

Елена Малинина

Коломбина выходит из треугольника

Психодраматические истории



16+

Елена Малинина

**Коломбина выходит из
треугольника. Сборник**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Малинина Е. В.

Коломбина выходит из треугольника. Сборник /
Е. В. Малинина — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Вы ещё не слышали о Психодраме? О, это удивительный метод психотерапии, который творит чудеса! «Коломбина выходит из треугольника» – это не просто сборник рассказов о том, как проходят такие сеансы. Это живые истории людей, основанные на реальных событиях. Ведь автор книги сам является практикующим психодраматистом и в художественном виде записывает свой профессиональный опыт. Каждая история открывает дверь во внутренний мир нового героя, который в чувственных переживаниях очень похож на любого из нас. Поэтому рассказы найдут отклик в вашей душе и, возможно, подскажут ответы на вопросы, касающиеся волнующей вас жизненной ситуации.

© Малинина Е. В., 2017
© ЛитРес: Самиздат, 2017

История 1. Прощание с куклой

– Агата, вынеси мусор!

В этот раз голос матери, доносившийся из глубины квартиры, показался Агате особенно визгливым и громким. Девочка была на кухне. Она подошла к мойке, открыла шкаф и вынула оттуда мусорное ведро. Не поверив своим глазам, Агата замерла на месте. Она не могла пошевелить ни одной частью своего юного тела. И внутри неё как будто не было никакого движения: дыхание и мысли остановились.

Поверх кожуры от картошки и смятого пакета из-под молока в ведре лежала её любимая кукла. Хромка (так звали куклу) не была красавицей. Хозяйка нашла её в старом сарае и ещё тогда, в раннем детстве, не смогла до конца отмыть от краски и расчесать скомканные волосы. Одна нога у куклы была немного повреждена, поэтому Агата и назвала её Хромкой.

Хромка смотрела из ведра своим привычным, добрым и родным, взглядом, словно говорила:

– Ну давай уже, вытаскивай меня отсюда! Это ведь по ошибке мама выкинула меня, правда? Сейчас ты достанешь свою подружку, и мы снова будем играть.

Агата всё в том же внутреннем оцепенении обнаружила, что может шевелить руками. Она взяла ведро за ручку, вышла с ним из квартиры, донесла до помойки и выкинула мусор вместе с Хромкой, как велела мать. Возвращаясь обратно, девочка не смела оглянуться, боясь, что кто-нибудь увидит её и заподозрит в непослушании. Стиснув зубы, она отбивала каблучками своих туфель ритмичный похоронный марш своей кукле, детству и любви к матери.

Режиссёр стоял рядом с повзрослевшей Агатой, которая уже и сама была мамой, но история из детства так и не нашла покоя в её душе. Поэтому женщина и пришла на психодраму. Сейчас на сцене разворачивался сюжет многолетней давности.

– Я не могла тогда ничего сказать матери. В детстве для меня её просьбы воспринимались, как приказы. И если уж она сочла нужным выкинуть мою куклу, значит так было нужно. Мне ужасно стыдно за то, что я молча повиновалась ей и не отстояла Хромку. Если бы можно было вернуться в прошлое...

– Необязательно возвращаться в прошлое, – сказал Режиссёр. – Здесь и сейчас вы можете завершить сцену на кухне. Я предлагаю вам сделать это в вашем внутреннем мире. Причём, сделать так, как вам захочется.

– Я согласна.

– Тогда побудьте снова тринадцатилетней девочкой. Вернитесь в то самое время и место, где разворачивалась трагедия с куклой. На нашей сцене это возможно.

Женщина встала там, где в её воображении находилась сейчас кухонная мойка, и продемонстрировала в движении, как она вынимает ведро из шкафа.

– Мам, зачем ты выкинула мою куклу? – крикнула Агата, чтобы мать услышала её в комнате.

Режиссёр подошёл к Агате, бережно взял её за руку и вывел за границы сценической кухни.

– А теперь побудьте своей мамой.

Женщина сразу вошла в роль матери – подбоченилась и с недоумевающим видом ответила:

– Я думала, ты уже не играешь с ней. Кукла старая, да и ты выросла. Хватит в игрушки играть!

Режиссёр попросил Агату снова вернуться в кухню и из роли себя маленькой дать ещё одно послание матери.

– Да, я выросла и больше не играю с Хромкой. Но она дорога мне, и я не дам её в обиду!

Женщина присела на корточки и движениями рук показала, как вытаскивает куклу из ведра и прижимает её к сердцу.

– Прости меня, Хромка! Я расстаюсь с тобой навсегда, мы больше не можем быть вместе. Но я буду хранить память о тебе и огромную благодарность за то, что ты была со мной всё моё детство.

Режиссёр так же, как и Агата, присел на корточки рядом с ней. На мгновение он почувствовал себя маленьким и вспомнил своего друга детства, медвежонка по имени Потапыч...

Агата повернула голову к Режиссёру и заглянула ему в глаза:

– Мы грустим вместе?

– Да, – ответил Режиссёр.

– Спасибо вам! Теперь мне тепло.

Занавес.

История 2. Заходи иногда, Тони!

Режиссёр ещё раз внимательно посмотрел на Игоря:

«Интересно, какая же мотивация у этого парня? Социально активный, разговорчивый, увлекается многими вещами... Почему ему так важно поработать над своей ленью?»

– О'кей, – произнёс вслух Режиссёр. – Попробуй побыть своей ленью. Покажи мне, какая она.

Игорь встал со стула, оглянулся вокруг и направился к дивану. Его походка постепенно менялась: из быстрой и решительной она превращалась в медлительную и вальяжную. Подойдя к выбранному месту, он сел на мягкое ложе. Ноги его были широко расставлены, а руки он распластал в разные стороны по спинке дивана.

Режиссёр как будто с некоторой осторожностью подошёл к герою:

– Вы лень Игоря?

– Да, – лениво ответил герой.

– Тогда я побуду Игорем, хорошо? Можно я присяду рядом?

Лень исподлобья посмотрела на Режиссёра, взявшего на себя роль Игоря, потом подняла подушку с дивана и кинула её ему в руки:

– Здесь нет места нам двоим!

Режиссёр поймал подушку, успев отреагировать, и непроизвольно усмехнулся про себя: «Хм... неожиданно». Потом, уже с сознанием дела, положил подушку на пол и сел на неё.

– Я обращаюсь к тебе, Игорь, но я не смотрю в твою сторону, – надменно продолжила Лень и отвернула голову от Режиссёра.

Режиссёр подождал несколько секунд, а потом спросил у героя:

– Кто вы сейчас?

Герой включился в процесс внутреннего наблюдения за собой и уже не таким суровым голосом сказал:

– Я Тони Монтано из фильма «Лицо со шрамом».

Режиссёр хорошо знал этот фильм. Ему сразу вспомнился молодой Аль Пачино в роли амбициозного гангстера Тони Монтаны, который хотел всего, что есть в этом мире.

– И для чего ты пришёл к Игорю, Тони? – поинтересовался Режиссёр.

– Хочу показать, что когда я прихожу к нему, меня надо уважать.

Режиссёр выдержал небольшую паузу, после чего попросил Игоря вернуться с дивана на своё прежнее место.

– Хочешь посмотреть на свою Лень со стороны, Игорь? Я сыграю её так, как ты показал.

Тот согласился, но уже и без этого осознал, что проживая свою жизнь в таком интенсивном темпе, усиленно не позволяет себе лениться. А ведь лень в его случае была бы равносильно отдыху. Видимо, пора начать её уважать. Так может, пусть иногда заходит в гости? Даже если это будет Тони Монтана.

Занавес.

История 3. Прогноз погоды

Режиссёр слушал Полину, едва сдерживая смех. Забавно было смотреть, как женщина кривляется на стуле, пытаясь скрыть смущение. Она никак не могла сформулировать запрос, с которым пришла на психодраму. Интонации её голоса иногда становились совсем детскими. Похоже, роль ребёнка служила ей своеобразной защитой: с ребёнка спрос меньше.

– И всё же. – Режиссёр посмотрел на часы. – Нам нужно понять, над чем мы будем работать. Если вы не можете определиться с важной для вас темой, вспомните любую ситуацию, которая случилась с вами на днях и заставила поволноваться. Возможно, как раз она и станет толчком к работе над более серьёзной проблемой.

Полина опять поменяла положение ног (теперь уже правую закинула на левую), тщательно потёрла ладони друг о друга и скривила рот, обыгрывая таким образом паузу, которую взяла для раздумий.

– Ну хорошо. Вот к примеру совершенно дурацкая ситуация, – она наконец нашла позу, в которой смогла открыто общаться. – Стыдно говорить о такой ерунде, но вы сами предложили... Меня очень сильно раздражает одна девушка в телевизоре. Она читает прогноз погоды в вечерних новостях. Даже не раздражает, а прямо бесит! И непонятно, почему. Ведь она ничего мне не сделала, и мне ничего от неё не надо. Бред какой-то!

– Что именно бесит вас в этой девушке? – Режиссёр оживился, увидев, как поднимаются чувства у его подопечной.

– Её неадекватное поведение. У неё какая-то странная мимика, неестественные интонации. Как подросток, ей-богу! Ну кто так читает погоду?! Ведь это же на всю страну! Чему их там учат, на телевидении?! Злюсь на это страшно! А ещё муж сестры масло в огонь подливает. Зовёт меня к телевизору, если я не рядом, и каждый раз произносит одну и ту же фразу: «Вон твоя любимая опять выступает!» Издевается просто!

Полина даже покраснелась, и похоже сама была рада тому, что выразила наконец свои чувства. Режиссёр оценил про себя уровень её энергии как «то, что нужно для проигрывания драмы», и тут же предложил показать девушку-диктора, как если бы она сейчас выступала в вечерних новостях.

Полина вышла на сцену и неожиданно для себя самой начала смеяться. Смех был таким звонким и заразительным, что Режиссёр рассмеялся вместе с ней. Этот самый смех он сдерживал с начала их беседы.

– Что со мной?! Я не могу остановиться, – сквозь слёзы не то веселья, не то истерики сумела проговорить Полина. – Какая-то странная реакция на сцену...

– Подождите! – Режиссёр взял ситуацию под контроль. – Вы диктор центрального телевидения! Забыли? Сейчас начнётся эфир. Соберитесь. Расскажите о том, что чувствуете, ведь скоро на вас будет смотреть вся страна.

Женщина перестала смеяться. Выпрямилась, лицо её стало серьёзным. Было видно, что Полина вошла в роль диктора.

– Очень волнуюсь. Сейчас надо будет говорить, а я чувствую неуверенность и прямо теряюсь перед камерами. Я слишком молода и неопытна. И я знаю, что у меня нелепо получа-

ется читать текст о всяких циклонах и антициклонах... Когда я выступаю, то вообще перестаю понимать смысл своих слов. Выгляжу глупо, знаю, но по-другому пока не могу.

Она взглянула на Режиссёра, и взгляд её просветлел. Теперь Полина говорила от себя:

– Боже мой! Это же я, я сама! Ведь я точно так же, как эта девушка, веду себя, когда мне приходится выступать на публике или перед авторитетными людьми. Сейчас я понимаю её. Она корчит эти смешные гримасы и использует странные интонации из-за дикого смущения! Теперь я даже сочувствую ей. Я такая же...

Режиссёр понимающе улыбнулся, вспомнив поведение Полины в начале встречи:

– Дело в том, что нас раздражает в других людях то, чего мы не принимаем в самих себе. Эта девушка из телевизора показывает вам ту вашу часть, которая смущается и стесняется, и выглядит неадекватно ситуации. И вы, похоже, отвергали эту часть себя, не признавали её. Поэтому и реагировали на неё агрессивно.

– Да, это так, – сказала Полина.

Щёки её по-прежнему пылали, но уже не от раздражения и истерического смеха: цвет и выражение лица указывали на то, что женщина «присоединила» к себе свою тeneвую сторону, и почувствовала себя более целостной.

В этот вечер Полина пришла домой и решила непременно посмотреть прогноз погоды, чтобы отследить свои теперешние чувства к девушке-диктору, ставшей ей уже почти родной.

Как обычно, за столом в гостиной собралась семья Полины: мама, сестра с мужем, их дети и старенький дедушка. В течение получаса всё проигрывалось по привычному сценарию: молча ели, одновременно с этим смотрели новости, и каждый был погружён в свои собственные мысли, не делясь ими с домочадцами. Полина с внутренним любопытством и особым трепетом ждала того самого момента, когда она сможет проверить свою реакцию. И вот он настал!

– Опять твоя выступает, – произнёс муж сестры, подмигивая Полине, и со вкусом откусил кусочек печенья.

Полина, не скрывая улыбки, посмотрела на экран телевизора, на девушку, смешно рассказывающую о погоде, и... рассмеялась. Смех этот был добрым, и смеялась она над собой.

Родственники были обескуражены. Они замерли в своих позах, с удивлением глядя на Полину. На их лицах читалось: «И где же твоё возмущение? Почему не сыплешь в дикторшу всякие ругательства?»

Полина всё ещё улыбаясь, решила дать объяснения:

– Меня больше не раздражает эта девушка.

Потом посмотрела на мужа сестры и добавила:

– Теперь можешь звать меня к телевизору, сколько хочешь – я не буду её осуждать.

А внутри себя она его спросила: «Кстати, а зачем ты это делал? Хочешь видеть, как я бешусь?»

Занавес.

История 4. Поменяемся?

Двери открылись, пассажиры вошли, двери закрылись. Вагон метро снова тронулся в путь. Кира уже больше двух остановок сидела, не поднимая глаз. Но тут – то ли поезд резко дёрнулся с места, то ли голова качнулась, сопротивляясь внезапному сну...

Девушка посмотрела прямо перед собой. Напротив сидел красивый молодой человек и тоже смотрел на неё. Он действительно был красив. Не симпатичный, не привлекательный – красивый по-настоящему: лицо, плечи, руки...

Несколько секунд Кира не могла пошевелиться, но потом смущённо отвернулась.

«Ничего себе! – начала она внутренний диалог. – А я думала, что таких мужчин просто так уже не встретишь. Разве такие ездят в метро? Интересно, сколько ему лет. 29? Нет, пусть будет 28! Наверно, ходит в спорт-зал, раз такая фигура».

И чтобы утвердиться в своих размышлениях, Кира снова взглянула на красавца. Он по-прежнему смотрел на неё. Его взгляд не сопровождался никакой мимикой и уж тем более улыбкой, но был вполне осознанным, с интересом.

Кира быстро отвела глаза в сторону, делая вид, что разглядывает не только его, но и других пассажиров.

«Ну вот же – такая симпатичная дамочка сидит рядом с ним! Почему же он смотрит на меня? – продолжала задавать себе вопросы девушка. – Ведь я не могу ему нравиться. Нет во мне яркости: ни в одежде, ни в лице... А если он попытается со мной заговорить, я и фразы-то нужные не подберу. О чём со мной вообще можно беседовать такому парню?»

И тут волна чувств захлестнула её: Кира опустила голову и плотно закрыла лицо ладонями.

– Что с тобой? – спросил Режиссёр.

Кира потёрла лоб и отняла руки от лица. Она оглядела сцену, где сейчас воссоздавалась ситуация в метро. Напротив девушки стоял пустой стул, на котором якобы сидел тот самый красивый молодой человек.

– Мне стыдно. Стыдно за то, что я не достаточно хороша, – надрывным голосом произнесла Кира. – Я не достойна даже взгляда таких мужчин. Да и не только таких: обычные парни, если они начинают показывать заинтересованность мной, меня тоже смущают. Как вообще люди знакомятся в транспорте? Это ужасно! Мне хочется убежать, прямо сейчас выйти из вагона.

Она снова закрыла лицо руками.

– Прямо сейчас, – сказал Режиссёр, – ты можешь делать всё, что захочешь. Ведь мы находимся на психодраматической сцене, и здесь возможно всё. Хочешь побывать на месте этого парня?

– Хочу, – решительно ответила девушка и пересела на стул напротив.

Режиссёр подошёл к ней ближе:

– Ты сейчас красивый молодой человек, хорошо сложенный, тебе 28 лет... Как зовут?

Кира расправила плечи, подтянулась, войдя в роль описываемого ею мужчины:

– Олег меня зовут.

– Олег, – тут же подхватил Режиссёр, – перед тобой сейчас в метро сидит девушка и очень смущается.

Он сел на прежнее место Киры, принял её позу, закрыв лицо руками, как это делала она и произнёс:

– Я не достойна тебя, мне стыдно, и я хочу убежать.

Кира, не выходя из образа красавца, ответила:

– Да, ты не такая яркая, как девушка, которая сидит рядом со мной. Но мне нравится, как ты смущаешься, как прячешь взгляд... Ты какая-то необычная, и ты мне интересна. Я хочу с тобой познакомиться.

– Поменяемся, – предложил Режиссёр.

Кира снова села на своё место, а он сел на место парня из метро и озвучил девушке то, что она только что сказала сама себе.

После сеанса прошла неделя. Кира ехала уже в реальном метро. Двери открылись, пассажиры вошли, двери закрылись. Напротив присел молодой человек, ничем не привлекательный

внешне. Он посмотрел на Киру и смущённо опустил глаза. Потом снова поднял их, смутился и, встав с места, подошёл к дверям вагона.

«Поменяемся», – срежиссировала про себя Кира и подошла к парню.

– Привет! Давай познакомимся! Меня Кира зовут.

Он по-прежнему смущался, но взгляд его теперь был прикован к девушке, а губы расплылись в милой улыбке:

– А я Олег.

Занавес.

История 5. Поиграй со мной, Вовка!

– Не пойму, что происходит: постоянно уваливаю от работы, – жаловался Борис. – Раньше всегда начальство мной руководило, и видимо это меня спасало. А сейчас добился, наконец, полной свободы, могу работать сам на себя, но почему-то невозможно себя заставить. Только сяду за компьютер, как тут же находятся какие-то побочные дела, интересное чтение, разговоры с друзьями по скайпу... Скоро есть будет не на что, а за проект, который принесёт мне реальные деньги, не могу сесть.

– Покажите, как вы садитесь за компьютер, чтобы приступить к работе, – попросил Режиссёр.

Борис вместе со стулом придвинулся к столу и, сев за него, положил руки на воображаемую клавиатуру.

– Что сейчас с вами происходит? – поинтересовался Режиссёр, видя, как Борис напрягается. Мужчина внимательно прислушивался к тому, что творится за его спиной.

– Там как будто кто-то есть... Да, это он: тот, кто отвлекает меня от работы. Он опять здесь и уже готовится мне помешать.

– Позовите его сюда, в нашу сцену, скажите, что видите его и хотите поговорить.

– Иди сюда, – крикнул Борис в сторону, – я знаю, что ты здесь! Давай пообщаемся!

Режиссёр попросил главного героя подняться из-за стола и сыграть роль того, кто пришёл отвлекать его от работы. Борис медленно стал отходить от стола. Он осторожно оглядывался, соизмеряя расстояние до того места, где должен войти в новую роль, и наконец сел на пол.

– Я здесь. Я тот, кто мешаю, но я не пойду к тому, кто меня зовёт. Буду сидеть тут назло. И мешать.

Голос у Бориса при этом стал тоньше, а насупившееся брови и поджатые губы выдавали детскую обиду.

Это был маленький Боря, лет пяти. Перед ним на ковре были разбросаны машинки и солдатики. За столом сидел его старший брат и делал уроки.

– Вовка, ну поиграй со мной, – растягивая слова, просил малыш. – Ну поиграй, пожалуйста.

– Отстань! Не видишь, я уроки делаю?!

– Мне скучно...

– У тебя игрушки есть, играй сам!

– Я с тобой хочу. С тобой веселее...

– Не мешай, сказал! Если не отстанешь, я тебя в туалете закрою и свет выключу, будешь там до прихода родителей сидеть!

«Туалет, конечно, ужасно, – обдумывал слова брата Борька, – но так сидеть на полу тоже ничего хорошего. И зачем эти уроки делать? Кому они нужны? Мне точно не нужны. Брату?

Нет, ему они тоже радости не приносят – вон какой суровый сидит... Родителям? Да, наверное, им. Ведь это же они заставляют Вовку делать уроки».

– Ну поиграй...

– Ну всё, ты нарвался!

Брат соскочил со стула, схватил Борьку за ухо, оттянул от пола и потащил в туалет. Впихнув малыша в темноту, он закрыл дверь на щеколду.

– Открой! – из всех сил барабанил по двери Борька. – Если не откроешь, я буду стучать, не переставая, и мешать тебе ещё больше!

Ответа не последовало даже после нескольких минут непрерывного стука. Отчаяние, темнота, противный запах. Но это всё же лучше, чем в тот раз, когда брат с другом закатали Борьку в ковёр. А он всего лишь хотел поиграть с ними. Да, в туалете явно лучше, чем в ковре. Там даже нельзя пошевелинуться и почти невозможно дышать. Тесный пыльный ковёр был настоящей пыткой...

«Я отомщу! – сжимал кулаки Борька. – Захочет Вовка в туалет, выпустит меня, а я его запру!»

Часа через два так и случилось.

– Быстро отопр! – орал Вовка.

– Нет! Я сидел там, теперь ты будешь сидеть!

– Ну получишь ты у меня! Открывай немедленно! Если откроешь сейчас, не так сильно бить буду. А если не откроешь, выломаю дверь и тогда огребёшь по полной не только от меня, но и от родителей!

«Да, – подумал Борька, – наверное лучше выпустить его сейчас, а то потом хуже будет...»

Мальчик дрожащими пальчиками начал медленно отодвигать щеколду, оттягивая момент драки. «Может лучше сразу убежать в дальнюю комнату? Но ведь и там он меня поймает, и конечно, побьёт, потому что он старше и сильнее. Остаётся только сжаться и терпеть, как тогда, в ковре»...

Режиссёр сел рядом с Борисом на пол и положил ладонь ему на плечо. Она согревала. Борис потёр кулаками глаза.

– Что это было сейчас? Почему вдруг всплыла эта сцена из детства?

– Видите, как интересно получается: в проигрывании вашей ситуации –

организации процесса работы – вы встретились со своей детской частью, – ответил Режиссёр. – Эта детская часть в своё время не получила внимания. Брат когда-нибудь играл с вами в детстве?

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.