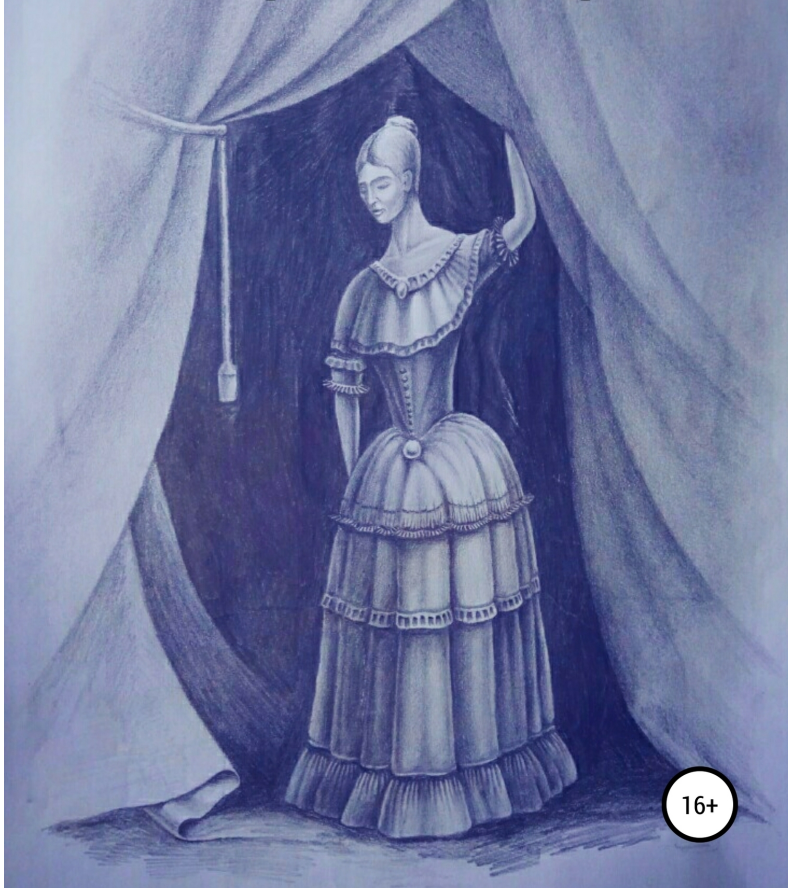


**Елена Малинина**

# **Коломбина выходит из треугольника**

**Психодраматические истории**



16+

# **Елена Викторовна Малинина Коломбина выходит из треугольника. Сборник**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27623889](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27623889)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

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.

## 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 кожицы 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 об-

ратно, 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 исподлюбья 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, Игорьь, 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, Игорьь? 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 раскраснелась, 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 на-

чала 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 получается 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 со-

чувствую 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 теневую 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 делаясь ими с домочадцами. Полина с внутренним любопытством и особым трепетом ждала того самого момента, когда она смо-

жет 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 при-

кован 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 пошевелиться 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.