев на часы, она поняла, что может опоздать. «Без меня не начнут», – подумала и тонкой иглой попробовала разделить слипшиеся от туши ресницы.

«Разве так можно? Ты должна уважать других людей», – прозвучал в голове голос, который она узнала.

Это были интонации её бабушки. Если бы кто-то спросил нашу героиню, кто заботился о ней в детстве и никогда не бросал, не предавал, не кормил отменяемыми потом обещаниями – это бабуля. А все её правила, жесткие стандарты – «Ты должна, тебе нужно, так нехорошо» – будучи девочкой, она вынуждена была выполнять, да и то не всегда. «Единственное, что я обязана – это быть сильной», – ответила вслух голосу призрака наша героиня.

Она вышла на лестничную площадку. «Зря ты так с матерью», – кольнул голос бабули. «Действую на опережение», – подумала девушка.

Вот всегда она так: сама выбирала, с кем хочет быть, сама же и уходила. Она любила всё держать под контролем. Она считала, что должна всё держать под контролем. Отношения с мужиками в особенности. «А они обязаны восхищаться!»

Читатель, предлагаю тебе перейти во второй раздел под названием «Музей и не экспонаты». Пока не перечитывай все ответвления сюжета «Игра в отношения началась». Плыви одной рекой от истока до устья. В финале тебя ждёт результат теста. Узнаешь, какая стратегия преодоления тебе свойственна.

1.2

Отвернувшись от зеркала, девушка ответила:

– Хорошо, хорошо, я куплю и занесу, если успею.

– Но мне обязательно нужно молоко, я хочу напечь на завтрак блины. Ты же знаешь, что иначе они пресные, – сказала мама, и на мгновение её дочке показалось, будто она провалилась в то детское состояние беспомощности, которое охватывало её лет в пять.

Тогда мама часто обижалась и играла в молчанку. Она так и говорила, цитируя Агнию Барто: «Посидим и в тишине». Иногда после этих слов уходила в другую комнату, иногда садилась на пол и смотрела снизу вверх сквозь окно без штор.

– Хорошо, я попробую пораньше уйти, – согласилась наша героиня, движением плеч прогнав тягостное воспоминание. – Можно, я продолжу собираться?

– Да-да, детка, увидимся, – отозвалась и скинула звонок.

«Вот всегда я так», – с этой мыслью девушка продолжила наряжаться, время от времени думая, каким же образом совместить свои планы на вечер с тем, что она пообещала маме. «Можно купить молоко заранее и»...

Она нашла сумку побольше. Та не совсем подходила под обувь. «Так это и не модно, быть тон в тон», – проворчал голос в голове.

С подружкой они договорились встретиться у входа в музейный дворик, внутри которого уже стояла – она видела, проезжала вчера мимо – сцена, стулья под зонтами.

Посмотрев на часы, она поторопилась, ведь не привыкла опаздывать – «*Чтобы не огорчать тех, кто будет её ждать*» – и всегда прибывала своевременно, а то и чуть раньше срока.

Увы, не всем нравилось её правило «вовремя прийти, значит опоздать». Несколько лет назад она встречалась с молодым человеком, который не выдержал и бросил её со словами: «Мне не подходит та, которая на свидания является за час до меня!» «Да я всего-то пару минут тут», – солгала она. «Врёшь. Да это и неважно! Проблема во мне, я так не привык», – напирал он. «Я исправлюсь», – бросила она ему вдогонку, но не побежала следом. Хотя хотела.

С тех пор она, если и оказывалась на свиданиях раньше срока, то пряталась в незаметных местах. Выходила к визави тютелька в тютельку. Но отношения никак не клеились.

«Ты слишком навязчивая», – прокаркал голос в голове.

«Да пошла ты!» – наша героиня ответила вслух и, перекинув через плечо сумку, в которую и молоко поместится, и зонт уже вошёл, вышла на лестничную площадку. «Интересно, почему я слышу женскую критикующую речь? Так-то это мои мысли, а интонации чужие, бабские», – задумалась девушка, спускаясь по ступенькам.

Читатель, предлагаю тебе перейти во второй раздел под названием «Музей и не экспонаты». Пока не перечитывай все ответвления сюжета «Игра в отношения началась». Плыви одной рекой от истока до устья. В финале тебя ждёт результат теста. Узнаешь, какая стратегия преодоления тебе свойственна.

1.3

Посмотрев на себя в зеркало, сделав глубокий вдох, девушка ответила:

– Мама, я предупредила тебя, что иду на концерт, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена...

– Ой, да хватит уже свою психологию мне втюхивать! – Мать перебила её, перейдя на высокую тональность. – Я тебя кормила, поила, соплю вытирала...

Медленно выдохнув, наша героиня подавила в себе импульс скинуть разговор. Раньше она прибегала к такому способу выстраивания личностных границ. Сегодня её удержала мысль: «Я ничего не теряю».

Девушка включила громкую связь, положила телефон на столик. Она взяла гребень и продолжила расчёсывать волосы. Когда же словесный поток матери иссяк, ответила:

– Мама, я предупредила тебя, что иду на концерт, ты просишь меня занести пакет молока, я удивлена и огорчена, поскольку хочу тебе помочь, но сижу тут вся нарядная. Я не уверена, что будет время зайти в магазин и заехать к тебе. Мама, я тебя люблю, но скорее всего не успею, извини. Может, доставку заказать?

На этот раз родительница выслушала до конца. Отозвалась:

– За что мне такое отношение? Я...

– Мама, заказать доставку продуктов?! – перебила девушка. Она чувствовала, что начинает злиться. Она уже разрешала себе эту защитную эмоцию. Теперь она взрослая и отстаивать собственные интересы вполне безопасно.

– Не нужно никакой доставки, доченька. Мне полезно ходить пешком, сама куплю, – ответила и заохала.

Змея привычки игнорировать собственные потребности, вбитая в нашу героиню, начала приподнимать голову. Не дав ей воспрянуть, девушка изрекла:

– Спасибо, что услышала меня. Хорошей прогулки. Пока.

Она отключилась и прикрыла глаза. Ей было грустно от того, что порой их отношения напоминали битву из романа Мигеля де Сервантеса: мама – это ветряные мельницы, а она – Дон Кихот Ламанчский. Иногда ей хотелось навсегда стать, как Санчо Панса. Чтобы как оруженосец благородного рыцаря жить в реализме, практичности, приземлённости. Чтобы не пытаться достучаться до мамы посредством «Я-сообщений». Просто рубить по живому без прелюдий.

«Но разве плохо быть и идеалистом, и логиком?» – Голос прозвучал внутри неё мягко, наполнив ощущением заботы.

Девушка улыбнулась. Она приложила к груди ладони и ощутила их тепло. Посмотрела на часы и поняла, что может опоздать.

С подругой они договорились встретиться у входа в музейный дворик за двадцать минут до начала концерта. Они хотели успеть посмотреть выставку натюрмортов под открытым небом и, возможно, пройтись по лавочкам мастеров. В афише обещали представить поделки местных умельцев. «Это интересно!»

Читатель, предлагаю тебе перейти во второй раздел под названием «Музей и не экспонаты». Пока не перечитывай все ответвления сюжета «Игра в отношения началась». Плыви одной рекой от истока до устья. В финале тебя ждёт результат теста. Узнаешь, какая стратегия преодоления тебе свойственна.

1.4

Отвернувшись от зеркала, девушка ответила:

– Ой, мама, прости, мне звонят по второй линии, это по работе, извини, я тебе наберу. И она отбила звонок. Шумно выдохнула, словно увернулась от удара или от пули.

«Бессовестная! Врёшь родной матери!» – В голове забубнил резкий, напоминающий звук, возникающий от трения пенопласта по стеклу, голос. И девушке стало стыдно, а затем или одновременно ещё и страшно от мысли: «Она меня накажет!»

Как спасение от надвигавшихся ментальных туч, пришло воспоминание о братце Кролике. О том, как зверёк прятался от Лиса в терновых кустах.

Девушка присела перед зеркалом, прикрыла веки и сделала медленный вдох через ноздри. «Я в безопасности», – подумала она, и тут затрезвонил телефон.

«Всё как всегда», – с этой мыслью наша героиня прервала дыхательную практику осознанности. Она выучила её на пока единственном в своей жизни занятии йогой. Хоть пранаяма и прижилась, но ещё раз пойти на групповую тренировку за полезностями она не решалась. В тот раз её за компанию взяла коллега, чтобы абонемент не пропал. Идти одной было тревожно.

«Да, это снова она», – подумала девушка, убедившись, что названивает её мать. «Нужно поставить на неё индивидуальную мелодию», – решила девушка, игнорируя требовательный сигнал.

Выключив звук, наша героиня продолжила собираться, время от времени ощущая уколы стыда и соглашаясь с внутренним критиком, который поливал её словесными помоями: «Бессовестная! Мать тебе задаст! С тобой только так и надо!»

Она нашла сумку, которая подходила под обувь. «Тон в тон будет красивее», – решила она.

С подругой договорились встретиться у входа в музейный дворик, внутри которого уже стояла – она видела, проезжала вчера мимо – сцена, стулья под зонтами.

Посмотрев на часы, она поторопилась, ведь не привыкла опаздывать. «*Чтобы не выслушивать нытьё тех, кто приходит своевременно*».

Телефон перестал вибрировать, а с ним исчез и критикующий голос, и стыд. Чтобы совершенно не беспокоиться, наша героиня включила телевизор. Он создавал шумовой фон, заполняющий пустоту вокруг и дарил ощущение причастности к чему-то важному: на экране мужчина и женщина проникли на чужую свадьбу, они пели и танцевали, они общались с гостями, словно с близкими и родными, они притворялись своими.

Под звуки из турецкого сериала девушка собралась, ощущая лёгкость в голове, бездумье.

Наша героиня, взяв сумку, вышла на лестничную площадку. «Интересно, почему я слышу женскую критикующую речь? Так-то это мои мысли, а интонации чужие», – задумалась девушка, спускаясь по ступенькам.

Читатель, предлагаю тебе перейти во второй раздел под названием «Музей и не экспонаты». Пока не перечитывай все ответвления сюжета «Игра в отношения началась». Плыви одной рекой от истока до устья. В финале тебя ждёт результат теста. Узнаешь, какая стратегия преодоления тебе свойственна.

Раздел 2. Музей и не экспонаты

Он стоит в сердце города солидной, молчаливой уверенностью бывшего губернаторского особняка. Здание музея – это строгий фасад, выдержанный в благородной палитре выцветшей охры и бежевого камня. Если пофантазировать, кажется, стены вобрали в себя всё палящее, характерное для этой местности солнце. Глубокий терракотовый цвет черепичной кровли, как старая киноварь, добавляет массивности и тепла. Архитектура – это классицизм с легким налётом провинциальной простоты: чёткие линии, высокие белые наличники, изящные сандрики над окнами, смотрящими на мир с умной проницательностью старожила.

Но истинная жемчужина, спрятанная от суеты проспекта, – это его внутренний дворик. Небольшой, замкнутый четырьмя стенами, он похож на застывшую в камне шкатулку с секретом. Попадая сюда, физически ощущаешь смену эпох под ногами.

Здесь плитка. Та самая, царских времён – грубоватая, неровная, с вкраплениями седого песчаника. Её касались подола пышных кринолинов на балах. Последний состоялся на Рождество в 1917 году. Тогда двор вычистили от снега и наледи. Воздух тогда звенел смехом и морозом, шёпотом интриг и тревожных сплетен, полонезом, а в тени арок курили важные чиновники. По этой же плитке вышагивали каблуки знати, отдохавшей здесь от тягот управления бескрайней губернией.

Потом пришла иная поступь – тяжёлая, рубленая, гулкая. Грубые кирзачи, напомаженные душистым гуталином и дорожной пылью, пачкали, стирали, приземляли элитарность этого места. Дворик перестал быть салоном, превратившись в проходной, молча сносивший поправку своей красоты.

Но время, капризное и мудрое, сделало новый виток. Сегодня пространство снова живёт, но жизнью демократичной и пёстрой. По той самой, отполированной поколениями плитке, теперь снуют кеды подростков, туфли горожан и сандалии туристов. Под сенью старых деревьев, по большей части ив, разворачиваются ярмарки, где торгуют не властью, а мёдом, вязаными игрушками, цветами и книгами. Воздух наполняется ароматом свежесваренного кофе и сладкой ваты, ультрамодных духов.

По вечерам в выходные дни здесь зажигаются гирлянды, и со сцены, поставленной там, где когда-то был фонтан, льются классические мелодии, джаз, блюз или бардовская песня. Стены, помнящие романсы под гитару, теперь внимают тем же словам – «Куда, куда вы удалились» – осовремененным низкими басами и финтами. Это уже не бал для избранных, а праздник для всех – от мала до велика.

И в этом его новая, удивительная красота. Не в застывшей музейности, а в живом диалоге эпох, где под ногами каждого – история, которую можно не только увидеть, но и почувствовать, прикоснувшись к шершавой вечной плитке. К той самой поверхности, к которой наша героиня никак не могла пробраться. Она ждала.

Они договорились с подругой встретиться за двадцать минут до начала концерта. Та опоздала на пять, не отвечала на звонки.

Девушка наблюдала, как сгущается поток посетителей, входящих сквозь арку с металлоискателем в сад. Она понимала, что и выставку натюрмортов под открытым небом не посмотрит, и места хорошие перед сценой не займёт. Поскольку концерт был бесплатным, зрители садились куда могли. Расставленных под зонтиками стульев на всех не хватало.

«Хорошо, что у меня с собой электронные пригласительные», – подумала она, а потом решила:

Читатель, Шарль Луи Монтескье (1689—1755) когда-то изрёк на чистом французском: *«Чтобы совершать великие дела, не нужно быть величайшим гением; не нужно быть выше*

людей, нужно быть вместе с ними». Прямо сейчас окунись в мир нашей героини, будь вместе с ней и реши:

2.1. Девушка дожждётся подругу с мыслью: «Стоит прекратить с ней общаться, вечно нарываётся на конфликт».

2.2. Девушка войдёт на мероприятие одна, не предупредив подругу и не отправив ей пригласительный.

2.3. Девушка войдёт на мероприятие, предупредив подругу и отправив ей один пригласительный.

2.4. Девушка дожждётся подругу с мыслью: «Как бы утешить её, ведь она расстроится, что опоздала, да ещё, мало ли, будет чувствовать себя виноватой».

Читатель, напоминаю, путешествуй по книге согласно сделанному выбору. В путь!

2.1

«Раздражают её опоздания. В прошлый раз в театр пришла после начала спектакля», – подумала девушка и в сочных образах вспомнила, как подруга пробиралась мимо угнездившихся зрителей, тыча им в носы своей филейной частью, смущая начавших представление актёров. Сама она в тот раз ждать не стала, заняла кресло согласно купленного билета. Тем ни менее испытала острое чувство стыда. Будто она не проконтролировала, не повлияла на... «Больше с ней не стоит связываться», – решила наша героиня.

Сзади её окликнул знакомый голос. «Привет! Вот и я! Почти вовремя!»

– Привет. Все бы были такими пунктуальными, – ответила наша героиня, не оборачиваясь. «Хамка!» – Критик внутри неё рывкнул и затих, словно собака, ожидающая реакции хозяина на свой лай.

– Я тебе звонила, – сказала, поравнявшись.

– Я тебе тоже звонила, – огрызнулась, достав телефон и увидев пропущенные: от подруги, от матери. «Я же выключила звук», – поняла она и произнесла: «Извини, я не слышала».

– Снова неприятные звонки?

– Да, – ответила и подавила в себе желание пошутить фразой из волшебной франшизы о мальчике, который выжил: «Может, стоит превратить тебя в часы или лучше в карту».

На входе под арку наша героиня продемонстрировала охране электронные билеты. Все места у сцены уже были заняты, как и расположенные на галёрке.

– Постоим, – заключила подруга и предложила пойти пока рассмотреть картины, развешанные на стенах беседки, утопающей в тени дикого винограда.

– Давай, – согласилась наша героиня.

Они прошли мимо столов местных мастеров, торгующих своей рукотворной продукцией: кольцами, брелками, браслетами, значками, открытками с видами города... «Потом подробнее изучу», – решила наша героиня и тут увидела его!

Он расположился напротив крыльца по пути к туалетным комнатам. Он манил красным цветом и глянцевыми боками. Но в особенности источаемым ароматом!

– Пошли туда, – сказала девушка, потянув подругу в притягательном для неё направлении.

– Давай потом!

– Тогда я сама найду тебя, – ответила наша героиня и свернула налево.

Она прошла несколько метров по старинной плитке и оказалась напротив красного аппарата для варки кофе. Молодой человек по ту сторону агрегата спросил: «Что для вас?» Её раздражала эта манера обращения, но она улыбнулась и ответила: «Сейчас я изучу ассортимент».

Она старалась придерживаться знакомого, но в этот раз решила рискнуть: «Раф с солёной карамелью».

Взяв стаканчик с горячим напитком, поискала глазами подругу, но увидела иву. Дерево стояло у стены музея около забора, защищавшего внутренний дворик от пешеходов центральной исторической улицы. Ветки ниспадали, образуя под кроной интимный участок три на два метра. Сквозь листву она разглядела удобные стулья для отдыха.

Девушка прошла под сень ивы и словно очутилась в сказочном мире, защищённом от печалей и страхов. И хотя мимо сновали туда-сюда другие любопытные посетители праздника, она опустила в удобное кресло. Предназначенное для отдыха на природе, оно мягко приняло нашу героиню в свои объятия. Она посмотрела вверх на крону и зажмурилась от удовольствия, ощущая тепло картонного стаканчика и аромат напитка.

В стороне раздался голос, усиленный динамиками. Ведущий начал развлекательную программу. Но ей было так уютно за кулисами тонких, покрытых зелёными листочками ветвей, что она осталась сидеть на месте. Только написала подруге: «Я под ивой, тут буду слушать».

Со стороны сцены полилось народное хоровое пение, пробирающее до мурашек даже через расстояние.

Она сделала глоток, прикрыла веки, наслаждаясь моментом. И услышала вопрос:

– Извините, тут не занято?

Девушка открыла глаза и увидела молодого человека, по виду чуть старше неё. Он нависал со стаканчиком кофе, указывая свободной рукой на кресло рядом...

Читатель, Мари Франсуа Аруэ, он же Вольтер (1694—1778), сказал: «*Хорошие характеры, как и хорошие сочинения, не столько поражают вначале, сколько под конец*». Сейчас мы вместе сочиняем историю, под занавес которой будут результаты теста. Они зависят от выбора ответа:

2.1.1. «Свободно».

2.1.2. «Не занято, если вам не мешает моё соседство».

2.1.3. «О! Садись. Как тебя зовут?»

2.1.4. «Ко мне сейчас подруга подойдёт, занято».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим (запиши его) номером.

2.2

«Достала! Я разве нанималась её ждать?!» – С этими мыслями наша героиня устремилась в арку. Она предъявила электронный приглашенный, вспомнив, как оформляла билеты лично. «Я и так потратила на неё достаточно времени!»

Пройдя в уютный дворик музея, девушка присела на лавочку возле сцены. Места ещё были, но человеческая масса прибывала. Запиликал телефон.

– Слушаю!

– Привет! Я пропустила твой звонок, в автобусе шумно было, я почти на месте.

– Поздравляю. А я уже около сцены, я не на помойке себя нашла, чтобы ждать.

«Лучшая защита – это нападение», – уяснила она с молодых ногтей и потому напирала.

Повисла пауза. Было слышно, как шумно дышит подруга, явно перешедшая на бег.

– Извини, что в городе пробки, – сказала она в конце концов.

– Знаешь, пробки не только в твоём городе, но и в моём тоже, – ответила наша героиня и скорчила гримасу в направлении уставившейся на неё старушки. Та часто заморгала и отвернулась.

– Я почти пришла. Ты можешь меня встретить хотя бы?

– Через сколько?

– Минут через пять.

– Почти пришла? Хорошо. Встречу.

Девушка отбила звонок и обратилась к вновь повернувшей лицо в её сторону пенсионерке: «Есть такое понятие, как временные личностные границы. А ещё, пилиться на незнакомых людей неприлично. Это нарушает их физические границы!» Пожилая женщина сконфузилась и вытаращила глаза пуще прежнего.

«Вот ведь», – подумала наша героиня. Вся возбуждаясь, раздухарившаяся от произошедшего, она встала с лавочки, совершенно забыв про принцип «птичка улетела, место стгорело».

Она направилась к столам местных мастеров, торгующих своей рукотворной продукцией: брелками, браслетами, бусами, мини-картинами с видами города. Купила себе под цвет сумки кольцо. Надела и проверила время. Пять минут истекло.

Тогда она направилась к входу во дворик, по пути заприметив красный аппарат. Он расположился по пути к туалетным комнатам. Он манил глянцевыми боками и ароматом кофе.

Подруга стояла у металлоискателя вся раскрасневшаяся. «Извини», – сказала она, пока наша героиня показывала приглашенный. «Нужно было выслать его тебе», – произнесла, подумав: «Вот я сглупила! Но не обязана же я всегда обо всех думать!»

– Я пойду за кофе. А ты? Со мной? – предложила она.

– Я посижу, – ответила подруга и, окинув взглядом плотно занятые места перед сценой, зацепившись взглядом за любопытную старушку, пристально их изучающую, добавила: «Я пойду у туалет. Знаешь, где он тут?»

– Он рядом с красным красавчиком!

Они прошли несколько метров по старинной плитке и оказались напротив аппарата для приготовления кофе. Молодой человек по ту сторону агрегата спросил: «Что для вас?»

– Сейчас выберу. Туалет там, – сказала наша героиня, указав подруге направление.

– Ты где будешь потом?

– Я тут, наверное, погуляю. Здесь не так много места, словимся.

– Ладно. Но я, если что, пойду концерт смотреть.

Они расстались.

Наша девушка старалась пробовать что-то незнакомое, но не опасное. Она увидела в меню дегтярный кофе. Якобы для изгнания чертей из подозрительно вкусного капучино, в 19 веке в него начали добавлять сногшибательную приправу. Её она и купила. «Пахнет, как дегтярный шампунь у бабок в бане», – подумала девушка, втянув парок, поднимающийся над коричневой пенкой.

Взяв стаканчик с горячим напитком, поискала глазами подругу, но увидела иву. Дерево стояло у стены музея около забора, защищавшего внутренний дворик от пешеходов центральной исторической улицы. Ветки ниспадали, образуя под кроной интимный участок три на два метра. Сквозь листву она разглядела удобные стулья для отдыха.

Девушка прошла под сень ивы и словно очутилась в сказочном мире, защищённом от печалей и страхов. И хотя мимо сновали туда-сюда другие любопытные посетители праздника, она опустилась в удобное кресло. Предназначенное для отдыха на природе, оно мягко приняло нашу героиню в свои объятия. Она посмотрела вверх на крону и зажмурилась от удовольствия, ощущая тепло картонного стаканчика и аромат напитка.

В стороне раздался голос, усиленный динамиками. Ведущий начал развлекательную программу. Но ей было так уютно за кулисами тонких, покрытых зелёными листочками ветвей, что она осталась сидеть на месте. Только написала подруге: «Я под ивой, тут буду слушать».

Со стороны сцены полилось народное хоровое пение, пробирающее до мурашек даже через расстояние.

Она сделала глоток ароматной жидкости, прикрыла веки, пытаясь отогнать воспоминание о бане и бабках с дегтярным шампунем наперевес. Вдруг услышала вопрос:

– Извините, тут не занято?

Девушка открыла глаза и увидела молодого человека. «Старше меня», – подумала она.

Он возвышался над ней, держа в одной руке стаканчик кофе, второй указывая на кресло рядом...

Читатель, Мари Франсуа Аруэ, он же Вольтер (1694—1778), сказал: *«Хорошие характеры, как и хорошие сочинения, не столько поражают вначале, сколько под конец»*. Сейчас мы вместе сочиняем историю, под занавес которой будут результаты теста. Они зависят от выбора ответа:

2.1.1. «Свободно».

2.1.2. «Не занято, если вам не мешает моё соседство».

2.1.3. «О! Садись. Как тебя зовут?»

2.1.4. «Ко мне сейчас подруга подойдёт, занято».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим (запиши его) номером.

2.3

Девушка вспомнила одну из сессий с когнитивно-поведенческим психологом. Тогда они обсуждали личностные границы. Ей потребовалось почти тридцать минут, чтобы составить список собственных. «Я готова ждать, если кто-то опаздывает, правда, буду злиться», – сказала она специалисту. «И о чём будет говорить эмоция злости?» – Мужчина посмотрел на неё. Она ответила: «Что меня лишают чего-то важного». «Чего?» «Уважения», – произнесла девушка в тот раз.

В настоящее время своим опозданием подруга лишала её возможности спокойно занять место перед сценой или насладиться картинами местных художников.

Наша героиня позвонила подруге, та на этот раз ответила:

– Привет! Извини, тут пробки, я опаздываю.

– Привет. Я скину тебе билет, а сама зайду, увидимся на празднике, – сказала наша героиня.

– Хорошо.

Под аркой девушка предъявила одно электронное приглашение. Второе отправила через мессенджер.

Она подумала: «Раньше я бы без неё не пошла». Сейчас же она знала, что такое «охранительное поведение».

Когнитивно-поведенческий психолог когда-то объяснил: «Иногда мы используем для защиты от тревоги, страха специальные обереги, ритуалы. Кто-то крестится, кто-то молится, кто-то руки скрещивает, кто-то выпивает алкоголь или ходит везде со знакомыми, ест только одно и то же. Понятно?»

– То есть, я, допустим, не хожу одна в незнакомые места, вызывающие у меня панику. Я зову с собой подруг и тогда ощущаю себя безопасно, верно?

– Совершенно! Проблема в том, что пока ты используешь охранительное поведение, ты не учишься проживать страх, грусть, тревогу без этих щитов, ты зависима от них. Наша с тобой задача научиться обходиться в пугающие психологически моменты без щитов, – сказал тогда психолог, и вот теперь наша героиня, ощущая лёгкое беспокойство, вошла в уютный музейный дворик одна.

Свободные лавочки возле сцены ещё были, но человеческая масса прибывала. Ей не хотелось сидеть в ожидании, стеречь места, поэтому она приняла решение: «Пойду на выставку, а концерт стоя посмотрим, если что».

Она направилась к беседке, скорее похожей на павильон, увитый тёмно-зелёным диким виноградом. Путь её лежал мимо столов местных мастеров, торгующих своей рукотворной продукцией: брелками, браслетами, бусами, ложками и колокольчиками с памятными видами города. Она глянула вскользь, ничего не зацепило.

Живопись оказала благостное действие, особенно воздушные акварели сиренево-розово-фиолетовых цветов. От картины с изображением лаванды будто бы исходил аромат. Наша героиня принялась и посмотрела в сторону крыльца. На пути к туалетным комнатам расположился красный аппарат для приготовления кофе. «Возможно, у них есть с лавандой», – подумала девушка.

Повинуясь влечению, направилась к манящему глянцевыми боками устройству. Она прошла несколько метров по старинной плитке, и бариста в бежевом фартуке, заметив её, спросил: «Что для вас?»

– Сейчас я изучу ассортимент и закажу.

– Не торопитесь и приятного вечера, – ответил парень, улыбнувшись. Ветер взлохматил его кудри.

Наша героиня в ответ просияла.

Меню оказалось разнообразным: дегтярный кофе, карамельный макиато, с сырной пенкой, с чёрной солью из города Костромы... «О! Так я и знала!»

«Мне лавандовый раф, пожалуйста», – попросила она.

Взяв стаканчик с горячим напитком, поискала глазами подругу. Увидела лишь массу незнакомых, неспешно прохаживающихся, рассаживающихся людей и иву.

Дерево стояло у стены музея около забора, защищавшего внутренний дворик от пешеходов центральной исторической улицы. Ветки ниспадали, образуя под кроной интимный участок три на два метра. Сквозь листву она разглядела удобные стулья для отдыха.

Девушка прошла под сень ивы и словно очутилась в сказочном мире, защищённом от печалей и страхов. И хотя мимо сновали туда-сюда другие любопытные посетители праздника, она опустила в удобное кресло. Предназначенное для отдыха на природе, оно мягко приняло нашу героиню в свои объятия. Она посмотрела вверх на крону и зажмурилась от удовольствия, ощущая тепло картонного стаканчика и аромат напитка.

В стороне раздался голос, усиленный динамиками. Ведущий начал развлекательную программу. Но ей было так уютно за кулисами тонких, покрытых зелёными листочками ветвей, что она осталась сидеть на месте. Только написала подруге: «Я под ивой, тут буду слушать».

Со стороны сцены полилось народное хоровое пение, сопровождаемое – «Вот это удивили!» – глубокими басами drum and bass. Атмосферные синтезаторные и сложные барабанные партии слились с мощными голосами. Фольклорный драм энд бэйс проникал в неё, заряжая энергией. Она прикрыла глаза, сделала глоток и будто бы оказалась на лавандовых полях под нежными лучами солнца. Вдруг услышала вопрос:

– Извините, тут не занято?

Девушка повернула голову и увидела молодого человека. «Чуть старше меня», – подумала она.

Он возвышался, держа стаканчик с кофе в правой руке, левой указывая на пустующее подле нашей героини кресло.

Читатель, Мари Франсуа Аруэ, он же Вольтер (1694—1778), сказал: *«Хорошие характеры, как и хорошие сочинения, не столько поражают вначале, сколько под конец»*. Сейчас мы вместе сочиняем историю, под занавес которой будут результаты теста. Они зависят от выбора ответа:

2.1.1. «Свободно».

2.1.2. «Не занято, если вам не мешает моё соседство».

2.1.3. «О! Садись. Как тебя зовут?»

2.1.4. «Ко мне сейчас подруга подойдёт, занято».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим (запиши его) номером.

2.4

«Наверное, что-то случилось», – подумала девушка, в очередной раз не получив ответа на свой звонок. Она представила, как подруга мнётся в душевой пробке или, что страшнее, попала в аварию. «Не буду ей названивать, чтобы не отвлекать. Подожду», – решила она.

Скучая, прошла несколько шагов вправо и увидела магазин. «Молоко! Совсем из головы вылетело», – поняла она и огорчилась, ведь хотела заранее купить стерилизованное в коробке, чтобы не испортилось. «Как это неудобно, если честно», – подумала она и тут услышала окрик.

– Привет! Извини, такие жуткие пробки, – сказала подруга, подходя.

– Да не за что, ты как?

– Вспрела, – ответила, промокая со лба пот нетканой салфеткой.

– Отдышись да пойдём.

– Господи, какая же ты заботливая, – обрадовалась подруга, обнимая нашу героиню.

– Да, я такая.

На входе под арку девушка продемонстрировала охране электронные билеты. Все места у сцены уже были заняты, как и расположенные на галёрке.

– Постоим, не переживай, – сказала наша героиня и предложила пойти пока рассмотреть картины, развешанные на стенах беседки, утопающей в тени дикого винограда. «Но если ты не хочешь, давай тут останемся», – добавила, ощущая беспокойство.

– Прямо! Давай окультуримся, – поддержала идею подруга, отчего настроение её спутницы улучшилось.

Они прошли мимо столов местных мастеров, торгующих своей рукотворной продукцией: кольцами, брелками, браслетами, значками, наклейками со знаменитыми видами города... «Потом подробнее изучим», – решила за двоих подруга и тут увидела его!

Он расположился напротив крыльца по пути к туалетным комнатам. Он манил красным цветом и глянцевыми боками. Но в особенности источаемым ароматом!

– Пошли туда, – резко сменив направление, сказала компаньонка, потянув нашу особу следом.

– Давай потом!

– Тогда я сама найду тебя, – ответила подруга и свернула налево.

– Постой!

Наша героиня тоже прошла несколько метров по старинной плитке и оказалась напротив красного аппарата для варки кофе. Молодой человек по ту сторону агрегата спросил их: «Что для вас?»

«Слушай, я в туалет хочу. Отойду. Ты купи себе, подожди меня там», – прошептала попутчица, ткнув пальцем в сторону ивы. И умчалась, не дав прилипнуть с ней за компанию.

– Мне капучино с чёрной солью из Костромы, – сделала заказ наша героиня.

Когда бариста добавлял молоко, она поморщилась, вспомнив про данное маме обещание. Позвонить и отказать рука не поднялась.

Взяв стаканчик с горячим напитком, пошла к дереву. Ива росла у стены музея около забора, защищавшего внутренний дворик от пешеходов центральной исторической улицы. Ветки ниспадали, образуя под кроной интимный участок три на два метра. Сквозь листву она разглядела удобные стулья для отдыха.

Девушка прошла под сень и словно очутилась в сказочном мире, защищённом от печалей и страхов. И хотя мимо сновали туда-сюда другие любопытные посетители праздника, она опустилась в удобное кресло. Предназначенное для отдыха на природе, оно мягко приняло нашу героиню в свои объятия. Она посмотрела вверх на крону и зажмурилась от удовольствия, ощущая тепло картонного стаканчика и аромат напитка.

В стороне раздался голос, усиленный динамиками. Ведущий начал развлекательную программу. Но ей было неудобно уходить, коль они договорились встретиться здесь, к тому же оказалось так уютно за занавесом из тонких ветвей, что она осталась сидеть на месте.

Со стороны сцены полилось народное хоровое пение, пробирающее до мурашек даже через расстояние.

Она сделала глоток, прикрыла веки, наслаждаясь моментом. И услышала вопрос:

– Извините, тут не занято?

Девушка открыла глаза и увидела молодого человека. «Чуть старше меня», – подумала она.

В одной руке мужчина сжимал стаканчик кофе, другой указывал на пустующее кресло подле неё...

Читатель, Мари Франсуа Аруэ, он же Вольтер (1694—1778), сказал: *«Хорошие характеры, как и хорошие сочинения, не столько поражают вначале, сколько под конец»*. Сейчас мы вместе сочиняем историю, под занавес которой будут результаты теста. Они зависят от выбора ответа:

2.1.1. «Свободно».

2.1.2. «Не занято, если вам не мешает моё соседство».

2.1.3. «О! Садись. Как тебя зовут?»

2.1.4. «Ко мне сейчас подруга подойдёт, занято».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим (запиши его) номером.

2.1.1

Девушка посмотрела на красивого мужчину, возвышающегося над ней. Он казался чуть старше неё. Одной рукой с рельефными мышцами он держал стаканчик с кофе, второй указывал на пустующее рядом с ней кресло. Голову он склонил набок.

– Извините, тут не занято? – Он повторил свой вопрос и ей понравилось звучание его голоса.

– Свободно, – ответила наша героиня, а потом сделала глоток питья. Но расслабиться уже не получилось. Отвлекал пристраивающийся в метре от неё мужчина: он сначала опустился в кресло, потом заёрзал, принялся поправляться, рискуя пролить напиток, отличавшийся резким, но знакомым запахом.

В конце концов он утомился. Шумно выдохнул, вытянув ноги в чёрной лёгкой обуви перед собой. Она посмотрела на него и невольно поморщилась. Он заметил выражение её лица и спросил:

– Всё-таки я вам помешал?

– Нет, – она ощутила напряжение в мышцах спины, – я не пойму, чем пахнет ваш кофе?

Он улыбнулся, практически засмеялся, отчего «солнечные» лучики побежали от уголков глубоких притягательных глаз.

– Это дегтярный кофе, – ответил мужчина. Потом поведал ей легенду его появления, написанную в интернете. «Но я сомневаюсь в её истинности», – добавил и сделал глоток. Она подождала, пока он проглотит, и спросила:

– И как?

– Своеобразно, – отреагировал и снова улыбнулся, отчего стал выглядеть ещё красивее.

Потом он представился и поинтересовался её именем. Она не успела назваться, поскольку со стороны сцены, что оказалось полной неожиданностью для каждого, грянула фольклорная версия некогда популярной песни «Ревность». Оба замерли, прислушиваясь и справляясь с диссонансом, вызванным несовпадением привычного попсового исполнения с народно-хоровой интерпретацией. Наша героиня подумала...

Читатель, Саади (между 1203 и 1210—1292) изрёк: *«Люди рождаются только с чистой природой, и лишь потом отцы делают их иудеями, христианами или огнепоклонниками»*. Сейчас, как «отец и мать» нашей героини, прими решение, какие мысли возникли у неё по поводу такого сложного чувства, как ревность:

2.1.1.1. «Ощущая тревогу или чёткий страх потерять ценные отношения, я начинаю ревновать и делаю всё, чтобы удовлетворить потребности любимого человека, заслужить его или её одобрение».

2.1.1.2. «В зависимости от ситуации я могу ощутить ревность, но особо не испытываю это чувство, поскольку выбираю находиться в отношениях с теми, кому доверяю».

2.1.1.3. «Ревновать – это неприятно, больно, поэтому я стараюсь не испытывать данного чувства. Иногда я просто ставлю отношения, способные перерасти в близкие, на паузу».

2.1.1.4. «Ревность – это прекрасная стимуляция для отношений, она мотивирует и позволяет ощутить всю полноту жизни».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим номером. Запиши его, чтобы вспомнить.

2.1.2

Наша героиня посмотрела на мужчину, возвышающегося над ней. Он казался чуть старше неё. «Красивый», – подумала она. Одной рукой с заметными бугорками мышц он держал стаканчик с кофе, второй указывал на пустующее рядом с ней кресло. Голову он наклонил набок.

– Извините, тут не занято? – Он повторил свой вопрос. «Какой приятный голос», подумала она.

– Не занято, если вам не мешает моё соседство, – ответила девушка, а потом, чуть не пролив на себя питьё, попыталась сдвинуться в сторону. Для этого она начала перебирать ногами, словно рак-отшельник. Только вместо раковины пыталась протащить своё сиденье.

Заметив, что наша героиня отодвигается, мужчина уточнил: «Я точно не помешал вам?» Девушка подумала: «Теперь он считает, что неприятен мне! Вот я глупая!»

– Нет-нет, присаживайтесь, извините за моё поведение. Я понимаю, что со стороны это смотрелось, будто я решила отодвинуться, – выдала она вслух.

Мужчина же опустил в кресло, тоже заёрзал, устраиваясь удобнее и рискуя пролить напиток. В конце концов он замер, шумно выдохнул, вытянув ноги в чёрной лёгкой обуви перед собой. Она посмотрела на него. Он заметил и сказал:

– На самом деле я бы не удивился, сбеги вы от меня подальше.

Он улыбнулся, практически засмеялся, отчего «солнечные» лучики побежали от уголков глубоких притягательных глаз.

– Этот дегтярный кофе не особо приятно пахнет! – Объясняя свои ранее сказанные слова, мужчина протянул девушке стаканчик. Она втянула аромат.

– Вполне ничего, – сказала, не желая обидеть, хотя подумала: «Как дым!»

– Вполне ничего для бани, – отозвался он и сделал глоток. Она спросила:

– И как?

– Своеобразно, – отреагировал и снова улыбнулся, отчего стал выглядеть ещё красивее.

Потом он представился и поинтересовался её именем. Она не успела назваться, поскольку со стороны сцены, что оказалось полной неожиданностью для каждого, грянула фольклорная версия некогда популярной песни «Ревность». Оба замерли, прислушиваясь и справляясь с фрустрацией, вызванной несовпадением привычного исполнения в стиле поп и дип-хауса с народно-хоровой интерпретацией. Наша героиня подумала...

Читатель, Саади (между 1203 и 1210—1292) изрёк: «*Люди рождаются только с чистой природой, и лишь потом отцы делают их иудеями, христианами или огнепоклонниками*». Сейчас, как «отец и мать» нашей героини, прими решение, какие мысли возникли у неё по поводу такого сложного чувства, как ревность:

2.1.1.1. «Ощущая тревогу или чёткий страх потерять ценные отношения, я начинаю ревновать и делаю всё, чтобы удовлетворить потребности любимого человека, заслужить его или её одобрение».

2.1.1.2. «В зависимости от ситуации я могу ощутить ревность, но особо не испытываю это чувство, поскольку выбираю находиться в отношениях с теми, кому доверяю».

2.1.1.3. «Ревновать – это неприятно, больно, поэтому я стараюсь не испытывать данного чувства. Иногда я просто ставлю отношения, способные перерасти в близкие, на паузу».

2.1.1.4. «Ревность – это прекрасная стимуляция для отношений, она мотивирует и позволяет ощутить всю полноту жизни».

Выбирай и переходи к главе с соответствующим номером. Запиши его, чтобы вспомнить.

2.1.3

Девушка посмотрела на мужчину, возвышающегося над ней. «Красавчик!» – мысленно присвистнула она, словно волк из американского мультика про Красную Шапочку. Её сердце забилося чаще.

Он казался взрослее неё. Одной рукой с рельефными мышцами он держал стаканчик с кофе, второй указывал на пустующее рядом с ней кресло. Голову он чуть опустил набок.

– Извините, тут не занято? – Он повторил свой вопрос. «Ого! Можно на радио работать», – подумала она, оценив звучание его голоса.

– О! Садись. Как тебя зовут?

Мужчина лучезарно улыбнулся, практически засмеялся, отчего лукавые искорки засверкали в глубине его притягательных глаз. Он сначала опустился в кресло, потом заёрзал, чтобы угнездиться. Только вытянув ноги в чёрной лёгкой обуви перед собой, представился. Она в ответ, не дожидаясь интереса с его стороны.

– Это дегтярный кофе? – поинтересовалась она содержимым его стаканчика, скорее для продолжения знакомства.

Он кивнул.

– И как?

– Своеобразно, – отреагировал мужчина и добавил: «Вызывает воспоминания о бане, о детстве». Он рассмеялся, а потом произнёс: «Когда-то ходил с дедом в деревне в общественную. Он любил по этому поводу анекдот повторять».

– Какой?

– Немного пошлый, точнее, анатомический.

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.