

# РУКОПИСИ СЕАНСОВ СЕНСОТЕРАПИИ

МИССА НАЗАРОВА



# Лисса Назарова

# Рукописи сеансов сенсотерапии

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39826456](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39826456)*

*ISBN 9785449399625*

## **Аннотация**

Книга представляет собой дневники в стиле импрессионизма. Особенность жанра заключается в передаче сюжета через описание чувств и эмоций. Автор облачает переживания в автобиографию своих чувств. Это книга меланхоличного реалиста с пессимистичным взглядом на жизнь, который любит повеселить окружающих и немножко поумирать. Что делать, когда плачет душа? Сколько нужно прочувствовать и потерять, чтобы обрести суперспособность видеть любовь вокруг себя, не превращая это в зависимость? Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

От автора	5
Сеанс 1. Prelude to Agony*	7
Сеанс 2. Университет как форма самоуничтожения	11
Сеанс 3. Депрессивный анабиоз	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Рукописи сеансов сенсотерапии

**Лисса Назарова**

*Агент* Татьяна Лукина

*Дизайнер обложки* Александр Терентьев

© Лисса Назарова, 2019

© Александр Терентьев, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4493-9962-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Посвящается свету моей жизни, ушедшему два года назад.*

*Я посвящаю тебе борьбу с самой собой, Люси.*

# От автора

Влюбленно наблюдая за машинами из окна, едущими по мокрой трассе, и теплым светом фонарей, я осознала, что моя ненависть к этому городу переросла в другое чувство. Скорее всего, этому чувству я дам название однажды прозвучавшей фразы «стокгольмский синдром». Термин впервые был использован моей коллегой Кассандрой. Спасибо, коллега.

Обстоятельства сложились так, чтобы однажды я осела в городе, который я ненавидела всей душой, и (вопреки моим ожиданиям и на едкую (г) радость Вселенной) поняла, чем хочу заниматься. Труднейший вопрос, мучающий людей от млада до стара. А мне пришлось всего лишь отучиться четыре года на лингвиста-переводчика на коммерческой основе, феерично махнуть рукой и забить на желание работать по профессии; каждый раз с усмешкой отказываться от возможности получить степень магистра, прийти на собеседование без подготовки, чтобы последний раз увидеться с одноклассниками, неожиданно пройти его и поступить в магистратуру; сделать вывод, что именно это дает мне силы жить дальше, так как я внезапно осознала значение университета в своем существовании и, тем самым, проложила путь любви к учению.

В то время как стокгольмский синдром выигрывал, этот

город становился съемочной площадкой для бумагомарания и getting my shit together\*. Пока я собирала себя в кучу, поняла, что мне нужен психолог и/или психиатр, но за неимением достаточного количества средств мои переживания полились через край на бумагу без моего разрешения. Ну, а раз я это начала, нужно закончить. Каждый сеанс подобной терапии приносил мне облегчение и минус одну мысль, что в моем положении, освобождает меня от очередного срыва. Проще говоря, меня сразу же отпускает. Ни одна таблетка не давала мне столько спокойствия, сколько обеспечило нервное стучание по клавиатуре трясущимися руками.

Я – меланхоличный реалист с пессимистичным взглядом на жизнь, который любит повеселить окружающих и немножко поумирать. Я – человек. Если вы собрались читать это, знайте – вы читаете просто человека со слабостями.

Все права защищены, имена людей, негаданно-нежданно подписавшихся на упоминание здесь себя же по причине знакомства со мной, изменены или скрыты. Вся кукуруза съедена, «Фрутоняня» выпита. Аминь.

*\* (с англ.) брать себя в руки*

# Сеанс 1. Prelude to Agony\*

Мой четвертый и последний курс в университете. Сколько рогами не упираться, а время летит так, что не замечаешь. И вот я уже почти выпускник. Этим летом я получу неполное высшее образование, а для полного нужно выстрадать еще 2 года. Но я этого делать не собираюсь, хотя и хотела когда-то.

Каким-то образом, мне удалось отследить путь изменения моих мыслей, по большому счету – по однодневным запискам, которые я писала на протяжении второго и третьего курсов. На тот момент в моей жизни царили хаос и неразбериха, как мне тогда казалось. Но с самого начала сентября четвертого курса в моей жизни начали происходить вещи, которые ломали меня изнутри сильнее, чем что-либо за всю мою сознательную жизнь.

Я помню тот вечер, когда мне стало невыносимо плохо. Тогда мне вдруг стало страшно. Грудь сдавило. Сердце стучало так, что я слышала его, чувствовала, будто оно пробиивает мне грудную клетку. Я не могла дышать, меня трясло. Я не могла держать в руках бутылку воды. Друг нашел меня сидящей на полу, рыдающей и смеющейся одновременно. Жалкое зрелище. Это был вечер перед экзаменом. Накануне я сдала все долги по этому предмету, высидев в неудобной позе два часа, но написав последнее эссе. Я шла домой с твер-

дой уверенностью, в том, что я сдам этот экзамен. Сессия, несмотря на обстоятельства, пойдет по задуманному плану. Но она не пошла.

Друг вызвал скорую помощь. В очередной раз приступ панической атаки. Диагноз врачей – депрессия. Даже смешно, потому что каждый день натыкаешься в интернете на модные шутейки типа: «*лечу со скоростью кометы навстречу нервному срыву*». И совсем не смешно, когда понимаешь, что эти шутки не такие уж и придуманные. Хотя про себя я заливаюсь просто в голос, потому что это правда, это – моя реальность. Скорее всего, путь моих мыслей – это некая форма садомазохизма.

За несколько месяцев список моих прежних *desires* перекоен в корень, и на смену ему пришел новый:

– *Моя семья жива и здорова.*

– *Я здорова.*

Я изменилась. Моя жизнь тоже. Мои мысли стали другими. Воображение скуднее, взгляды циничнее, внутри пусто, будущее кажется черной дырой, которая поглотит тебя после окончания университета. Теперь я образованнее, старше, нервнее, психованнее, ... слабее.

Иногда мне становится тревожно от того, что все хорошо. Нет, даже не хорошо, это слишком глупое и неточное слово. Спокойно – вот вариант. И поэтому я начинаю вертеться и сновать, как крыса в поисках крошек, только я – в поисках проблем. Непонятные эмоции, шальные мысли и далее

по нисходящей. Как мне кажется, такое состояние превращает человека в зверя. Я начинаю думать, что есть подвох, какой-то ебучий подводный камень, на который и наскакивает мой шаткий парусник, если я забываюсь и начинаю наслаждаться мелочами, перерастающими в блаженство. А потом осколки этого парусника плывут по волнам моего жизненного пути. Пусть даже если он ограничивается пока моей комнатой, университетом, магазином и аптекой.

Я стала настолько параноидальной личностью, что перестала видеть хорошее. Может, потому что я чувствую, что мое молодое тело подводит меня. Требует от меня дозу успокоительного на ночь. Требует различных таблеток от самых разнообразных болезней. Я знаю, что часть из них несет в себе эффект плацебо, но если в этом нуждается мой организм – я беспрекословно глотаю одну за другой. Организм требует засыпать быстрее. Не мечтать, как я делала раньше, а принуждать себя проваливаться в сон, ничего не замечая и ничего не чувствуя. И тогда я псевдосчастлива, я заставляю свой мозг отдыхать, таким образом затрачивая его еще больше. Интересный способ прожить целую жизнь полную отчаяния. Но, сука, недейственный.

В данный период моего существования мой мозг пытается держать в памяти все, что может меня обеспокоить. Не просто держать, а усиленно прогонять в памяти последнюю добытую информацию от семьи, из университета, от друзей. Такое состояние «биологического ЭВМ» с операционной си-

стемой Windows 7: всегда в поисках проблем.

\* (с англ.) *прелюдия к агонии*

## Сеанс 2. Университет как форма самоуничтожения

Ночью Цой поднял меня с кровати. Я приоткрыла дверь и села на кухонный гарнитур, чтобы лучше слышать «*Пачку сигарет*». Кто-то на кухне дал мне повод встать и снова посмотреть в чужое небо из чужого окна. Пятница. А это значит мне завтра к 8.30, но я заведомо знаю, что увидев с утра свое опухшее лицо в зеркале, я никуда не пойду. Потому что сон – это единственное, что мне нужно, и единственное, что я теперь не могу получить. Что же мне нужно иметь в кармане, кроме пачки сигарет, чтобы было все не так уж плохо на сегодняшний день?

Каждый день приближает меня к очередной жизневыхималке в университете и стараниями внутри него, которые не увенчаются успехом ни в одной из вселенных, где я существую. И в каждой я пытаюсь доказать всем, что я чего-то стою. Родителям, родственникам, друзьям, преподавателям, незнакомым людям, даже себе. Может, я видела, что вокруг мир постоянно рушился, а когда успокаивался, то я находила под собой пороховые бочки снова и снова. И еще с детства во мне проснулся этот дух конкуренции, желание доказать, заорать во всю глотку: «*Я могу!*». Чего бы мне это не стоило. Только вот никто меня не предупредил, что силы будут по-

кидать меня каждый сраный раз, когда я буду делать очередной рывок. Особенно, если эти рывки никто не видит, так как у всех свои проблемы. Да, мне нужно одобрение. Да, я беспомощна без малейшей похвалы. Я слаба, и именно это делает меня человеком чувствующим, что оставляет земле лишь тень.

В момент я осознала, что одна гребу в сторону получения высшего образования, которым в моей семье могли похвастаться только бабушки. Поддерживают меня только чувство обязанности (интересно, почему?) и желание того, кто подал за меня документы в этот университет. Хотя, каждый раз меня сравнивали с девочками, которые, по словам моего «инициатора» очень умные, трудолюбивые и «смотри вон, она участвует в конкурсах» (которые мне нужны также, как кобыле хер), «конференциях» (на которые я попадала без шанса на отказ), «получает повышенные стипендии, а другая во время написания диплома уже и работу себе на заводе высокооплачиваемую нашла. А я тебе говорила, что она чуть младше тебя?». А я тебе говорила, что я нашла низкую самооценку, пока вы меня сравнивали с другими? М? Тревожные состояния, панические атаки и подобное дерьмецо, только потому, что я не соответствую вашим ожиданиям. А для лучшего эффекта меня добил уход в Чертоги Безвременья единственной, кто вселял в меня надежду, и еще месяцем позже кувырок в кювет в железке весом в полторы тонны. И теперь из сетки моего календаря выхвачен целый год.

И-и-и вот я начинаю жить так, как поет Radio Tarok:

*Ну-ка, просытайся мы идем по кругу, сделав макияж  
на скорую руку. Пряча кровоточащие раны, убегаешь ты  
в тени обмана. Хотела ты...*

И 24/7 я металась между дедлайнами и желанием вырвать сердце из грудной клетки. Уж слишком много физических и ментальных последствий несет его неадекватная работа. И в конце каждого семестра, каждого учебного года осталась привычка не умирать. И в начале каждого нового семестра, каждого учебного года:

*Ну-ка, просытайся мы идем по кругу, сделав макияж  
на скорую руку. Пряча кровоточащие раны, убегаешь ты  
в тени обмана. Хотела ты...*

Я просто хотела, чтобы мне пожелали удачи в бою. Потому что...

...Мне надоело, что меня оценивают. Мое малейшее слово, движение, взгляд, то, как я говорю, выгляжу, веду себя. Мой ум, знания, интеллект, изворотливость, butt-kissing\*. Будто берут мозг, взвешивают его и прогоняют по балловой системе. Кому какое дело, что у тебя в мозгу, для нас важен только его вес. А дальше ставят маркировку в несколько баллов и отправляют на конвейер (само) образования. И все начинается заново. Самое важное, что можно выцепить – это субъективную оценку. Каждый преподаватель оценивает тебя по своей системе субъективного оценивания. Нрависься

ему ты или твои работы или как ты ведешь себя на парах или что ты делаешь и не делаешь. Все это, сука, оценивается. Такие абстрактные и пространные вещи попадают в одну вещь, которая, в общем и целом, становится показателем твоих знаний, твоей профпригодности, пригодности к жизни в постоянном оценивании и стрессе. С этим показателем ты идешь устраиваться на работу, чтобы обеспечивать себя хлебом всю оставшуюся жизнь. Приходишь ты к работодателю и говоришь: «Вот тут, как бы, меня пооценивали субъективно, вот по одной и второй дисциплине. Посмотрите, могу ли я присоединиться к выживающим?». И хрен с ним, что дисциплины-преподаватели-оценки разные. Все собрано в кучу, в сумму, естественно по балловой системе, мы же не хуем деланные. Как в метро, хватило жетонов, чтобы войти в дверь высокооплачиваемой работы? Прошу, проходите. Если нет, вали в дыру, из которой вылез. Что же мы получаем по итогу? Людей, обманутых этой системой, разочаровавшихся людей, не получивших ничего. На языке 21 века: никакого профита, ребята, расходимся.

Я далеко не лучшая на курсе, и никогда не старалась ей быть. Мне хотелось держаться на плаву и сохранить хоть четверть себя, делая то, к чему лежит моя душа. Но система распорядилась по-другому. К концу 4 курса я не узнавала себя. Я получила диплом с крепко засевавшей мыслью в голове: «я ненавижу эту систему». И обычно такие люди становятся героями антиутопий. А я не люблю антиутопии. Я терпеть их

не могу. Потому что теперь это единственное, во что я верю.

*Отче! В твои руки я вверяю душу, в твои руки. Отче ты оставил нас? В мыслях ты оставил нас? В сердце ты оставил нас? Как же ты оставил нас?*

\* (с англ.) дословно: целование задницы

## Сеанс 3. Депрессивный анабиоз

Практически покончено со старой музыкой. Уже долгое время и по сей день мое пристанище – *Type O Negative*.

Каждый раз, когда я слышу *Type O Negative*, я произвольно вздыхаю. Это вздох не печали, но облегчения. Я попадаю в эфирную субстанцию, где я могу чувствовать себя словно русалка в морской пучине. Неровно дышу. И не потому, что мне нравится *Питер Стил*. Нет. Это другое. Та музыка, что он создавал, будит во мне такие чувства, которые никто никогда не будил и уже вряд ли разбудит. Будто рождение новой вселенной внутри грудной клетки. Чувство родного разливается во мне, теплого. Каждый вздох, придыхание, игра голосом, раскатистый басистый тенор. Все это вызывает во мне цепочку ассоциаций: Бруклин —> сочетание черного и зеленого —> ржавый октябрь —> лес —> длинноволосяй и огромный, как русский медведь, мужчина, который убирает мусор в Департаменте паркового хозяйства —> тексты полные дерьмовой правды, пропитанные болью и непониманием (или чрезмерным пониманием) того, что происходит в мире и в себе.

Сейчас я не представляю себе мира музыки без него. Лучше бы я никогда его не знала. Никогда бы не находила песню *Wolf Moon*, не слушала бы ее и не полезла бы в сеть искать *Type O Negative*. Я хочу, чтобы я никогда не слышала ни од-

ной их песни, потому что они разбили мой мир на тысячи кусков, который уже не собрать. В черном и зеленом я вижу больше цветов, чем позволяют мне органы зрения. Вместе с тем, необъяснимое количество неназванных оттенков превращает меня в самую мрачную версию себя, упивающуюся своими болями и страхами. Я будто часть темной стороны Стила в женском обличье. И мне кажется, что посредством его песен я проживаю не свою жизнь, а его. Самое страшное, что мне это до жути нравится.

За мной не один грешок, но грех *«не создай себе кумира»* поглощает меня все больше и больше. Люди порочны с рождения, а мне уже 22, счетчик повинностей неустанно трудится, считая каждую мою мысль. *I am a Natural Born Sinner\**

# 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.