

18+

Ли́ка Конкевич

ЗАПИШИТЕ МЕНЯ
НА СЕГОДНЯ II

Продолжение...

Ли́ка Конкевич

Запишите меня на сегодня – II.

Продолжение...

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73553828
ISBN 9785006954069*

Аннотация

Если вы уже побывали в кабинете психолога и знаете, что такое психологическая сессия, то эта книга для вас. В ней собраны десятки клиентских историй, которые вы увидите глазами автора, практического психолога. Автор работает в мультимодальном подходе и использует инструменты эмоционально-образной терапии, телесно-ориентированной терапии, гештальт-терапии, экзистенциональной терапии, гуманистического подхода.

Содержание

ОКНО	6
МНЕ КАТАСТРОФИЧЕСКИ	11
НЕ ХВАТАЕТ МУЖА	
СТРЕМЛЕНИЕ К СЕКСУ: ПОДАРОК ИЛИ	18
ПРОКЛЯТЬЕ?	
ПОТЕРЯТЬ СВЯЗЬ	23
СТЫД КАК СПОСОБ ОСТАТЬСЯ	29
Я ХОЧУ СЕКСА С ДВУМЯ СРАЗУ	36
ЗАЧЕМ МНЕ Я БЕЗ НИХ?	41
КОГДА ОБРЫВАЕТСЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ	44
ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НЕ НУЖДАЕТСЯ	47
В ДЕНЬГАХ	
НА ЧЬЕЙ ТЕРРИТОРИИ ЖЕНЩИНА	50
ОТДАЕТСЯ МУЖЧИНЕ	
ЧТО ДЕЛАЕТ ПСИХОЛОГ ПОСЛЕ СЕССИИ	54
С КЛИЕНТОМ	
ПСИХОЛОГ-МУЖЧИНА ИЛИ ПСИХОЛОГ-	59
ЖЕНЩИНА	
СПЕЛЁНУТЫЙ СОЛДАТИК	64
ТЕБЕ, ПАПА	70
РУКИ	73
ОНА УШЛА И Я ПОНЯЛ, КАК СИЛЬНО	76
ЛЮБЛЮ	

Я ЗАВИСИМА ОТ ДЕНЕГ	80
МУЖСКОЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ	91
К ДЕНЬГАМ	
ПРОМИСКУИТЕТ КАК СЛЕДСТВИЕ	98
НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ	
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Запишите меня на сегодня – II Продолжение...

Ли́ка Конкевич

*Когда-то все это было настоящим
и происходящим в моменте с живыми людьми.*

Сегодня это лишь воспоминания...

Анжелика Ставцева ©

© Ли́ка Конкевич, 2026

ISBN 978-5-0069-5406-9 (т. 2)

ISBN 978-5-0069-5407-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОКНО

Я пришел навестить его.

Вместо радости, на лице мальчишки страх.

Мне не по себе.

Чувство неловкости сменяется смущением. Позже, стыд окрашивает мое лицо и шею в багровый цвет (чувствую это). Привычным усилием воли заставляю себя шагнуть вперед.

Ему навстречу.

Он сидит в этой пустой больничной палате, смотрит на меня растерянным взглядом, как осенний лист, который только что оторвался от верхней ветки дерева.

Казенная пижама ему совсем не идет. На ней черные штампы (я, даже, как будто чувствую запах хлорки от нее). Эта неприятная выцветшая ткань обнимает так коряво все его маленькое тело. Из него торчат две худые лодыжки и длинные бледные пальцы.

Я уставляюсь в них и не могу заставить себя смотреть ему в лицо.

Диалог не идет.

Он послушно сидит на этой железной кровати и внимательно изучает меня.

Я подготовился к встрече.

Привел себя в лучший порядок. Надушился. Достал один из своих любимых бизнес – костюмов. Начистил туфли

до блеска. Зачем – то надел обручальное кольцо, которое не ношу.

Мне хотелось показать мальчику, что у меня все отлично в жизни. И (я так думал) это станет стимулом для него. Для его выздоровления.

Только его одинокие глаза смотрят на меня сейчас сверху вниз, и я готов сгореть со стыда. Что пришел к нему *такой*.

Этот контраст врежется в мою память и пока не отпустит.

Хотя, прошло уже несколько дней с нашей встречи.

...И вот я стою, и даже ничего не могу сказать.

Мне позвонили из больницы, в которой он лежит. Спросили, не смогу ли я приехать его навестить. Я удивился, ведь у него есть родители, бабушки, тети и дяди. С чего вдруг я?

Там были готовы к моему вопросу и ответили, что семью закрыли на карантин. Вирус.

Так я оказался у этих окон. Окон первого этажа. Смотрю сквозь стекло и мальчик ускользает.

Я пытаюсь всмотреться, прислоняясь к стеклу лбом. Мне хочется погрузить свои глаза вглубь. Но я не могу. Окно закрыто и полноценные «свидания» запрещены.

Он ловит этот мой порыв и сам осторожно подходит к окну.

Усаживается на подоконник и прикладывает свою ладошку. Она отогревает поверхность стекла и я чувствую испа-

рение своей кожей. Испарение вокруг этих бледных прозрачных пальчиков. Стою и смотрю.

И мне снова стыдно.

Этот мальчишка гораздо свободнее в своих проявлениях, нежели я. Мне даже в голову не приходит положить свою ладонь на стекло. В ответ. В знак приветствия. Чтобы вот так показать, что я вижу его.

Вижу ли я его в этот момент?

За его движением я разглядываю себя. Свою слабость. И заторможенность. Мои чувства застывают даже не в руке, которая на автомате тормозит на месте.

Мои чувства застывают в мозге, там что-то останавливает этот импульс...

За эти несколько минут встречи с мальчиком я сталкиваюсь со многим в себе и ужасаюсь масштабом. Масштабом того открытия, насколько одинокий и слабый я в этом чувстве.

Во мне пролетает армия способов, как я убегаю от него (одиночества), спасаясь своей занятостью и востребованностью.

«А ведь с этого все начиналось», – вдруг приходит мысль, когда я смотрю, как мальчик сидит по ту сторону окна.

В его взгляде читаю, как четырнадцать дней он ждет вот так. Ждет, что к этому окну подойдет кто-то из близких и скажет:

«Я пришел. Я тебя вижу. Ты – есть!»

И обнимет через окно.

А я стою. И говорю ему сейчас:

«Я пришел. Ты меня видишь? Я – есть»

Зачем ему это?

Что я могу еще ему рассказать?

Как я прожил последующие после этой больницы тридцать лет в поисках способов, которые оградят меня от этого гнетущего чувства одиночества? А, за ним, потери собственного самоощущения?

Как загнал себя в затягивающее виртуальное пространство своих гаджетов, которые живут в моей руке? Как контролирую и проверяю «видит ли кто меня»?

И что теперь?

Теперь, когда я пришел к этому мальчику, который и есть я, мне стыдно и нечего ему сказать.

Я не могу смотреть ему в глаза. Обнять. Увидеть. Рассказать. Поделиться. Выслушать. Поблизь рядом. Просто поблизь с ним.

Я слышу, как в кармане бесконечно вибрирует телефон. Мое сердце начинает разрываться в подступающих рыданиях.

Я сдаюсь и ухожу прочь...

В своей слабости сажусь в машину и уезжаю. Отключаю гаджеты. Поднимаюсь в горы. В то место, которого сторонился все это время. Оно одинокое. Безлюдное. Без связи с большой землей.

Хорошая возможность наладить контакт.

Я поднимаюсь выше и вижу заснеженные пики впереди. Там, вдалеке. Высоко.

Всматриваюсь в них и чувствую холод.

Мне хочется согреться.

Иду к домику, набираю дров и взгляд падает в окно. Там — свет. Мое лицо совсем близко к стеклу. Я вижу.. мальчишку. Тот самый. Мой. Сидит на самодельном топчане и смотрит на меня.

С интересом.

Я набираю воздух и вхожу.

Уверенный, что не расплачусь... но плачу... переизбыток. Кислорода, свободы и чувств.

Да, именно чувств.

МНЕ КАТАСТРОФИЧЕСКИ НЕ ХВАТАЕТ МУЖА

Я встретила человека, который с удовольствием рассказывал мне о том, что занимается живыми цветами.

А потом он показал свою цветочную студию: я была в шоке, а он довольно смеялся. На его лице сияло счастье. Что я увидела?

Огромная фотография на всю стену внутри мрачного крошечного помещения: искусственные цветы и кусочек могильной ограды. После того, как отошла от шока, я его спросила: зачем?

И он довольно ответил: а зачем мертвым живое?

...Я просыпаюсь от того, что меня трясет. Дрожью. Мелкой. Неприятной и липкой. Навязчивой и такой холодной.

Мои глаза пытаются открыться. В центре своей головы я понимаю, что нужно их открыть, чтобы этот кошмар закончился, но не могу.

Они словно закрыты снаружи намертво. Я так и сижу. Свесившиеся с кровати бесчувственные ноги и дрожащее тело с выключенными глазами.

Я обнимаю себя. Не помогает.

Вспоминаю про дыхание и начинаю вдыхать. Глубокий вдох через нос, выыыы-дох. Снова глубокий вдох, выыыы-

ЫЫ-ДОХ.

Глаза открываются. Я смотрю через узкие горизонтальные жалюзи век. Моя комната.

Мой столик. На нем те же самые ручки: в холодную гладкую полосочку.

Выдыхаю. Я дома.

Нет никакого мужчины, который так одержимо произнес: «А зачем мертвым живое?»

Я в безопасности. Но почему мне так отвратительно? Так до сих пор зябко и темно? Мрачно и серо. Перевожу взгляд за окно: солнце. Заливает добрую половину моей комнаты. По полу тянутся длинной широкой рекой солнечные реки. Целых две.

Выыыыы-дох.

Встаю. Иду в душ.

Под звонкий водопад сверху я вдруг вспоминаю вчерашнюю сессию с клиенткой.

«Мне катастрофически не хватает мужа» – сказала она вчера сразу же, как только вошла в кабинет.

...Зачем я это вспомнила прямо сейчас?

Пытаюсь отвлечься: синие рыбки плывут в одном направлении вдоль плотной белой шторы, которая собирает потерявшиеся капли дождя от моего водопада. Но мысли настойчиво возвращают меня обратно: ей катастрофически не хватает мужа...

Я принимаю это и слышу себя изнутри: лучше уж думать

об этом, чем о том, что приснилось во сне.

Мыться не получается. В голове собрание. Срочное, внеплановое. Каким-то образом сочетаются воедино сон и вчерашняя сессия с клиенткой, которой катастрофически не хватает мужа.

Смиряюсь, выхожу из душа, беру коврик для йоги и устраиваюсь (тоже вне плана), чтобы разобраться, что происходит в моей голове.

Вдох-выыыы-дох...

«Он постоянно работает и в командировках»

Вдох-выыыы-дох...

«Зачем мертвое живым»

Я даже вижу его оскал, довольный и блаженный, на его восковом лице. Лице мужчины из своего кошмарного сна.

Вдох-выыыы-дох...

«Я с детства привыкла жить в этом: родители меня не видели, не дарили тепло и близость, в которых я нуждалась. Я привыкла к тому, что нужно выживать самой, одной, не надеясь и не опираясь на тех, с кем я живу»

Я вижу ее печальные глаза, в которых висят тяжелые прозрачные слезы. Ее лицо такое живое и мягкое. Губы в своем дрожании выглядят особенно беззащитными и открытыми. Выглядят так, будто они смирились и приняли ситуацию. Ситуацию, в которой пора отпустить и перестать бороться. Бороться за свою силу и независимость.

«Дыши – говорю я ей, – давай, вдох-выыыыыы-дох»

В области пупка зажгло.

Воздух такой белый, плотный, как густое облако. Я хочу перестать думать о своей клиентке. Я хочу перестать видеть лицо того странного мужчины из сна.

Вдох-выыыыы-дох.

Я наполняюсь любовью и благодарностью к себе....вдох-выыыыы-дох. Легкие наполняются свободой. Я вижу, как вверх поднимаются залежные на дно ее слова:

«Я не чувствую, что нуждаюсь в любви и близости. Я только испытываю злость на мужа, что он создает дефицит и мне приходится одной управляться с домом и ребенком. А я еще сама работаю и учусь»

Плечи максимально вниз. Вниз. Чувствую, как напрягаются мышцы. Макушка тянется вверх. До потолка. Выше. До неба. Выше. Моя шея сейчас ощущается как натянутые струны звенящего инструмента.

Я слышу себя: это классический пример того, как работает защитный механизм психики и как травма воспроизводится в настоящем. Она пытается выжить сама. Ее близкие люди эмоционально недоступны. Рассчитывать можно только на себя.

....Руки тянутся вверх. Медленно. Плавно. Дышу.

Вдох. Выыыыы-дох.

Внезапно появляется картинка из сна. Комната как метафора болезненного состояния одиночества клиентки.

Снова мой голос в моей голове: как муж связан с этим?

Вдох-выыыы-дох. Ладони вместе. Руки максимально тянутся вверх. Напрягаю. Сильнее. Сильнее. Еще....

Это же перенос. Сейчас она взрослая, невольно проецирует старую модель на мужа. Его командировки и занятость (которые могут быть объективными фактами) ее психика интерпретирует через призму старой травмы: «Смотри, он такой же, как родители. Он тебя не видит. Он оставляет тебя одну. На него нельзя положиться».

Ладони больше не напряжены. Медленно опускаются вниз. Руки. Вдох-выдох. Болезненное ощущение в руках. Мурашки. Неприятно. Дышу.

«Мне катастрофически не хватает мужа»....»

«Зачем мертвым живое»

Начинаю злиться. Хочу отпустить обе истории. Хочу остаться свободной.

В правом подреберье вдруг становится остро.

Дышу туда. Вдох-выыыы-дох. Вдох-выыыы-дох.

Точно, злость для нее как защита. Ведь осознать и почувствовать глубинную потребность в любви и близости для нее невыносимо больно. Это напрямую ведет к детской ране отвержения.

Резко остро становится ниже. Обволакивает и давит ниже пупка.

Страшно. Точно, страшно. Если она признает, что нуждается в муже, а он снова не будет рядом (как родители), то она

опять почувствует ту ужасную боль».

Открываю глаза.

Все пропадает. Хочется бросить и пойти варить кофе.

Я понимаю, что так и поступает моя клиентка. Уходит от своих настоящих переживаний, и помогает ей в этом чувство злости на мужа.

Злиться на него за «дефицит» гораздо легче, чем признать в себе:

«Мне одиноко и больно, я нуждаюсь в его поддержке и любви».

Злость дает иллюзию контроля и силы («я права, а он виноват»), в то время как потребность в любви делает уязвимой.

Таким образом, она сама бессознательно воссоздает тот самый дефицит, от которого страдает. Она запирает себя в той самой «комнате», украшенной искусственными цветами злости и претензий, вместо того чтобы попросить о живом.

Закрываю глаза.

Подышать грудной клеткой. Встаю в асану, вдох-выдых-вдох. Вдооооооох-выыыыдых.

Непросто. Давит изнутри. Как будто воздуха много, а места мало.

Точно как клиентка. Находится в своем эмоциональном чистилище, в ловушке старой модели. Ее позиция «злиться, а не нуждаться» – это и есть тот самый «искусственный цве-

ток». Это красивая, но мертвая конструкция защиты, которая скрывает за собой «могильную оградку» – смерть надежды на близость. Она, как тот мужчина, говорит себе: «Зачем ему (мертвому, то есть недоступному) мое живое чувство нужды в нем?»

Прорывает толстый слой кожи. Дышу. Легче. Еще. Легче. Образы уходят. В теле звенящая тишина. Свобода. Я здесь. Есть.

Иду варить свой утренний кофе...сегодня добавлю смесь «Нежная симфония». В ней гармонично устроились корица, имбирь, кардамон и кориандр. Ароматно. Кофе звучит как мягкая с переливами флейта. Выыыыыдых.

СТРЕМЛЕНИЕ К СЕКСУ: ПОДАРОК ИЛИ ПРОКЛЯТЬЕ?

Секс – это хрупкое, ранимое и пикантное место, в котором сильнее и ярче всего переживаются разные чувства:

- мне страшно идти в секс, потому что во мне просыпается нечто животное и я теряю контроль,

- я боюсь выглядеть глупо и мне не нравится мое голое тело, поэтому я лучше откажусь от секса, чем войду в него,

- когда я смотрю на нее, такую маленькую и незащищенную, мне еще больше хочется ее связать, прижать и пережить что-то сильное внутри меня,

- как только я начинаю думать о сексе, у меня начинает дрожать все тело от страха, будто меня вызывают к доске.

Соединиться и совпасть сексуальными привычками и эротическими фантазиями сложнее, чем ценностями и смыслами жизни:

- я не знал про то, что женщины так часто не хотят идти в секс. Я думал, если мужчина подходит и берет женщину, то она автоматически включается тоже,

- он пугается любой взрослой игрушки. Это уже превратилось в трагикомедию,

- она ни разу не надела белье, которое я ей покупаю, а для

меня это важно,

– он признался мне в своем однополном опыте, а для меня это конец нашим отношениям.

Самые длительные сексуальные отношения человек устраивает с самим собой на протяжении всей своей жизни, начиная с подросткового возраста и, завершая инволюционным периодом:

– я предпочитаю мастурбацию. Ей я точно себе не наврежу,

– секс с самим собой у меня на постоянной основе вот уже 30 лет. Ни один партнер не дал такой стабильности,

– меня утомляет секс с партнером. Это всегда надо устраиваться на него, делать, что он просит. Мне проще уйти в ванну, нажать на пару точек и расслабиться,

– при самоудовлетворении у меня всегда работает все исправно. Не надо переживать за это.

Сложно требовать от партнера близости и душевности, когда свое собственное тело не изучено и не понята душа:

– ему нужна от меня только одна (вы понимаете). А у меня есть душа. И я хочу, чтоб меня принимали как живого человека и личность, а не куклу из секс-шопа,

– разве можно с такой маленькой грудью идти к мужчине? Но нужда ведет, конечно же. Я придумываю самые разные штучки и иду на хитрости, чтобы секс состоялся и он ничего

не узнал,

— когда я в процессе, постоянно думаю о своем животе. Он такой огромный, гадкий и толстый, я ненавижу его, но ничего не могу с этим поделать.

В секс легко вбрасывать конфликты из других областей жизни: материальное, обязательства, душевность, ценности, стратегии поведения, коммуникации с миром, с близкими, карьера, успешность, морально-волевая часть отношений:

— всегда отказываю в сексе, если он выпил/не дал денег/не выполнил мое желание и т.д,

— он поступил с моей сестрой ужасно, такие слова ей говорил, какой может быть секс,

— не уделяет внимания нашему ребенку, живет своей собственной жизнью (работа, друзья, в голове один деньги), какой ему секс? Вот пусть вместо него с ребенком лучше общается, полезнее будет.

Через секс легче всего провалиться в собственную ничтожность, инфантильность, неуспешность, сомнения в своей идентичности:

— вот я лежу с ним и ничего не чувствую. Вообще, ничего. Как только выйду из дома, все, я женщина, чувствую такое сильное возбуждение от проходящих мужчин,

— каждый раз, когда я склоняю ее к сексу, начинается: тут не так, там не трогай, сюда не иди, не делай, не трясись, не пых-

ти, не дыши, короче, все везде не так.

Каждый в сексе отвечает за свой собственный оргазм и переживание своих сильных телесных ощущений и эмоций. Это зависит целиком и полностью от его готовности, возможности и разрешения дать себе это, пережить это с тем или иным партнером:

- да какой ему оргазм, когда он меня так бесит. Не получает ничего,

- меня просто вышибает из себя, как внутри я чувствую, что готов, а посмотрю на нее и все останавливается там внутри,

- у меня на него столько злости и обиды, что в сексе я просто лежу и жду, когда он сделает свои дела,

- я бы ее убил, так она меня бесит. Но знаю, что это неправильно, поэтому в сексе стараюсь обходиться с ней ласково, но кончить не могу.

Многие собственные эротические фантазии/табу становятся для человека чем-то запретным:

- он смотрит порно, хотя есть я,

- он переписывается с другими после нашего с ним секса (до секса), а мне обидно,

- оказывается, она притворялась, что любит секс, чтобы привязать меня. Я нуждаюсь в сексе каждый день и не по разу, а она отказывает.

Чтобы переживать в сексе самые приятные чувства и испытывать яркие эмоции, необходимо столкнуться с теми переживаниями, о которых больше нельзя молчать, и пережить их:

– только после того, как меня прорвало и я прорыдала вместо секса, он был со мной и обнимал гладил, тоже плакал, между нами случился такой секс, что головы сорвало,

– как только в один момент я сильно прижал ее своим телом и сказал, что сейчас буду делать только так как я хочу, она стала податливой и живой. Я сам не понял, как мне удалось отстоять свое и она это приняла. Мы оба пережили такие сильные чувства и это сблизило нас,

– мне было сложно признаться ей, что я нуждаюсь в душевном разговоре до секса. Она всегда любила быстро. Но вчера вечером я лежал с книгой и так расслабился, что, когда она легла рядом, я заговорил. Она лежала и слушала меня и я даже не понял, как это перешло в секс. Невероятный крутой секс.

ПОТЕРЯТЬ СВЯЗЬ

Обычно я смотрела на нее с удовольствием. А в тот день что-то со мной случилось.

Нет, я (как и раньше) включила ее видео и продолжала видеть ту самую, красивую девушку, но все *мое* внутри выворачивало от накатывающегося иррационального чувства страха.

Мне хотелось выключить это видео, но было *уже* поздно. Я *уже* слышала это...

Слышала то, что меня зацепило и отбросило в детство. Я слышала и не узнавала больше ее голос.

Мои уши как будто отказывались принимать то, что оказалось вдруг *чужим*.

Я (по-детски) зажмурила глаза, мне не хотелось это продолжать и я поняла: нужно что-то сделать.

Я прислушалась к своему дыханию и обнаружила, что остановилась в нем.

Выравнивая его и обнимая себя, я стала думать: Что произошло? Что стало триггером моего состояния?

Ее речь.

Вернее, ее новое звучание, которое я не понимала.

Я случайно включила видео для ее итальянской аудиотрипы, где она такая живая и яркая, говорит на итальянском,

а не на привычном мне русском языке.

Я не узнавала ее.

Появилось ощущение, что кто-то захватил мою знакомую привычную девушку и переформатировал ее, записав новую программу, в которой она больше не она.

Нет, мои глаза видели, что это она, но уши изменили курс направления информации, развернув слышимое прямо в архивы детства.

Я сразу вспомнила разные видео в интернете (их почему-то считают забавными), в которых папы сбывают бороды, а мамы снимают реакции дочек.

Так вот лично для меня в этом видео ничего смешного нет.

Я присоединяюсь к трагедии дочек и сопереживаю им.

Когда я была маленькой, мой папа так делал. А я замирала, переставала дышать и не могла сдвинуться с места. И все свои слова, которые вдруг испарялись куда-то, я (видимо) оставляла при себе.

Но через эти видео я вспоминаю, как в ванную заходит папа, а выходит чужой человек, которого я не знаю. Глупый фокус.

Причем, выходит он в виде серьезного и молчаливого дяди, с гордо поднятой головой. Он уверенно проходит на кухню варить папин кофе. Он даже знает папину кружку и его любимую ложку, что еще больше пугает меня.

Потом я вдруг вспомнила, что и для моего сына самым пугающим во мне было, когда я начинала говорить с ним на английском и он переставал узнавать меня.

Или, когда вдруг начинала делать то, что обычно (никогда) не делала раньше.

Он сразу приходил в чувство и как раз вот так же тряс меня, чтобы я снова стала *той самой мамой*.

Дальше я вспомнила, как многие и в парах не дают друг другу расти.

Не терпят изменений в партнере. Как телесных, интеллектуальных, так и духовных.

И тогда все сложилось у меня в одно:

с в я з ь

Я подумала о том, что каждый из нас боится потерять связь с тем *образом* в своей голове, который уже изучен, понятен и предсказуем до того уровня, когда уже хорошо.

Комфортно.

Стабильно. Душевно. Тепло. Близко.

Но неизбежен момент встречи с другим Другим (а иначе как? Ведь в этом столкновении и есть понимание, что Другой – живой чувствующий человек)

Этот Другой – он тот же самый, что и в твоей голове, только живой. Реальный. Спонтанный. Непредсказуемый. Не контролируемый и не сдерживаемый тобою. У него есть желания, хобби, настроение. В его теле происходят милли-

арды различных процессов.

Этот Другой – взрослеет, стареет, меняется внешне, может заболеть, может принять другую веру, может увлечься ПП или активно заняться спортом.

Он может бросить свою привычную работу, сменить место жительства, начать одеваться абсолютно нетипично для него самого, может отбросить свои (казалось бы, фундаментальные) ценности и начать думать кардинально иначе. Он может полюбить совершенно другую музыку, сам начать играть на каком-нибудь (тоже нетипичном, типа дундука или варгана) инструменте. Может пробудить свой настоящий голос и говорить им из самой глубины своего живота (души).

Он может измениться и внешне и внутренне. И это может происходить с ним в разные периоды его жизни.

И только тогда я поняла, что это может случиться не только с ними. Но и со мной.

Особенно, со мной.

Как важно в своей собственной жизни отмечать такие изменения. Поддерживать себя в любых своих начинаниях.

О чем бы я ни замечтала в своей голове – чтобы это поддерживалось мною.

Что бы я ни запланировала – чтобы это поддерживалось мною.

Какие бы я изменения не обнаружила в утреннем отражении зеркала – чтобы это поддерживалось мною.

Любые свои собственные шаги на пути к исследованию чего-то нового для меня начинаются с подачи руки самой себе.

Когда я подаю себе свою собственную руку и ощущаю тепло, мягкость и уверенную поддержку, тогда я разрешаю себе сделать это.

Та инициатива, которую я приняла, когда увлеклась какой-то идеей, нашла самую первую поддержку в моем собственном лице.

Да, на пути к мечте, достигая цели, я встречусь с другими людьми, которые (вот так, как и я в начале своего повествования) будут сталкиваться с этим новым во мне и реагировать совершенно по-разному.

Мне стоит быть готовой к тому, что не все примут мою инициативу и стремление к изменению.

Многие будут реагировать не на меня, а на свое в себе: кто-то испугается. Ведь, чтобы сохранить со мной связь, нужно будет познакомиться заново. С тем новым, что появляется во мне. Принять это и встроить в мой образ (для себя). Кому-то такое не под силу и тогда связь прервется. На время или навсегда. Но это его выбор: оставить мой привычный образ в себе.

Кто-то разозлится.

Кому-то станет грустно. Ведь развенчивание иллюзии обо мне часто сопровождается такими сильными чувствами. Чувствами, связанными с потерями, утратой того, к че-

му привыкли.

Зато, опираясь на себя, я даю себе возможность знакомиться с собой, наполняться новым, интересоваться и ошибаться.

Главное, не забывать поддерживать себя. Возможно, самой простой фразой, когда я вижу себя другую:

«И это тоже Я»...

СТЫД КАК СПОСОБ ОСТАТЬСЯ

Каждый раз, когда она приходила, в пространстве начинали просвечивать миллиарды пузырьков, наполненных ароматами Свободы.

Свобода пахнет особенно.

В ней нет основного ведущего компонента. Каждый из них – это соло, выступающее *за* и гармонично дополняющее Партнера.

Каждый раз, когда она приходила, я всматривалась и вслушивалась в эти воздушные созвездия в надежде, что Свобода вырвется наружу.

Прямо в моем кабинете. Рядом со мной. И я буду наслаждаться тем, что вижу.

Но... нет.

Каждый раз, когда она приходила, миллиарды пузырьков заполняли пространство между нами и оставались безучастными к тому процессу, который происходил между мной и их автором.

Она приходила и каждый раз садилась в одно и то же кресло.

Я уже знала, сколько секунд ей понадобится, чтобы принять ту самую достойную позу, чтобы спина гордо выдерживала час включенности в наш процесс.

Как будет вздернут ее подбородок совместно с красивым

изящным носиком.

И как будут уложены ее руки. В ту самую позу достоинства.

Потерять которое (кажется) уже невозможно...

Ее глаза направлены внутрь и, кажется, в этой бурой мгле я потеряюсь, если всмотрюсь в них чуть больше, чем могу.

Но, когда ей важно сделать акцент на словах, она медленно направляет свой взгляд на меня и пристально смотрит, раскрывая зрачки так, будто ставит основательную точку в конце своей мысли.

Я уже привыкла к ней и к ее манере делиться своим.

Я знаю, с чем она пришла и как медленно мы вместе движемся к финалу.

Знаю, что с чувством, о котором пойдет речь ниже, невозможно работать быстро. Активно. И с удовольствием.

Мы вместе проходили слой за слоем ее подавленных других чувств.

Пока не встречаем его.

Тот самый стыд, с которым она сталкивается снова, в этом кабинете...

«Я вас не узнала, показалось, девочка-подросток ждет в фойе» – интуитивно встречаю ее я, когда она входит в кабинет.

И тут же в мои уши мелким треском с невероятной часто-

той летит воздух из лопающихся пузырьков, наполненных ароматом ее свободы.

Я закрываю глаза и вдыхаю его. Какое счастье. Я дождалась.

Дождалась развязки.

Медленный вдох, я открываю глаза.

Она уже сидит в кресле и я по-прежнему не узнаю в той девочке женщину, что приходила сюда раньше.

Я не тороплюсь говорить. Просто рассматриваю ее. Мне удивительно, как телесно можно изменить свое состояние, добравшись до глубины своего чувства.

Чувства, которое ранило когда-то так сильно, что пришлось придумать такой способ защитить себя от него.

Я точно знала, что она справится. И поделится тем, что взрывается сейчас в наших ушах звуками свободы и заполняет пространство комнаты.

«Эти две женщины стояли перед моими глазами полжизни.

Они преследовали меня, и их голосами говорили другие люди. Те, что не имели к ним никакого отношения.

Но, каждый раз, когда эти люди произносили те самые слова, в моей голове они звучали именно голосами этих двух женщин.

Каждый раз, когда мне кто-то говорил:

«Как ты похудела!» мне хотелось провалиться сквозь землю от стыда и эти слова, озвученные голосами тех двух женщин, становились триггерами для того, чтоб я начинала прятать свое постройневшее тело за пластами жира.

Я искренне не понимала, почему это работает именно так, а не иначе. Почему я воспринимаю в этих словах угрозу вместо поддержки. Но каждый раз я готова была оглохнуть, только бы не услышать их снова.

Будто на многочасовом забеге в самый финальный момент мне ставят шлагбаум и кричат:

«Все, стоп, ты аутсайдер»

Я смотрю на нее и восхищаюсь тем, как она открыто и внимательно пытается рассмотреть то самое чувство, которое прорвалось эмоциями прямо сейчас.

– А те две женщины из твоего прошлого... они говорили ту самую фразу? – чуть тише обычного спрашиваю я.

Она отрывается от жалюзи на окне и смотрит на меня чуть медленным (я бы сказала) растерянным взглядом.

– Слушайте... нет. Сейчас вспомню... Одна увидела меня в платье, которое сшила моя мама. Мне было шестнадцать. Это была учительница. Она сказала при всей группе: *«У тебя такое красивое платье. Только тебе бы слегка похудеть. На располневшем теле оно выглядит...»* – она не продолжи-

ла. А я чуть не провалилась со стыда»

Она останавливается и пытается удержать слезы, но нос уже щекочит настойчивые мурашки, и она начинает плакать. Через пару минут она делает глубокий вдох и продолжает:

– Вторая мне сказала то же самое. Это была тренер. Я зашла в зал, где уже были ребята. Села на маты рядом с ними. Я помню, что была в новом спортивном костюме. Это был модный бренд. И вот я слышу от нее: «вот это ты располнела. Куда тебе сейчас до спорта?»

В этот момент воздух, освобожденный из плена, больше не пахнет свободой.

Он нависает над нами тяжелой тучей, в которой смешивается запах ее специфического пота (пота, который пахнет особенно, когда человеку страшно) с дымом от огненной лавы, которая больше не может находиться внутри жерла вулкана.

Я рядом.

Она смотрит на меня.

Я набираю в легкие воздуха и, направляя слова прямо в эту тучу, произношу:

– В какой момент произошла подмена располневшая/похудевшая?

Она останавливается, перестает плакать.

– Я поняла!

Оба раза я слышала эти слова от женщин, которые не видели меня целое лето. Я помню себя, как мое тело из девочки выросло и как мне было страшно. Получается, тогда я восприняла их слова как угрозу. Да! Как угрозу тому, что теперь я женщина. И меня как девочки больше нет.

– Интересно, как устроена психика. Как будто, ты придумала возвращать себе тело девочки, но полнела еще больше? А сейчас, когда тебе говорят, что ты похудела, другими словами, что ты снова девочка... ты, наоборот, набираешь вес, чтобы...

Начинает искрить еще больше. За чувством стыда уже виднеется злость. Она часто искрит и обдаёт лицо жаром, дым проникает сразу в легкие и хочется вытолкнуть это обратно.

Я встаю, открываю настежь окно и в унисон с ней звуки строящегося дома перемалывают злость в порошок, который ветром выносит наружу.

Я выдыхаю и выравниваюсь в дыхании. Сажусь обратно и она смотрит на меня теплыми от чувств глазами.

Ее губы тихо произносят:

– Я – Женщина. Женщина... именно это хотели тогда сказать они. Что я превратилась в женщину. А мне было так стыдно за это. За что? За свою природу...

Я отвечаю Ей:

– Да, скорее всего, это они и хотели сказать тебе. Вот таким специфическим способом...

Стыд – сложное социальное чувство, непосредственно связанное с другими людьми: как они тебя видят, как оценивают. Это может касаться твоего внешнего вида, твоего поведения, твоего мировоззрения, твоего образа жизни, работы, друзей, партнеров, желаний, проектов и всего, чем ты окружил (а) себя.

Я ХОЧУ СЕКСА С ДВУМЯ СРАЗУ

«У меня очень тяжелый вопрос...

И мне сложно его произнести вслух, но я больше не могу просыпаться и думать об этом. Так навязчиво и нервно, что все остальное вытесняется так далеко, откуда уже ничего не видно. Кроме этого желания.

Такого сильного желания, Лика... я хочу, как ненормальный, как одержимый, чтобы одновременно одна женщина мне делала там это, а вторая... Тоже там»

Он выпаливает это так быстро и рвано, словно облегчился, но прямо на улице. Перед всеми. Так бывает, когда освобождение приносит секундное облегчение но, за ним, уже нависает тяжелый стыд.

От которого уже не укрыться.

Он уже пронизывает.

И вот прямо сейчас я смотрю, как человека напротив захватывает чувство стыда, и он пытается выскочить из контакта.

Его глаза уже практически не разглядеть, тело сгруппировалось в одну (направленную на дверь) пружину.

В моем распоряжении буквально пару секунд для того, чтоб продолжить этот разговор.

В такие мгновения от меня требуется доставить до адресата самый веский и точный аргумент, почему важно говорить дальше об этом:

– А что именно вы ждете от этого процесса, когда обе бьют у вас там внизу? – спокойно, но уверенно спрашиваю я.

Он на секунду останавливает свое пружинное тело и, после, начинает медленно разъезживаться и смягчаться.

Мне кажется (я внимательно наблюдаю за его мимикой) его мысли изнутри начинают раздвигать глазные яблоки и те открывают обзор в комнате, а легкие начинают дышать.

– Дышите, пожалуйста. Дышите и продолжайте, – веду я и точно знаю, что он сейчас ответит. Не будет молчать.

И он начинает:

– Я же не маньяк. Я нормальный человек, я не извращенец. – Пытается он вернуться в то тяжелое облако стыда, но я быстрее его:

– Так что именно вы ждете от этого процесса, когда они обе возле вас там?

Возвращение вопроса, как правило, отрезвляет и помогает сосредоточиться на ответе.

Он снова замирает.

И, вдруг резко поворачивается в мою сторону, смотрит мне пронзительно в глаза и выпаливает на одном дыхании:

– Всё, вот теперь все дома!

Воскликает он и опадает в кресле. Становится таким ослабленным и убаюканным даже.

Я смотрю на него:

– Вы такой умиротворенный сейчас. Как будто все разрешилось. И, как будто, вы помолодели лет на тридцать.

Он улыбается в ответ и начинает говорить. Говорить куда-то в угол комнаты:

– Так, да! Представьте, я снова маленький. И я увидел свой дом. И маму. И бабушку. Вместе. Я увидел, как бабушка садит меня на широкий подоконник нашей хрущевки, чтобы вместе ждать маму. Когда я видел ее в том окне, спешащую по тропинке домой, меня переполняли чувства.

Он останавливается, замирает, и, буквально через пару секунд начинает плакать.

Тихо, скромно, как могут плакать сильные мужчины.

Все, что я могу сейчас, это наклониться по направлению к нему, чтобы не испугать, но предложить поддержку.

Я меняю положение рук и они сами сплетаются ладонями на моих коленях. Я произношу:

– Как грустнооо... и какие теплые воспоминания.

И он подхватывает:

– Да, очень грустно... бабушки нет уже много лет и я вдруг понял, что мама теперь сама бабушка. И она тоже уйдет. И я потеряю эту теплую связь...

– Может ли это значить, что ваши гениталии берут на себя именно эту задачу: сохранение теплой связи?

Ему становится противно. Отвращение всплывает на его лице. Губы словно пытаются собрать и выплюнуть то, что прорывается изнутри. Он останавливает это движение, с трудом громко сглатывает слюну и спрашивает, внимательно смотря мне прямо в глаза:

– А как это связано между собой?

Я спокойно отвечаю:

– Психика свяжет и сделает все, что угодно, только бы снова погрузиться в то состояние, в котором вы нуждаетесь. Мы говорили о вашей сексуальной фантазии и вы вспомнили о детстве. И о полной семье. О своих ощущениях. И я подумала, что...

– Но почему через секс и такое извращение? – не успокаивается он.

– Через то, что доступно...

Взрослый /чаще всего/ на автомате подключает гениталии к своим различным конфликтам. И те решают доступным и понятным им способом. Если такое вам件нятно, то тогда вы можете прямо сейчас воссоздать утреннюю картинку, как вы просыпаетесь и как первая мысль приходит к вам про двух женщин, как гениталии наполняются возбуждением. Пробуйте не опускать возбуждение так низко, пробуйте остановить его на уровне груди/сердца.

Его сосредоточенность сменяется улыбкой, он снова смотрит сквозь меня и продолжает:

– Мама и бабушка рядом. Они будят меня. Слышу, как на кухне бабушка готовит завтрак. Так вкусно пахнет. А мама обнимает через одеяло, целует и зовет собираться в садик.

Я тоже улыбаюсь и говорю:

– Теперь вы видите, что вы нормальный. И у вас адекватные желания. Желания, чтобы мама и бабушка были рядом с вами. В каждом вашем новом дне. Вот в чем вы нуждаетесь. Именно сейчас вам нужна их поддержка и присутствие.

– Мне этого так не хватает, – он снова начинает плакать. Звуки ударяются, словно прыгают по ступенькам, как теннисные мячики, об его зубы и выпрыгивают изо рта растянутыми, но такими говорящими эмоциональными слезами.

В которых целая маленькая жизнь.

Жизнь маленького мальчика, который опирается на своих любимых женщин прямо сейчас (в своем внутреннем кино) и счастлив, что они у него есть. Что они заботятся о нем. Что он их любовь.

Что у него все дома.

ЗАЧЕМ МНЕ Я БЕЗ НИХ?

Она пришла, как сломанное пёрышко.

Такая хрупкая и твердая одновременно.

Открытая для слушания и упертая в своих заблуждениях.

И я пошла ва-банк.

Ибо знала, если не атаковать, то как минимум десяток сессий проведет в игре по отстаиванию своего болевого убеждения. А мне играть не хотелось. В эту игру. И я начала свою. Провокативную.

И между нами началось:

– я же так стараюсь, а они все равно неблагодарные

– так не старайтесь

– как это не стараться? Они же тогда начнут с меня требовать

– пусть требуют от себя, а вы начните стараться для себя

– да вы что! Они же меня назовут эгоисткой и отвернутся от меня!

– и хорошо. Зато у вас появится возможность повернуться к себе.

– но... но... Зачем мне я без них?

– вы себе не нужны?

– нет! Я себе не нужна! Я себе нужна только тогда, когда им нужна. Вот я и стараюсь.

– и как? Работает ваш способ? Вы стараетесь для них, вы

им нужны?

– я им нужна только как обслуга! А я хочу, чтобы я им была нужна, как живой человек, как личность!

– так перестаньте их обслуживать и покажите себя живым человеком, личностью

– ... Как это? Я не знаю, как это. И что я покажу? Я же умею только обслуживать. И делать для них за них. Я сто раз знаю, что они сами это умеют делать, но не могу не делать...

– снова повернуться к себе бывает непросто. Но возможно.

Главное, в начале удержаться во всех своих чувствах.

Грусти – от долгой разлуки.

Жалости- от того, что столько лет предавала себя и тор- мозила свой рост и развитие.

Обиды- что не смогла отстоять свое я.

Страх – что не справишься и снова побежишь от себя к ним.

Может, отвращения – от того, какую себя ты увидишь в зеркале и изнутри.

И только тогда выйдут другие чувства.

Благодарности – за то, что пришла к себе.

Радости- что ты больше не боишься одиночества.

Интереса – что ты свободна делать и реализовать то, что не делала и не реализовывала в этой гонке за другими. Удовольствия – что ты снова в контакте с самой собой и своими

желаниями.

Свободы- что ты больше не зависишь от оценки других.

– Мне больно и хорошо одновременно от этих слов. То, что вы говорили, я пережила сейчас. Все эти чувства. Они такие быстрые и мимолётные, я еле успевала их ловить. Как вспышки. Но я хочу продолжать это делать. Теперь. А что делать со страхом?...

КОГДА ОБРЫВАЕТСЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Я привязалась к отцу, как к человеку, с которым в любой момент может что-то случиться.

С моего раннего детства я видела, как к отцу приезжала скорая и врачи ставили ему уколы в вену.

Я помню запах этих лекарств и прозрачность вспоротых ампул.

Я помню вату в кровавых пятнах и кусочек металла, который выпускал лекарство наружу.

Я помню отца, которому становилось мгновенно легче и он начинал веселиться, танцевать и радовать нас своими шутками.

Я помню больницу, в которую мы ходили регулярно, и отец выходил к нам во двор и мы сидели все вместе на одной лавочке.

Мама, папа, бабушка и мы, дети.

Я помню его слезы передо мной, в комнате, где больше не было никого, кроме нас двоих.

Я уже была юной и смешанные чувства родного и близкого с пугающим далёким мешали мне шевелиться.

Отец плакал о жизни, о драме, страданиях, своем месте под общим солнцем.

Его тихие истерики рядом со мной повторялись время от времени.

И я боялась дышать в такие хрупкие моменты.

Мне казалось, один мой звук и он рассыплется на звонкие осколки.

Потом я столкнулась с его болезнью, от которой практически не уходят.

И он снова пришел ко мне и поделился.

А я уже была взрослой и понимала, что с ним опять может что-то случиться.

И с моим отцом случилось...

Как бы я не контролировала процесс его лечения.

Он ушел.

И сейчас понимаю, что, если бы он был здоров всю мою жизнь, как бы я смогла быть привязанной к нему?

Как бы сложились наши отношения?

И я стала мечтать.

И вдруг обнаружила, что, оказывается, я была привязана к папе, как к большому и сильному, весёлому и умному человеку.

А еще я была привязана к нему, как к человеку, который из любой ситуации находил выход.

И я даже смогла привязаться к нему перед его смертью, как к человеку, который сожалел о том, как поздно он понял смысл своей жизни и замысел человеческий. Как сожалел и смотрел грустными и полными слез глазами в угол по-

толка.

Это открытие помогло мне выдохнуть и признаться себе, что я могу в жизни быть в отношениях с людьми и привязываться к ним не только потому, что они слабы и в отчаянии, но и потому, что у них все хорошо и они успешны.

В тот день, когда я увидела это так ясно и искренне, мне стало легче.

От того, что у меня появился выбор.

Теперь я могу выбирать, с кем быть и давать ему выбор быть разным со мной.

Это такое счастье.

Светлое.

Воздушное.

Чистое.

И простое...

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ДЕНЬГАХ

Много лет после развода я боялась даже приглашение на кофе принять. Мне казалось, что человек сейчас заставит платить за обоих.

Но, когда оплачивал он, я ещё больше боялась, что теперь я в его распоряжении.

Будто этой чашкой кофе он купил меня целиком.

После разрыва с мужем я училась заново выстраивать доверие к мужчинам.

Что они не все живут за счёт женщин.

Что они не все пользуются их благами.

Что они не все ленивые.

Что они не все...

И, после всего этого не выраженного, жалостливого, обиженного я увидела ту себя, которая встретила своего первого мужчину:

Я оказалась не такой светлой женщиной, которая бы смотрела с доверчивыми глазами на своего мужчину.

Передо мной была озлобленная на мужской мир независимая амазонка, которая когда-то приняла решение больше никогда не подпускать близко.

Никогда не брать ничего от мужчин.

Никогда не доверять.

Никогда не...

Но природа призывала идти туда, к мужчинам, чтобы любить, быть любимой и чувствовать счастье.

Задача непростая.

Более того, неразрешимая. Как идти туда и брать?

Это как зайти к врагам на их территорию, испытать все счастье мира и вернуться домой вдохновленной и наполненной.

Невозможно же.

Если только ты не разведчик, или шпион, или перебежчик или просто бесстрашный на всю голову наивный человек.

Тогда я увидела в себе ещё одно «умение» – отдавать мужчинам свои блага. Все то, что могла заработать.

Это была верная цена за то, что я приблизилась к мужскому миру.

Жертва. Откуп. Чтобы сохранить себе независимость.

Остаться в контрах.

Иметь надёжную гарантию того, что можно просто встать и уйти, потому что «ничего не должна».

Или отдать при разводе все: квартиру, машину и мебель.

И только сейчас /когда я смогла признать в себе амазонку и ту, которая доверяет мужчинам/, я готова сложить свое психологическое оружие против мужчин и перестать меряться деньгами/работой/карьерой и просто быть.

Рядом с ними.

В их мире.

С ним.

С тем, кто...

И с тем, кому я...

НА ЧЬЕЙ ТЕРРИТОРИИ ЖЕНЩИНА ОТДАЕТСЯ МУЖЧИНЕ

Женщина-Баба Яга общается с мужчинами только на своей территории.

Потому что только там она чувствует себя уверенно.

И она знает, что может дать мужчине, которого она позвала.

Так же знает, что отправит его подальше от себя и забудет о нем.

Женщина-Русалочка, наоборот, рвется в дом к мужчине и готова жертвовать чем угодно, только бы освободиться от своего мира и принадлежать миру мужчины.

Женщина-Снежная Королева привлекает незрелого инфантильного мужчину, ждёт его на своей территории, чтобы показать свою власть и умения.

Женщина-Дюймовочка идёт туда, куда ветер дует и остаётся с тем, кто ее по дороге остановил.

На его территории она не задерживается, хотя и пытается погрузиться в мир мужчины, познать его и адаптироваться.

Женщина-Добрая Фея не ходит к мужчине и мужчина не ходит к ней.

Она просто даёт понять, что существует и обладает теплой

магией, ради которой мужчина готов на что угодно.

Но это женщина-призрак, неуловимый и оставляющий чистый шлейф после романа в виде немого вопроса:

«А была ли женщина?»

Женщина-Пеппи-Длинный чулок любит общаться с мужчиной на ходу, между клубами, курсами французского и фитнесом, уроками музыки и сплавом по горной реке.

При этом, она демонстрирует ему свою свободу духа, независимость и всячески скрывает свою женственность. Когда между ними случается близость, она, как правило, смущается и говорит, что это было «по-братски»

Женщина-Золушка знает, как удерживать внимание мужчины и соблюдать границы, даже если сильно хочется заполучить мужчину.

Она терпелива, и никогда не позовет его в свой скромный дом, потому что уже смотрит одним глазом на его роскошные хоромы, от которых становится страшно и стыдно за свое скромное существование.

Женщина-Миледи активно захватывает мужчин в свои сети, между делом уже плетя интриги с другими.

Ей неважно, где она пойдет с мужчиной на интимную близость. Главное, чтобы он уже был готов к этому. Она из разряда коллекционерш.

Женщина-Рапунцель мастерица привлекать в свой дом мужчин. У нее вечно что-то случается в квартире и она так много говорит об этом, что мужчина с удовольствием при-

ходит на этот зов и помогает.

Но она дикая и готова сковородкой пристукнуть, защищаясь от каждого движения мужчины в ее сторону.

Эта женщина своим непостоянством «то да, то нет» изрядно мучает мужчину.

А еще есть Женщина-Расходы. Но расходы – в удовольствие.

Такая женщина сначала становится расходами для отца, а потом для мужа.

Но именно эта женщина может дать то самое чувство уникальности и ощущение всевозможностей, которое мужчина больше нигде и ни через что не получит.

Только через нее мужчина чувствует себя так, что у него появляется и смысл жизни и сама жизнь.

Ему от природы надо мало самому, а вот рядом с этой женщиной он добирается до своих самых сильных сторон личности и пробуждает в себе ту силу и уверенность, что он – это тот, кто все может. У кого все получается. Кто чувствует себя на высоте рядом со своей женщиной.

Такая женщина мужчину превращает в любящую личность, обузданную и управляемую.

Он может быть диким и безграничным в своей мужской стихии и слабо управлять своей силой, потому что она разлетается в разные стороны, но с присутствием женщины в его

жизни с ним происходят прекрасные изменения.

Изменения, которые необходимы ему для полной жизни.

В женском обществе мужчина тает и успокаивается.

Ее созидательная энергия на его разрушительную агрессию действует волшебным и поэтично.

Он становится тем, кто сам себе нравится.

Поэтому мужчина с удовольствием тратит на женщину.

Ему для нее ничего не жалко.

Он щедр, потому что то, что она делает для него, стоит его расходов.

Рядом с ней появляется мотивация заработать ещё и ещё.

Не потому, что у нее много запросов и она ненасытная, а потому, что через это добывание мужчина чувствует себя мужчиной.

ЧТО ДЕЛАЕТ ПСИХОЛОГ ПОСЛЕ СЕССИИ С КЛИЕНТОМ

Я не задерживаюсь в кабинете, а сразу быстро спускаюсь вниз по ступенькам центра и выхожу на воздух.

Он пока утренний и ещё не наполнен дымом осенних костров. В нем приятная прохлада и южный устойчивый аромат бесконечного веселья. Я знаю, что этот час после встречи мое тело будет до-проживать шлейф, принесённый от встречи с клиентом.

Я не знаю, как это будет, где и что именно в этом остатке. Но я точно знаю, что в этот час мне не нужно назначать другие мероприятия. Я просто подарю своему телу 60 минут отдыха и избавления от того, что не успела отдать, переварить или случайно забрала.

И я иду...

Сегодня набережная реки Сочи. Я иду, и мою левую ладонку обжигает образ бочки с ржавыми кольцами.

Она была такой шершавой и занозистой, что я подумала, как же больно Ему жить с этим ощущением стянутых колец на старой бочке. Да, Он, такой красивый и статный мужчина. В нем улыбка теплая и освещающая всю комнату. А Он стоит и не может вдохнуть. Так переживания не могут выбраться наружу. Ни туда, ни обратно...

Я спрашиваю разрешения дать ему поддержку и кладу ладонь на спину, где сердце. А там такая дрожь. И напряжение. И кашель. Там слезы, сжатые в паровозную пружину. Там в горле такой надрыв и хочется начать плакать. Но я обещала дать поддержку. Стою за его спиной и обнимаю его сердце одной рукой, а ребра другой.

...И сейчас, когда Он уже далеко, шлейф дрожащей органзой развевается по влажному воздуху и тянется в море. Я отпускаю.

Подхожу к реке. Там, где она вливается в Чёрное море и опускаю ладошки. Они вскипают и остывают. Я выдыхаю и улыбаюсь.

Сегодня одна из таких консультаций, после которых мне нужен отдых.

Сама природа приходит на помощь и собирает тучи в небе, чтобы раздаться громом, молниями и водным потоком. Прямо как я на этой встрече с клиентом.

У меня глохли уши и кружилась голова, невыносимо тошнило и мое тело не могло справиться с тем потоком боли, которую уже больше не мог держать в себе человек. А я работаю через тело. И мне сложно справиться сегодня с этим. Я прямо говорю об этом и останавливаю человека.

Мне так больно и разносит на мелкие кусочки, я представляю, сколько боли там внутри нее... Труднопереносимой тя-

нущей душевной боли...

А, после...

Я иду к распахнутому окну, вдыхаю набирающий озона воздух и смотрю. На темнеющие тучи, включаю классическую музыку и обнимаю себя.

Я снова и снова смотрю на ужасающие картины из жизни той девочки, что пришла сегодня ко мне и от этого уже не укрыться. И вода живительной влагой спускается с небес. Спасибо! Я живу. И она, та девочка, женщина, личность, с которой я сегодня встретилась, будет жить.

Я поняла это не сразу, как начала работать по специальности.

Прошла путь «ну как же, ведь он же плохо живет. Ведь я вижу, что он может жить иначе. Я вижу, что он нуждается в помощи. И он пришел за ней ко мне».

И лишь позже стала различать, что человек приходит за помощью не всегда для изменений. Часто, для поддержания своего непривлекательного существования.

Ещё, чтобы удержать себя в этом состоянии, но внутри уже все переполнено, и ему надо освободить себя от лишнего и от того, что больше не вмещается. Чтобы появилось место принимать что-то для «не изменений».

Я прошла путь донора. Когда моя энергия выкачивалась туда, где ею питались. Я думала, что человек возьмёт ресур-

сы от меня и пойдет менять то, с чем пришел, но нет. Ему нужно было питание, а не изменения.

Ещё я прошла путь расставания с теми, кому помогала. С кем работала некоторое время. И путь удержания меня любыми приемлемыми для другого способами. И, даже, через попытку уничтожить меня.

Ещё я прошла путь, который научил меня не отнимать у людей то, во что они верят. Это путь не причинения добра. Сложный путь. Когда смотрю на каждого пришедшего ко мне человека своими глазами и вижу, как может быть лучше/полезнее/комфортнее (как мне казалось). Но опасно для него. Как разрушить веру в то, за счет чего он держится, чтобы выжить здесь? Например, такое:

«Если я брошу пить, то умру. Я не смогу смотреть на мир трезвыми глазами»

«Пока я жив, мой отец тоже жив. Я никогда не поверю, что он умер»

«Я никогда не похудею, потому что я ничтожество и никто»

«Он без меня умрет, я его никогда не брошу»

«Это мой крест: одиночество. Видно, так суждено мне на этой земле»...

На сегодняшний день я опираюсь на свой профессиональный опыт и на сессиях:

– я наблюдаю за тем, что происходит во внешнем поле

клиента при взаимодействии со мной,

- наблюдаю за своим собственным полем (эмоциональные реакции на клиента, в которых заложена природа скрытых объектных отношений),

- озвучиваю 20 процентов из полученной информации (как в поле клиента так и в своем),

- исследую субъективный внутренний мир клиента,

- иду за клиентом и его актуальным состоянием,

- работаю с тем материалом, который принес клиент в кабинет сегодня,

- не отнимаю то во что клиент свято верит,

- после приема отдыхаю вне стен кабинета и даю себе возможность освободиться от материала клиента, если что-то забрала с собой на сессии.

ПСИХОЛОГ-МУЖЧИНА ИЛИ ПСИХОЛОГ-ЖЕНЩИНА

Что может дать тот специалист, на кого в данный момент падает ваш выбор?

Ровно то, в чем вы нуждаетесь:

Хотите найти опору – получите опору.

Хотите изменений – получите изменения.

Хотите разочарования – будет разочарование.

Хотите отката назад – получите откат.

Природное женское – это эмоции.

Природное мужское – это действия.

Есть терапия изменений (действия, мужское).

Есть терапия поддержки (эмоции, женское).

Ребенок приходит к маме, чтобы она пожалела и поддержала, успокоила.

А, успокоившись, идет к папе, чтобы он помог разобраться с проблемой, которая у него возникла.

Взрослея, фокус опоры с внешних источников (мамы и папы) смещается на внутренние (себя).

Опора в себе – это высший пилотаж в жизни. Свобода, движение, легкость.

А грамотное сочетание опоры (на себя и на других) – еще

сильнее. Невозможно избавиться от потребности опираться на других. Каждому необходим отдых.

Если у ребенка в детстве мама чинила игрушки, зарабатывала деньги и меняла кран-буксы в смесителе, а папа поддерживал в переживаниях, то во взрослой жизни выросшему ребенку определенное время будет казаться, что так и устроен мир. В сравнении он обнаружит, что его внутреннее природное сочетается с тем, что он видит вне семейных стен. И то, что было в семье, ему больше не подходит.

Может, он решит отказаться от этого. Или обогатит свою жизнь тем, что подарит возможность выбирать не только "или-или", а, так же "и, и".

Тогда обнаружит гармонию в себе. Что он умеет и поддерживать, и действовать. Других и себя. Может, сначала только других. Может, сначала только себя. А, после, сбалансирует. Или не сбалансирует.

Такой выросший ребенок может прийти к этому через психологию и философию.

Может получить диплом специалиста и начать помогать другим находить баланс в поддержке и действиях.

В поиске себя через это.

У такого специалиста может быть много ресурса "давать/кормить/напитывать/учить/вкладывать" за спасибо, за чувство принятия/нужности/признания. Это его выбор. На его отрезке жизненного пути.

И он может оказаться как мужчиной, так и женщиной. И

клиенты на его пути будут оказываться именно такие, с дефицитом внимания. Которым не додали этого в детстве: безусловного принятия, безграничной преданности, доброты и любви. Он может начать пользоваться этим, нарушая границы и обижаясь на специалиста.

Но это их история, в которой они оба нуждаются.

Другой специалист может быть сфокусирован на "брать/пользоваться/вкладывать в себя" за деньги/ресурсы клиента. Такое встречается. И этот специалист может оказаться как мужчиной, так и женщиной. Это не значит, что плохо. Это значит, что клиент нуждается в этом. И специалист тоже. И их сотрудничество на данном отрезке их жизненного пути обоим полезно. Даже если со стороны видится, что отношения между ними неконструктивные и разрушающие.

Третий специалист может "и давать и брать". И он тоже может быть как мужчиной, так и женщиной.

И в этом случае работа по "балансировке" самого себя для клиента окажется наиболее продуктивной. Он будет находить свои границы и чувствовать границы другого. Научится поддерживать себя и других. Действовать самостоятельно и научиться просить помощь извне.

Специалист-психолог может оказаться с сильным поддерживающим ресурсом.

Он эмпатичный, чувствующий, переживающий, эмоцио-

нальный. В контакте с ним много поддержки и принятия. Это женское, да. Но этим ресурсом может обладать специалист-мужчина. Не тоже. А в принципе. С таким хорошо и спокойно. Как в колыбели. Но дальше работа может не пойти. Колыбель укачивает и дурманит, все больше погружая в сон. Потому что для дальнейшей работы необходимо движение. А для него требуется агрессия. А с проявлением агрессии у такого специалиста (неважно, мужчины или женщины) – сложно. Тогда работа встанет.

Если специалист компетентный, то скажет об этом. Может, предложит ко-терапевта, у которого есть ресурс для движения. Или честно скажет, что больше дать не может. Да, так и скажет: "Я рад нашему контакту и тому, что происходит между нами. Но я дал ровно столько, сколько мог дать. Больше не могу"

Специалист-психолог может оказаться с сильным мотивирующим ресурсом к действию. И он тоже может быть как мужчиной, так и женщиной.

С таким как за локомотивом. Главное, чтоб скорости совпадали. Он знает, что делать с клиентом и с его запросами. Все расскажет, распишет и будет ждать ответных ходов. Если со стороны клиента работа не идет, специалист начнет нервничать и расстраиваться. Ведь все инструменты уже в руках клиента. А он не пользуется. Жаль. Обоим жаль. А на самом деле в этом месте нужна поддержка. С которой у с специа-

листа самого сложные отношения. Он не готов еще (не научился) поддерживать другого. Потому что сам себя с трудом умеет поддерживать. Стимулировать – это да. А вот поддерживать – это как? Потому, за эмоциями, чувствами, эмпатией к ко-терапевту. Или супервизору параллельно. Или завершать сессии. Честно завершать. И отпускать клиента. И клиенту уходить. Двигаться дальше.

Потому что специалистов много. Разных. Мужчин и женщин:

- * Мужчина-психолог с сильным поддерживающим ресурсом и слабым ресурсом действия.

- * Женщина-психолог с сильным поддерживающим ресурсом и слабым ресурсом действия.

- * Мужчина-психолог со слабым поддерживающим ресурсом и сильным ресурсом действия.

- * Женщина-психолог со слабым поддерживающим ресурсом и сильным ресурсом действия.

- * Мужчина-психолог с сильным поддерживающим ресурсом и ресурсом действия.

- * Женщина-психолог с сильным поддерживающим ресурсом и ресурсом действия.

- * Мужчина-психолог со слабыми ресурсами: и поддержки и действия.

- * Женщина-психолог со слабыми ресурсами и поддержки и действия.

СПЕЛЁНУТЫЙ СОЛДАТИК

Армия удобных людей.

Раз-два.

Раз-два.

Руки плотно прижаты к телу. Ноги ровно сомкнуты по всей длине и завершаются в аккуратно построенных носочках.

Красота.

Заглядеться можно...

Марш. И раз-два. Ну чудо же, чудо!

Смотришь, любишься, но почему так грустно?

Ведь трогательно смотреть на ровных солдатиков на марше. И вот, мгновение, реальная жизнь.

Бурлит, суетится народ. Масса. Толпа. Движение. Смотришь, «солдатик» пошел. И ещё. И ещё. Армия «солдатиков» из реальности.

Откуда? Почему? Зачем?

Зачем они ограничивают себя в движении и продолжают прижимать руки к туловищу? Откуда это онемение в предплечье и плече и скудные жесты в кистях?

Откуда такая негибкость ног? Смотришь, и барабан уже отстукивает марш в твоих ушах.

Раз-два. Раз-два.

Рефлекторно.

...

Пеленки. Какой милый малыш. Выглядит, как ангел. От ангела только личико. Розовощекое и смиренное. Остальное в «кукольном домике». Да. Вырастет и станет баттерфляй. А пока, куколка. Пока любимся и боимся сглазить такое чудо.

Чуду полгодика, а его в пеленки. Спать. Днём. Ночью. «Чтоб не испугался своих ручек»

Что же за сила такая страшная в его руках, которую надо сторониться?

«Чтоб не скал ножками, а то упадет с кровати»

И двигаться опасно, делать лишние движения, иначе в «ямку бух»...

...

«Встань ровно, когда с тобой разговаривают взрослые!»

Хм, что это за разновидность людей такая, перед которыми нужно себя «заворачивать в пеленки»?

И сразу страх, чтоб ручки-ножки (не дай бог) не зашевелились. Но от этого ещё больше страшно. Ногам хочется убежать и они начинают вытанцовывать нервный танец. Танец бесит того, кто смотрит на него и уже слышно прямо в барабанной перепонке:

«Да что ты нормально стоять не умеешь? Я тебя научу. Встань в угол! Что ты теребишь своими руками? Что ты портишь футболку? Это на твои деньги куплено?»

«Солдатик» сдается.

Руки опускаются вдоль туловища. Ноги стоят ровно.

...

Малыш начинает говорить.

И этот первоговорящий период в его жизни становится таким ценным для взрослых. Их ребенок говорит. Складывает буквы в слова. Слова в предложения. С их ребенком все в порядке.

И какая жизнь – «рулетка», однако. Буквально через пару-тройку лет этому же малышу за эти же действия начинают возвращать другие эмоции:

«Да ты можешь помолчать?! Да закрой ты рот хоть на минутку. Помолчи, сейчас взрослые разговаривают! Я тебе язык отрежу за такие слова!»

Ребенок подрастает, но интуитивно уясняет, что взрослые могут брать пеленку, делать из нее невидимый кляп и затыкать ею его рот. Чтобы те чувства, которые у него выходят из рта, столкнулись с препятствием и вернулись обратно.

Он научится оправдывать своих взрослых и преуспеет в этом. Будет убедительным даже самому себе:

«Они устали. Пришли с работы. Я не вовремя. Надо подождать. Выбрать время».

Но ему в голову не придет сказать:

«Взрослые, у меня другая цель. Я хочу поделиться своим. И не собираюсь мешать вашему разговору с подругой, чистке ковра. Я просто... Поделиться... Своим. Тем, что мне... Дорого»

Но уже боится нарваться на ответ: «Ты не жалеешь свою мать. Отстань от отца, он итак на работе вкалывает»

...

Теперь он Взрослый.

На приеме у врача слышит: «Похоже, у вас алекситимия»

«Что, простите?»

«Алекситимия-неспособность понять и высказать свои чувства»

Другой «солдатик» выходит от кардиолога с диагнозом «аритмия».

Алекситимия, аритмия, армия... Армия спеленутых солдатиков.

А как быть и что делать теперь, когда «солдатик» уже вырос. Когда уже на автомате?

Чувства, при любом раскладе, человек научился выражать. Они имеют выход. Пусть на 20% своих возможностей, но имеют.

Можно их расширить и позволить себе выбор. Свой собственный выбор.

Можно начать с послушных рук и ног.

Это танцы, спонтанное движение и работа с телом. Запеленать себя в плед и полежать не меньше 15 минут вот таким младенцем. Дать себе возможность почувствовать тепло, комфорт, покой, удовольствие. Дать себе и другую возможность: почувствовать беспокойство. Начать ёрзать. Раз-

ворачиваться. Выкарабкиваться из тугой пеленки. Проявить агрессию по отношению к ней. Добиться своего и выпасть из плета. Спонтанно размахивать руками, ногами и радоваться освобождению.

Дать рукам плавно двигаться, словно плывешь и чувствуешь сопротивление воде.

Попросить связать тебе туловище вместе с руками, обмотав его полотенцем. Оставь свободными только кисти. Двигай ими. Много свободы? А что хочешь вместо этого? Бери, снова проявляй агрессию. Делай. Добивайся свободы. Сам. Как не смог добиться тогда, лёжа покорным розовым куленком в детской кроватке.

Следи за своими руками-ногами в течение дня. Настрой фокус своего внимания только на них. Увидишь жизнь своих конечностей, погружая себя в удивительные истории.

Обрати внимание, какую поддержку в течение этих часов ты им даёшь. Как дотрагиваешься, разминаешь, рассматриваешь, гладишь, массируешь, моешь, стрижешь, обрабатываешь, питаешь кремом, расслабляешь.

...

Что делать со словесным выражением чувств? Про голову. Через нее поступает внутрь и наружу вся информация.

Слушай.

Музыку. Ты ее итак слушаешь. По настроению. Оно и передает то чувство, которым ты наполнен. Которое просит вы-

хода наружу. Подключай конечности.

Смотри.

Фильмы. Передачи. Они тоже передают твои чувства. Объединяй это. Понимай, что ты не просто смотришь кино от скуки, а смотришь то, что имеет отклик в твоих чувствах. Таким способом ты контактируешь с ними.

Говори.

Для старта простые фразы, которыми ты общался с мамой в детстве и сообщал о себе. О своем самочувствии. Ты был тогда в контакте с ними. И никто, кроме тебя, лучше не мог знать, что с тобой происходит и в чем ты нуждаешься.

«Я злюсь. Мне плохо. Комок в горле. Мне хочется плакать. Мои руки устали нести пакет. Ноги напряжены. Голова тяжёлая. Голос хрипит. Сердце сильно бьётся. В глазах песок. Слезы застряли. В ушах шумит...»

Научи себя бережно относиться к своему телу.

Научи себя уважать свои желания. Даже если они кажутся тебе наивными и несуразными.

И теперь, прямо сегодня, у тебя появляется уникальная возможность выбирать: оставаться «спеленутым солдатиком» или «свободным ветром» в своей жизни.

Желаю удачи, вдохновения, спонтанности и дофамина в кровь)...

ТЕБЕ, ПАПА

Знаю... ты мне дал ровно столько, сколько мог дать тогда.

Тогда, когда я так нуждалась в этом.

Но этого так и не получила. От тебя.

Маленькой девочкой мне и твоей ладошки в моей ручке было достаточно. И посидеть на мощных коленях. И обнять за шею. И заснуть под мышкой в новогоднюю ночь в обнимку с мишкой в другой руке. Потому что первой я обнимала твою руку. Сильную и пахнущую тобой. В этом запахе основательность и выдох, что ты рядом. А, это значит, что я в безопасности. И мне ничего не угрожает. Ведь ты для меня – целый мир. Мир, наполненный защитой и обороной.

Когда мое тело стало увеличиваться и расти, я радовалась, что стала выше. И уже могла смотреть на тебя почти на равных. Мой рост давал новые возможности быть ближе к тебе. Изучать тебя. Брать от тебя то, что мне хотелось. В чем я нуждалась. И делиться с тобой тем, что у меня есть.

И мне по-прежнему хотелось твоего тепла, запаха и прикосновений.

Но в этом приближении к тебе я чувствовала тишину и замирание. Словно меня не стало. Это сейчас, начитавшись умных людей, я понимаю и могу объяснить себе твое поведение, но девочка-подросток все еще бунтует и не может это

принять.

Я так нуждалась в тебе тогда, Папа.

Но обрывки разных фраз собирают в одну картину вывод о том, что я больше тебе не принадлежу. И мне нужно искать тепла в другом месте.

Сейчас, когда прошло детство, за ним юность, молодость и началась моя зрелость, я могу сознаться... самой себе в первую очередь, что в каждом встретившемся мне мальчишке, парне, мужчине я искала именно то, что ты мне не смог дать тогда... когда я стала подростком.

Прикосновений, простых и человеческих.

Наполненных чувствами радости и благодарности. Нежности и принятия меня. Что я Есть. И ты такую меня видишь. И я такая тебе подхожу.

Я прошла суровую школу молчания со стороны мужчин. И мне пришлось разбираться в этой тишине. Почему они так поступали? Зачем так со мной? Что происходило внутри у каждого, кто точно так же как ты вдруг переставал видеть меня?

Разобралась. Поняла. Прожила.

Теперь на моем пути встречаются мужчины, которые видят меня. И могут дать. И я могу поделиться своим. Теперь все хорошо. Как я хотела. Тогда... с тобой.

Только теперь я не могу принять тебя. Увидеть тебя таким. Какой ты сейчас... седой, сутулый, с дряблой кожей

и грустными нотами в своем когда-то баритоне.

Это грустно. И пугает. И отталкивает пока... Я верю, что приму. Верю, что увижу в тебе того самого папу, который катал меня на своем первом мотоцикле. Который учил меня искать грибы и собирал незаметно целую пригоршню спелой красной земляники. С которым мы купили саженцы двух яблонек и высадили их вместе. Теперь они огромные и всю жизнь рядом. Видят друг друга. Но не подходят. Прямо как мы с тобой...»

РУКИ

1

Обычная пара.

Каких тысячи. Просто идут. Вместе. Спешат. Рядом. Он и Она. Узкий тротуар, как в любой горной местности. Фигурам приходится быть максимально близко.

Ее левая рука плетью виснет и замораживается, как только кожей чувствует Его.

Он, наоборот, размашист и широк в своих движениях.

Руки активно таранят тесное пространство и Он совсем не замечает, как сжимается и замирает Она рядом. Как стесняет себя.

Как останавливает свое рядом с Ним.

Пружина и Ветряная мельница. Рядом...

2

Тот же узкий тротуар. Четверо. Вместе. Она, Он и малыши.

У Него – в коляске, у Нее – за руку. Навстречу – совсем не пройти. Но они продолжают жаться друг к другу и идти в ровную линию. Как бусины на короткой нитке.

Вот и люди навстречу – ближе. Совсем близко. Девушка заступает уже на бордюр, но четверо напротив вместе.

Он уже жметя вместе с коляской к забору справа, Она

по инерции липнет к нему, клея между собой и им малышку. Та теряется и совсем не понимает, что происходит и почему все сжались, сдвинулись за маму.

Единый организм. Мама на защите. Всей семьи...

3

Праздник. Пробки. Машины движутся медленно.

Вот за рулем мужчина. Руки на руле. Взгляд сосредоточен.

Она сидит рядом и ее так много сейчас.

Говорит по телефону, держа его в правой руке. Левая обвивает подголовник кресла мужчины.

Рука такая тонкая и длинная, и женщина такая красивая и хрупкая. Но ее так много в этом пространстве.

Кажется, что мужчине тесно здесь. Но он сосредоточен и молчит.

4

Эти руки сплетены в одну плавную розовую лозу.

Та в такт ногам раскачивается, как чайка на морских волнах. Тепло. У Него чешется нос и лоза движется к нему. Она смеётся, фырчит от удовольствия и морщит красиво свой носик от улыбки.

Он двигает лозой к Ней и прикасается своими пальцами к кончику ее носика. Она чихает и снова смеётся.

Они вместе смеются. И идут в такт, держась за руки. Сплетенной розовой лозой.

...

Руки. Такие разные.

Которые обнимают, но нарушают.

Молчат, но говорят.

Мягкие, но разрушающие.

Сплетенные, но одинокие.

...Разные...

ОНА УШЛА И Я ПОНЯЛ, КАК СИЛЬНО ЛЮБЛЮ

Сдержанные чувства выходят после разрыва.

В одиночестве, где уже можно.

Когда можно нечеловеческим голосом провить то, что близко, ценно, важно.

И оценить степень своих разрушений, оплакивая то живое, что ушло.

В одиноком своем существовании уже можно прозреть и прочувствовать всю любовь, сдержанную так бережно «на потом».

На потом, когда этого не случится.

Только жизнь не работает по принципу аванса.

Знаете таких людей, которые в отношениях недостаточно:

теплы, бережны, заботливы, восприимчивы, свободны в своих проявлениях.

Они здесь и сейчас искренне не чувствуют больше того, что чувствуют.

Они не могут добраться до полного контакта с теплом, заботой, свободой.

Им кажется, что предел их возможностей и чувств достигнут.

Им искренне некомфортно, когда близкие люди сокращают дистанцию и нуждаются в близости с ним. Когда хотят провести вместе время, сходить на какое-нибудь мероприятие или просто погулять.

В этом некомфортном состоянии они испытывают раздражение, за которым часто скрывается страх. И злость. А за всеми ними стоят главные чувства, которые ведут человека к жизни, к созиданию, к спокойствию и желанию жить дальше.

Любовь, радость, интерес, вдохновение, нежность, забота, симпатия.

Но часто они становятся недоступными в момент контакта, в процессе отношений.

Нет, конечно, такие люди чувствуют любовь, находясь с партнером. Чаще, тогда, когда расстояние между ними увеличивается. Поездки, командировки, расставания, искусственные разрывы.

Да, пока не случится разрыв...

Именно через настоящее отсоединение такие люди дают себе возможность прожить все то, что сдерживали.

Сдерживали, может, годами. Десятилетиями.

Я искренне думаю, что это очень сильные люди.

Здесь нужно столько опоры, устойчивости, адекватной самооценки, чтобы переживать все это в одиночку.

И еще я думаю, что это люди, которые впервые сталкивались с опытом переживания сильных чувств. Может быть, когда-то запертые в комнате, чтобы «остыть, подумать над своим поведением, успокоиться».

Или изолированные в угол. Исключенные из активности

семьи.

«Там, где ты можешь только видеть, как жизнь идет перед твоими глазами. А ты словно замер. Замер в своих переживаниях. Остановленный во времени».

Я ЗАВИСИМА ОТ ДЕНЕГ

Деньги – это моя стабильность и спокойствие, что я могу выжить. Это ужасная цепочка, я знаю. Но не могу ее изменить пока...

Она становится особенно резкой и настойчивой в своих словах. В каждой букве. И я понимаю, что именно сейчас ответить ей своим мнением я не могу. Потому просто сижу и смотрю, как она продолжает утверждать себя через тело.

Как оно вытягивается в идеально ровный канат. Каким твердым выглядит ее лицо. И пронзительным становится ее взгляд, который останавливается где-то слева:

– Даже когда получаю пособие на ребенка, мне не легче. Знаешь, почему?

Мне важно (почему-то) самой заработать и получить именно от себя. Только эти деньги мне не чужие, а вот все остальные приносят больше головной боли, чем радости. Это выматывает.

Вот я могу гулять, радоваться и кайфовать, только когда поработала и деньги получила.

Я понимаю, что сегодня нет клиентов, значит, выходной. И говорю себе с утра: типа, отдыхай и кайфуй, потому как послезавтра будет опять аншлаг. Но нет. Не могу.

Я начинаю метаться по квартире и сходить с ума, что мне конец. Залипаю в телефоне. Во всех соцсетях, где я есть. Мне важно выходить в народ, чтобы меня видели.

Когда у меня свободный день, мне тяжело сидеть и не заниматься ничем. Просто читать книгу тяжело, смотреть фильм тоже.

Хотя, один раз у меня получилось просто так сидеть и вообще ничего не делать. Просто сидеть и внимание направить на себя. Это очень понравилось. И я поняла, что надо выработать привычку быть без всего. Ведь с собой, однозначно, кайф...

Она снова затихает и у меня появляется возможность показать ей, что я здесь. Что я вижу ее. Слышу. И хочу диалога, но она опережает:

– Мне надо избавиться от зависимости от клиентов и получения денег. Но не понимаю: почему у меня жуткий страх сначала. Меня же тоска выбрасывает к людям?

И тут она смотрит прямо на меня.

Я рада, что могу включиться в разговор:

– Наверное, становится понятнее день, когда в нем есть записи клиентов...

И Она подхватывает:

– Да, мне тоже стало недавно понятно, что нужны рамки. Вот когда я работаю два дня по расписанию, то просто счастлива. Но, в то же время, я не могу сама себе рамки делать. Для меня это (будто) ответственность клиентов. Если они записались, я работаю. Если я буду записывать себя на разные мероприятия, процентов 90, что не пойду. Для меня мои рамки – не рамки.

Я не успеваю отреагировать в этой скоростной рефлексии то, что хочется сказать.

Сию и думаю о том, как ей важно остаться один на один со своими рассуждениями.

– Знаешь, я чувствую то, что страшнее всего: меня никто не видит. Я призрак. Невидимка. Это жутко. И я начинаю всем маячить в интернете: я здесь. Только маячу не открыто,

что нуждаюсь в общении, а, типа вот я профессионал, смотрите, моя новая работа, идея, студия, модели.

во! словила ассоциацию очень жуткую: как будто я под землей в гробу. Меня все похоронили, а я стучу в крышку в панике, я живая. Рано похоронили. Для себя я живая и чувствую это особенно сильно, а для всех будто все, умерла...

Мне удастся разбавить этот монолог и в секундной тишине я слышу саму себя:

– Я тоже здесь.

Тожe живая. Ровно как и ты. Мне грустно, что тебе важно обездушить меня. Оставить за пределами своей живой вселенной. Я тоже здесь, в этой комнате, рядом с тобой и хочу участвовать в процессе не как объект, а как субъект с правом голоса.

Она так странно смотрит на меня в ответ и растерянно произносит:

– У тебя есть кошелек?

Знаешь, я купила второй кошелек. Прямо маленький, как был у моей бабушки. И с каждой прибыли я туда кладу часть

денег. А потом мне так легко оттуда тратить на себя.

Но здесь засада. Я покупаю все это от имени бабушки. Прямо голос звучит:

«ну неужели я для своей внученьки не найду денег и не куплю?» и как будто это она мне все покупает. И я счастлива, что у меня такая щедрая бабушка. А раньше я себе зажимала и грубила маминым голосом:

«нет денег, не до тебя, что, других дел у тебя больше нет?»

Я уже понимаю, что мне нужно начать говорить параллельно с ее завершающей фразой и сквозь интонацию ее мамы прорываю свой голос:

– Да, у меня есть кошелек. Думаю, что деньги – это только инструмент между тобой и людьми, между мной и людьми, между нами: людьми.

И Она откликается так живо и подхватывает уже мое:

– Дааа, материальный такой инструмент, через который я могу потрогать человека. Вот его деньги. Теперь они у меня. Ой, это же как объятие...

И я снова параллельно начинаю говорить:

– Объятие... доступное объятие за твою работу?

– Да! Для меня недоступно обниматься с простыми людьми. Ну, с теми, кто мои друзья, родня. А вот через работу обнимать себя деньгами клиентов мне можно. Господи, что за бред я несу и как я ее, вообще, могла придумать?

А мне хочется продолжить в этом месте, ведь именно здесь скрываются важные данные:

– А только деньги заменяют тебе объявления? Может, лайки, комментарии, сообщения в Директ тоже?

– Нет, мне все это неинтересно. Даже раздражает. Я злюсь на это все. Ой, ничего себе! Я теперь понимаю, почему меня не успокаивают лайки или комментарии. Я ведь жду денег от них, как благодарность за мой труд. И эти деньги как раз и есть обнимашки.

– Заслуженные и безопасные, – предполагаю я.

– Да, ты же видишь, как я постоянно развиваюсь в работе, повышаю квалификации, сколько сил трачу, чтоб дать самое лучшее, самое профессиональное.

Она становится бойкой и уверенно произносит это, словно мама отличника, которая гордится им.

– Да, представляю как опасно просто так брать деньги. Это же, по твоей логике, тогда тебя подошли и просто так обняли? Ни за что получается. Как родные?

Она меняется в лице. Чувствуется, что становится тревожно:

– Деньги – это сто процентов для меня не деньги, а связь.

– Будто тебе говорят «я тебя вижу, я тебя обнимаю, ты живая, теплая»..?

– Точно так и есть. Чтобы получить деньги/объятия, мне необходимо предоставить такую качественную услугу. Без права на ошибку. Я же лучше всего прокачала в жизни только профессиональную свою сторону...

– Да, любопытный способ получить гарантированную связь. Безопасно и качественно, – я смотрю и уже вижу, как Она меняется в лице и новая мысль уже готова:

– Теперь я поняла, почему у меня все мужчины либо ни-

щие либо жмоты. У меня же перевертыш. В отношениях с мужчинами. Они мне УЖЕ дают типа близость, тепло, говорят, что я живая. Тогда за что деньги брать?

Так, более того, теперь до меня дошло, когда я влюблена и строю отношения, то у меня пропадают деньги. Я же просто тогда перестаю нуждаться в объятиях свои клиентов и они не приходят...

– Вот дела... кажется, деньги за работу в их прямом назначении тебя не в первую очередь волнуют. Расскажи, как ты их тратишь?

Она снова становится напряженной и продолжает механически:

– Так вот и трачу на свое развитие. А на все остальное мне жалко денег. И вот теперь сижу и думаю, что нельзя уходить в развитие и одиночество. Мне давно пора к людям. Я завидую тем, кто может спокойно жить среди людей и чувствовать себя хорошо.

И я решаюсь рассказать о главной модели взаимоотношений:

– Кстати, практически у всех взаимоотношения не только

с работой и не в первую очередь с работой, но это им не мешает продвигать свои услуги. Они обожают общаться со своей аудиторией, прогревать, делать рекламу. Это те, кто в слиянии с условными родителями/аудиторией.

Такие как раз легко и активно продвигают себя, как бы крича: «мама, папа, я здесь»

А те, кто пытается сохранить свою автономию и не слиться с другими, делают все, чтобы убедить себя, что они выше своих нужд. Не признаются, что им необходимо признание, принятие, тепло, общение и другой человек. Такие люди, наоборот, ни за что не готовы проявить инициативу и заявить о себе, продвинуть свои услуги. Думают о том, что его выберут те, кто, действительно, ценит качество работы.

Она сидит и слушает. И мне приятно, что теперь я могу тоже выражать свои мысли открыто и без спешки:

– Те, кто много зарабатывает и любит прогревы, так же открыто могут сказать: «да, я люблю деньги. Да, они мне заменяют это и это. Да, я нуждаюсь в публике, она мне дает признание и тд и тп»

А как реагирует человек, который боится слияния? Ему становится некомфортно. И он начинает выяснять, что

у него что-то непонятное с деньгами. И что он делает дальше? Он пытается выяснить, где он совершает ошибку. Ему важно разобраться в скрытом смысле.

Да, у слиянцев все просто. Они видят тех, кто может им дать. Идут и берут, для них в инициативе нет наказания. В этом месте они точно наслаждаются своими способностями брать для себя свое.

– У них все так просто? Господи, я тоже так хочу. Легко и просто идти и брать, не обманывать себя.

– Ну, у них тоже не все так гладко. Например, в том месте, где ты чувствуешь, что тебе хватит и останавливаешься, они не чувствуют и берут, берут, берут. У них есть так называемая ненасытность. Контейнер без дна.

– Ну а у нас, контрзависимых, все сложно. До боли сложно. Надо идти в контакт с завышенными к себе требованиями. Потом бояться совершить ошибку. Потом думать как бы не прознали про нашу слабость и нужду. Как бы взять немного и сбежать вовремя, чтоб не подсесть на это...

Она становится особенно грустной в этом месте и мне хочется ее поддержать:

– Да, вот почему для человека главное – это мера.

Если отступить от своего страха и еще больше развиваться, чтобы вернуться к людям с еще большими профессиональными знаниями, которые точно привлекут их внимание и дадут тот результат за которым ты пришла, то это будет главной твоей ошибкой.

Чтобы люди тебя приняли и дали тебе то, в чем ты нуждаешься, не надо идти еще больше развиваться.

Надо идти к людям, а не от людей. Надо идти и учиться тому, в чем ты не ас.

Там, в достижениях, ты уже ас. Что бы ты ни делала.

А вот в живых отношениях, где есть реальность и время, не выбранное тобой для ответа по интернету, а именно живое время и взаимодействие. И во всем этом нужно учиться не только жить и лавировать, но и брать то, в чем ты как раз нуждаешься....

МУЖСКОЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ К ДЕНЬГАМ

– Я в отчаянии.

Вся моя вера в себя и в свои силы внезапно рухнули. Я больше не чувствую того стержня, мощного и крепкого, внутри себя. Я смотрю в зеркало и не верю, что это я.... – Она смотрит на меня так, что хочется ее обнять. Как маленькую девочку, которая в редкие моменты проявила нежность.

– Да, сильные девочки иногда тоже ломаются. И превращаются в обычных женщин. Так что ты потеряла вместе с тем стержнем? – спрашиваю ее я.

– Смысл! Я потеряла смысл в деньгах, в работе. Мне кажется, я выгорела и даже ненавижу свою профессию.

– О, хорошо. Ты уже так много знаешь об этом. Скажи, тебе есть с чем сравнить?

– Конечно, когда-то я работала как танцевала. С легкостью, радостью и такой любовью, что теперь мне это только снится.

Она начинает выпрямляться и у меня появляется ощущение, что ее отчаяние, в котором были ноты грусти, сменяется чем-то агрессивно-напряженным. И я спрашиваю:

– Интересно, а что произошло и изменилось, почему сейчас не так?

– Не знаю, – с досадой и акцентом именно на эти первые два слова, произносит она, – как остались с дочерьми втроем, так и забыла я про легкость и счастье, мне кажется.

– Да? А что пришло взамен им?

– Да как что: тяжесть, ответственность, чувство долга. Как ушел муж, так невроз какой-то начался у меня. – Ее раздражение уже отчетливо проявляется во всем. В позе, движении рук, наклоне головы, и, даже, дыхании. Мне хочется усилить это состояние и я спрашиваю:

– Я пока слабо понимаю, как получилось, что с уходом мужа ушло одно твое отношение к работе и деньгам и пришло другое? Причем, такое, которое тебе совсем не подходит. И, вроде как, не нужно. Мешает. Доводит тебя до отчаяния.

Она откровенно злится. Привстает на кресле:

– Да просто же, наоборот. Муж ушел, я осталась одна взрослая с двумя детьми.

– И?

– И не могла же я продолжать легко работать, ты что?! Это же такая ответственность, я же говорю. Ты не слышишь меня, что ли?

– Я слышу. Не могу понять пока твою логику. Но очень хочу. Типа, без мужа должно быть трудно? Ушел муж и оставил тебе свою ответственность, чувство долга и тебе от этого груза тяжело?

– Почему свою? Мою. Это же моя теперь ответственность и долг. Если еще и я была бы такой легкомысленной, то вряд ли я бы выжила с детьми.

Она резко заканчивает это предложение и отворачивает лицо. Я не стала брать паузу и продолжаю:

– Я не отбираю у тебя это. Хочешь, пусть остается как есть. Пытаюсь понять, как ты пришла к этому, как оказалась в отчаянии, если твое решение после расставания с мужем было верным и конструктивным. Про ответственность и все такое...

– Как-как, думаешь, просто быть и за папу и за маму? Мне

пришлось работать за мужика. Я утром встаю, за маму детям: завтрак, одежда, в садик. Бегу на работу до позднего вечера, с детьми няни и бабушки. Возвращаюсь домой, они уже спят. Я с ног валюсь. А тут еще готовить на завтра еду и одежду снова детям. Все выходные разбор квартирных завалов за неделю. Я пашу, как мужик. Живу как мужик. И это замкнутый круг какой-то.

– Кажется, я начинаю понимать тебя.

Скажи, а по деньгам у тебя после развода как?

– Да хорошо, как. До развода зарплата мужа была, сейчас алименты такие же. Я на работе поднялась в карьере и зарплата поднялась тоже.

– Хм, интересно, ушел из семьи взрослый мужчина, по финансам стало даже больше, запросы не выросли, а ты доведена до отчаяния. Как-то снова не стыкуется у меня. Хочу понять, куда и зачем уходит твоя сила.

– Да в работу! Сколько раз повторять тебе. Я на работе живу!

Было видно, как ее злит наш разговор. И я со своей упрямой дотошностью:

– Я это помню. Просто если бы ты оставила свой доразводный график на работе, то в деньгах бы не потеряла и нужды бы в них не было. И вот мне интересно, я смотрю на тебя, ты молодая красивая женщина, а живешь какую-то мужскую жизнь.

– В смысле? – Она замирает и уже смотрит прямо на меня.

– Ну, мужчина по природе своей добытчик и в ответе за свою семью. Он постоянно работает, приходит домой поздно вечером, голодный. Только выспаться и снова на работу.

– Ну да. И что ты хочешь этим сказать? – ее движения становятся медленными, сама она выглядит растерянной, но с интересом и не отрываясь продолжает смотреть на меня.

– Ничего особенного. Просто заметила это и решила с тобой поделиться. Ну, мужчина только в одном случае становится вот таким, как ты пришла сюда (в отчаянии). Это когда он не видит благодарности за свои заслуги, деньги, вклад в семью. Он теряет смысл. В своих поступках.

– Так ты про меня сейчас говоришь. Это я потеряла смысл. В своей работе. В деньгах.

– Хорошо. А причину потери смысла ты слышала?

– Нет. А что там?

– Он не видит благодарности за свою работу, за деньги, за вклад в семью. Ему больше не у кого черпать вдохновение для того, чтоб идти на работу.

– Так я и говорю своим дочкам, что их плохое поведение на меня влияет и я не могу работать, да! – Ей становится вдруг будто весело от всего происходящего сейчас. Ее возбуждение почти передается и мне. Я ловлю в своей мимике улыбку открытую и искреннюю, и продолжаю:

– А как так случилось, что источником вдохновения для тебя стали твои дочери и теперь от них зависит качество твоей работы и настроение?

– Так ради них же все! – Она все еще продолжает держать меня взглядом. Смотрит так пристально и внимательно.

– Погоди, когда ты жила с мужем и работала, они не были источником вдохновения для тебя?

– Нет, конечно! Я сама себя вдохновляла. Так сильно меня захватывал процесс, что я летала.

– Ты думала тогда о зарплате?

– Боже упаси, я приходила на работу, чтобы кайфовать. Творить. Это было прекрасно. О деньгах я и не думала тогда. – Она выдыхает и мне кажется, что я снова вижу перед собой ту легкую и веселую женщину, какой она была когда-то.

– Вот это и есть женская природа. Женщина сама по себе вдохновительница. Она кайфует от процесса своей работы, какой бы она ни была. И деньги для нее не на первом месте в этом процессе.

– Что ты хочешь этим сказать?

– Как ты оказалась на месте мужчины и стала использовать его схемы для работы? – я понимаю, что наше время заканчивается и для меня остается важным запаковать материал этого часа и вернуть ей.

– Мне больше хочется узнать, как мне снова вернуть мой женский! – почти восклицает Она, но тут же продолжает, – невозможно занимать сразу два места, я поняла! Мне пора освободить мужское и остаться только женщиной и мамой для своих дочек. В нашей семье.

ПРОМИСКУИТЕТ КАК СЛЕДСТВИЕ НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Большинство из нас рано или поздно начинают бояться близости, как результата и сближения, как процесса.

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.