

Елена Чечёткина

*Записки Кота-  
Супервизора*



Елена Чечёткина  
**Записки Кота-Супервизора**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Чечёткина Е. А.**

Записки Кота-Супервизора / Е. А. Чечёткина — «ЛитРес:  
Самиздат», 2018

Кот-Супервизор (в миру Василий) успешно овладевает профессией психотерапевта под руководством опытного специалиста (Хозяин) и попутно щедро делится с читателями своими наблюдениями, размышлениями и открытиями. Первый в мире Кот-психотерапевт готов приступить к лечению людей!

© Чечёткина Е. А., 2018  
© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 5  |
| Январь: Здесь и Сейчас            | 7  |
| Февраль: тест ММРІ                | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

## Вступление

*Ближайшие родственники Кота. Психотерапия как призвание. Выбор Хозяина. Вступление в должность Супервизора.*

Моя матушка, как и все кошки, горячо любила свое потомство, но, в отличие от большинства, всегда знала отцов своих детей. «В целях укрепления Рода, – говаривала она – выбирать отца надо с открытыми глазами и ушами». И широко открывала при этом свои прекрасные янтарные глаза (а изящные ушки у нее и так всегда были, что говорится, на макушке.) Но в моем случае произошел какой-то сбой, и отцов у меня оказалось два: *Эрнст* (полное имя Эрнст-Теодор-Амадей: очень породистый был кот!) и *Борис* (очень умный кот: даже засветился на сайте психотерапевта). «Не беда, – утешала она меня, – оба прекрасные коты и оба, несомненно, твои отцы, *Василий*. Я и назвала тебя этим именем (а Василий, уважаемый Читатель, означает «царственный»), потому что таких удачных котят у меня не было». «И не будет» – с легкой грустью иногда добавляла она.

Делая скидку на матушкину чувствительность и романтичность, я все же склонен считать, что в данном случае, как это ни удивительно, она говорила чистую правду. Действительно, гены как Эрнста, так и Бориса, явственно проступают в моем духовном облике (а внешность я унаследовал от матушки – «Одна мордочка!» – вылизывая мои ушки, обычно замечала она): от первого, Эрнста, я унаследовал, как и мой сводный братец *Мурр*, страсть к сочинительству и оригинальный склад ума, от второго, Бориса – веселый нрав и (где уж большее доказательство отцовства!) страсть к психотерапии. Поэтому, когда пришло время выбирать хозяина (это заблуждение, что хозяин выбирает себе кота или кошечку – все обстоит как раз наоборот!), я выбрал психотерапевта. Причем одного из лучших (к этому времени я уже знал о предмете: матушка живет в интеллигентной семье, а читать я научился рано) и, что особенно важно в моем случае, человека достаточно широких взглядов, чтобы признать в Коте Личность, по многим своим параметрам ни в чем не уступающую Человеку (а по многим – и превосходящую!)

Мой выбор оказался верен. Хозяин не только признал во мне коллегу, но и – что большая редкость! – разрешил юноше, не имеющему специального медицинского образования (в Медицинский Институт меня и на порог не пустили – о, близорукие служители божественного Эскулапа!) присутствовать в своем кабинете во время приема пациентов. Так я стал Котом-Супервизором.

Врожденное благородство природы не позволяет мне держать свои выводы и наблюдения при себе. Благосклонное внимание Хозяина и его несомненный интерес к нашим совместным разборам клинических случаев (он говорит, что мой оригинальный – нечеловеческий и непрофессиональный – взгляд очень освежает его восприятие происходящего) заставляет меня поделиться плодами своих раздумий с Вами, уважаемый Читатель, для изложения своих воззрений на открывающуюся мне Природу Человеческую с единственной целью внести свой скромный вклад в ее совершенствование.

Братец Мурр (со стороны Эрнста) вполне поддерживает мою альтруистическую установку, и даже обещает направлять мои первые скромные опыты. Благодарствую, но, мне кажется, я и сам справлюсь – такой прилив творческих сил вызывает во мне моя благородная

миссия! И действительно, Дорогой Читатель, едва появившись в кабинете психотерапевта, я сделал свое Первое Открытие!

## Январь: Здесь и Сейчас

*Открытие первое: люди не умеют расслабляться! Обучение читателя технике «Здесь и Сейчас» с помощью Бориса Акунина. Повторное обучение с помощью неизвестного прохожего и Фрица Перлза.*

Первое потрясение, испытанное мною в кабинете Хозяина, связано с ужасающим **открытием**, что **Люди (по крайней мере, наши клиенты) совершенно не умеют расслабляться** (термин Хозяина, для меня это – пребывание в *естественном состоянии*, ЕС). В начале лечения они выглядят, *неживыми*. Я мог бы сравнить их с игрушками, но не мягкими, а пластиковыми или, хуже того, деревянными.

Входит такой Щелкунчик в кабинет и даже сам не осознает, почему ему так плохо. И рано или поздно (обычно рано) хозяин предлагает ему Упражнение под названием *Здесь и Сейчас* (ЗиС). Несчастное Существо послушно (но без всякого удовольствия!) обшаривает кабинет глазами и повторяет «Здесь и сейчас я *осознаю*, что я *вижу* на стене картину, на которой изображена речка...», и так далее.

Дорогие друзья-Люди! Мне горько открывать вам глаза, но знайте, что нас, Котов, этому учить незачем: ЗиС есть ЕС любого Кота, начиная с младенчества – ест ли он, играет, или же сидит на окне, благосклонно наблюдая за разыгрываемыми для него картинами Мироздания. Вот сейчас, например, я сижу на подоконнике зимней дачи...

– Здесь и сейчас я осознаю, что *сижу* на теплом подоконнике.

– Здесь и сейчас я осознаю, что *наблюдаю*, как падает снег; так невесомо, беззвучно... как мышка, крадущаяся мимо спящего кота.

– Здесь и сейчас я осознаю, что я *вижу*, как прилетает синица, садится на перила крыльца и глядит на меня нагло.

– Здесь и сейчас я осознаю, что *ощущаю*, как поднимается моя шерсть и напрягаются лапы и спина.

– Здесь и сейчас я осознаю, что я *слышу* голос Хозяина из кухни: «Василий, друг мой, пожалуйста к столу». БЕГУ!

Можно, конечно, читать или беседовать за едой, но тогда ЗиС будет смещено на содержание книги или беседы. Тоже неплохо, если оно того стоит. Но что категорически делать нельзя – ругаться или думать во время еды о чем-то неприятном: сейчас же вернитесь в Здесь и Сейчас!

М-мм-ррр... Что за прелесть этот Вискас!

ЗиС благословение Кошачьего Племена! Кот всегда находится в прочном контакте с окружающим миром (по возможности выбирая наиболее лакомые кусочки его), он не отравлен опасениями и преждевременными страхами (для примера, обычное состояние Собаки: «Когда же придет Хозяин? А вдруг он вообще не придет?!») Наивысшее наслаждение Кот испытывает просто наблюдая, непосредственно *сливаясь* с Вселенной (обычное состояние зрелого Кота). При этом Кот вовсе не нарциссичен: он НЕ в центре Вселенной, он просто часть ее (и далеко не худшая ее часть!); он растворяется в Мироздании, оставаясь в то же время собой, и только собой. Он – глаза и уши (и нос!) Вселенной. Есть ли наслаждение выше!

Но Люди – другое дело. Им мало быть глазами и ушами, им подавай быть *мозгом* Вселенной! Не удивительно, что с мозгами у Людей всегда проблемы. А видели ли Вы, любезный Читатель, когда-нибудь сумасшедшего Кота или просто неврастенического Кота? (Замечу попутно, что 50% Собак – невротики, а остальные 50% находятся в остром психотическом состоянии влюбленности в собственных Хозяев).

С горечью осознаю, что и я вступил на эту опасную стезю: я начинаю ДУМАТЬ! Ну что ж, врач должен разделять страдания своих пациентов. Тревожный симптом: я начинаю сомневаться, я начинаю задавать себе (и Хозяину) ВОПРОСЫ... Проклятие Рода Человеческого – манера все время задавать вопросы и, что еще хуже, плохо слышать ответы. По этому поводу позвольте мне процитировать блистательного Акунина («Алмазная колесница»):

*« – Человек весь состоит из вопросов, а жизнь и окружающий мир – из ответов на эти вопросы. Определи последовательность занимающих тебя вопросов, начиная с самых важных. Потом настройся на то, чтобы воспринять ответы. Они повсюду – во всяком событии, во всякой вещи.*

*– Неужто во всякой?*

*– Да. Ведь каждый предмет – частица Божественного Тела Будды. Возьми хоть этот камень. – Тамба поднял с земли кусок базальта, показал ученику. – Бери. Смотри на него очень внимательно, забыв обо всем, кроме самого вопроса. Смотри, какая интересная у камня поверхность: все эти впадинки, бугорки, кусочки налипшей грязи, вкрапления. Представь, что от строения и вида этого камня зависит вся твоя жизнь. Изучай этот предмет долго, пока почувствуешь, что знаешь о нем все. И тогда задай ему свой вопрос.*

*– Например, к-какой? – спросил Эраст Петрович, с интересом рассматривая кусок базальта.*

*– Любой. Делать тебе что-то или не делать. Правильно ли ты живешь. Жить тебе или умереть».*

Ну вот, допрыгались! Умереть – это лишнее. Ладно, о вопросах в следующий раз, а сейчас я возвращаюсь на подоконник, в Естественное Состояние Здесь и Сейчас. А вы, друзья, тренируйтесь.

### **P.S.**

Оказалось, что инструкций, данных выше, для Людей недостаточно. Это выяснилось недавно, когда клиент на предложение Хозяина освоить ЗиС ответил, что он уже знаком с упражнением теоретически, по моим запискам, но совершенно не понимает его смысл: «Разве мы и так не всегда здесь и сейчас?»

Увы! Вы – далеко не всегда. Ваше тело, например, сидит на мягкой скамейке метро, в окружении (иногда очень тесном) других тел, а Вы – в книжке, в своем прошлом (каким оно Вам вспоминается), в своем будущем (каким оно Вам представляется). Реальность Вам то ли неинтересна, то ли ненавистна. Добро бы книжка была занимательной, прошлое – безоблачным, а будущее – восхитительным! У детишек бывает, а у взрослых – редко. Посмотрев в пустые глаза метро-сновидцев, так и слышишь что-то вроде: «Через неделю в командировку. В Голландию. А язык-то я не знаю! Переведут, конечно, но, как всегда, буду выглядеть дураком дураком» или: «Вот здесь, на Пушкинской, мы с ней сошли, а дальше пошли к ней домой, а потом – кошмар!..» Чтобы досмотреть свой позор до конца, Вы закрываете глаза, проезжаете свою остановку, и только крик «Освободите вагон! Поезд дальше не пойдет!» выводит Вас из нехорошего транса.

Нет, я говорю не обязательно о Вас, уважаемый Читатель! Есть люди, от природы предрасположенные к естественному контакту с Реальностью, а также есть счастливые *Состояния*... Вот, например, недавно со своего наблюдательного пункта на лоджии (спальный район Москвы, 19:10) я видел и слышал замечательного Человека. Снег засыпал город, и узкий очищенный проезд вдоль домов мирно делили возвращающиеся с работы – как пешком, так и на автомобилях. Среди пеших один, распахнув пальто (чтобы привести в равновесие внутренний жар души с температурой внешнего мира) негромко, но выразительно исполнял:

*Призрачно все в этом мире бушующем.  
Есть только миг, за него и держись!*

В этот миг впереди идущий пассажир карабкается на прилежащий сугроб, чтобы освободить путь наглому джипу. От поющего моментально поступает комментарий «Вот так ОНИ с НАМИ обращаются» – и продолжение:

*Есть только миг между прошлым и будущим.  
Именно он называется ЖИЗНЬ!*

Удивительный человек! Спиртное, как известно, уводит от реальности, а тут – какая мощная и динамичная связь с ней! Нет, я не призываю Вас пить, дорогой Друг! Я предлагаю Вам попробовать ЗиС: совершенно бесплатно и безвредно для здоровья.

Честно говоря, упражнение не такое уж и простое. Интересующихся отсылаю к «виновнику» его внедрения в арсенал психотерапии – *Фредерику (Фрицу) Перлзу*. Посмотрите, к примеру, в Практикуме по гештальттерапии, приведенному в его книжке «Внутри и вне помойного ведра». Там разбираются разные подводные камни. Например, последите за собой – КОГДА упражнение самопроизвольно прервалось? Стало скучно (тогда – в какой момент?), ушли в прошлое (какое?), улетели в будущее (с какой целью?). Для любителей улетать позвольте цитату из вышеприведенной книги: «*Люди, живущие футуристически, никогда не встречаются с событиями, к которым они готовятся, никогда не пожинают того, что сеют*».

Конечно, в этой жизни надо планировать и что-то предвидеть, просчитывать заранее – но не перегибайте палку: делайте это в настоящем, на основе реальной информации и к собственной пользе и удовольствию. Если вас «заносит» в плохое поле, многократно исхоженное без всякого положительного результата, скажите себе, как Скарлетт из «Унесенных ветром»: я подумаю об этом завтра. А в некоторых случаях и завтра об этом думать не следует. Человек (и Кот) есть не только то, что он ест, но и то, что он думает. В идеале, именно Вы выбираете, что Вам думать. А в помощь предлагается фраза:

– Здесь и сейчас я осознаю, что я *думаю* о .....; я осознаю, что эта мысль деструктивна и обдумывание ее бесполезно; я удаляю ее из поля своих ощущений/размышлений.

Но управление мыслями – высший пилотаж. А начинайте-ка Вы с простенького варианта ЗиС под названием «Чукча» (что вижу – то пою). Например, ПЕСЕНКА КОТА-ЧУКЧИ:

*Вот сидит пациент.  
Супротив него  
Стенка, психотерапевт,  
Кружка, стол, окно.*

*Пациент говорит:  
«Бр-бр-бр-бр-бр...»  
Терапевт вроде спит,  
Но глаза открыл.*

*А в глазах у него  
Мудрость и печаль.  
Мне-то, чулке, ничего –  
Терапевта жаль!*

Тьфу! Вляпался в ПЕРЕНОС. Срочно возвращаюсь в ЗиС:  
– Здесь и сейчас я *осознаю*, что я – Кот-Супервизор на приеме; я честно отрабатываю свое молоко (а иногда и сливки).

И не думайте, пожалуйста, что весь мой труд – сидеть в кресле, наблюдая за работой Хозяина. Во-первых, под пушистой шкурой происходит непрерывная Внутренняя Работа, результатами которой Вы, Дорогой Друг, имеете счастье наслаждаться. А во-вторых, я иногда покидаю кресло, чтобы по просьбе Хозяина провести вновь прибывшему клиенту ТЕСТ.

## Февраль: тест ММРІ

*Эдипов комплекс для Котов. Многофакторный личностный тест ММРІ – тестируются все! Чему же я научился? Матушка удивлена.*

Здоровый человек задает вопросы миру («Что за бардак вокруг?»), жене («Куда ты дела мои носки?») и сослуживцам («И чем вы только думаете?»). Больному человеку, с которым врач имеет дело, вопросы задают. И первый вопрос, который получает наш ошарашенный клиент: «Хотелось бы Вам быть медсестрой?» Не удивляйтесь и не тревожьтесь, любезный Читатель: Хозяин пока что в норме, и вопрос исходит не от него, а от экрана компьютера, загруженного ММРІ. Прежде чем занять позицию в кресле напротив психотерапевта (и наискосок от меня, молчаливого, но не бесстрастного со-участника процесса), наш пациент делает ТЕСТ.

## **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.