

Нина Халикова

Любовь как лекарство



Нина Николаева Халикова

Любовь как лекарство

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42975909

Халикова Н. Любовь как лекарство: Свое издательство; СПб.; 2015

Аннотация

Роман практикующего психолога Нины Халиковой – о любви и человеческих судьбах. Читатель сможет узнать, как строится работа психолога с клиентом, как на протяжении долгих бесед выкристаллизовывается суть психологических проблем, мешающих человеку быть счастливым, и как терапевтическое общение помогает преодолеть глубокие скрытые барьеры. Постепенно герои романа обретают гармонию. Но может ли психолог помочь себе самому?

Нина Халикова

Любовь как лекарство

© Халикова Н., 2015

*В этом может
Помочь себе лишь сам больной.*

В. Шекспир. Макбет

Начало любого любовного романа обволакивает как шелк, погружая в сладостную негу. Его участники, в смутной надежде на всепоглощающее чувство, отгораживаются от других, причисляя себя к избранным. Волны чувств, жар под кожей, любовный трепет – всё представляется необыкновенным. Каждый мимолётный взгляд, каждая случайно обронённая фраза наделяются особым смыслом.

Лето подходило к концу. Первые недели, проведенные в его объятиях, были ослепительны. Его открытое уверенное лицо иногда казалось красивым. Он старался произвести на нее впечатление. В его ухаживаниях были и забота отца, и нежность любовника. Остаток лета они провели, барахтаясь в прохладных водах Балтийского моря, не думая о скоротечности времени, не путаясь в истине и лжи. Вечерами, лёжа на пляже, сцепив руки, разомлевшие от страсти и духоты, они любовались лунной дорожкой. Она говорила о прекрасных

ликах любви, о могуществе сплетения любимых тел, об обещании бесконечности. Он любил рассуждать о сложностях любви, о быстром охлаждении и забвении, о низостях и подлостях любви. Она улыбалась, случайно коснувшись рукой его сильной уверенной руки, деликатно молчала и уходила в себя. Каждый из них вкладывал весь свой предшествующий любовный опыт в новые отношения. Она испытывала неловкость при мысли о его прежней жизни. Прячась от реальности, она утешала себя тем, что каждый человек может быть другим в следующий момент своей жизни. Молчала она легко и непринуждённо, казалось, ничто её не тяготило. Мило улыбаясь и путаясь в её волосах, он любил повторять фразу о том, что голова должна быть пустой, как бамбук. В других устах это звучало бы оскорблением всему человечеству, но его глупости она старалась не замечать. Временами ей чудилось, что от этих незамысловатых отношений веяло радостью бытия. Каждый человек имеет право быть подлинным, не прячась под масками. Так она себя успокаивала. Когда он восклицал о том, что жизнь не так проста, как кажется, а гораздо проще, она не спорила и не протестовала, а лишь смущенно улыбалась. Он был прекрасен, словно принц. Всё в нем было притягательным: и обаяние, и глупость, и успешность в делах, и беспечность, с которой он летел по жизни. Сам он был рослый и статный. Любил капучино с корицей, красивых женщин, дорогие автомобили, гляцевую одежду, непременно от модных дизайнеров. Справедливости ради

стоит отметить, что обладал он солидным брюшком, несовместимым с его донжуанским образом жизни и гусарскими притязаниями. Отсутствие внешней красоты и тощей кошелёк рассматривал как недостатки, зачастую коротая вечера в обществе моделей и успешных глупцов. Она не придавала этому значения, ей хотелось одного – нравиться ему. Отчего человек стремится нравиться другому? Страх одиночества, желание побед, удовольствие от силы собственного обаяния. У кого как. Неосознанно она хотела ему нравиться лишь затем, чтобы отдавать. Отдавать тепло и доброту, оберегать и любоваться им. Впрочем, в одиночестве её посещала мысль о том, что эти отношения ненадолго. Она отгоняла эту мысль от себя. Вкрадчивая неуверенность расположилась по соседству, ехидно нашёптывая на ухо неприятную правду, и указывая на обречённость этого романа. Она затыкала уши. Он любил мишуру, она – аутентичность. Его стремление порисоваться толкало его совершать поступки благороднее его самого, правда, это случалось крайне редко. Весь он состоял из недомолвок и скрытых страхов. Она, напротив, рядом с ним ничего не боялась. С каждым днём она становилась все грустнее.

Первые лёгкие и смелые лучи весеннего солнца затопили комнату. Утро, пора вставать. Она открыла глаза и снова зажмурилась, крутясь под одеялом. В соседней церкви Симеона и Анны зазвонили колокола, выгоняя сон, одиночество и

пустоту прошедшей ночи. Прекрасный Принц вчера проводил её до дома и оставил одну, вежливо сказав «тебе нужно отдохнуть». Он не желал проводить с ней ночи, заботливым тоном настаивая на тягостном «отдыхе» в одиночестве. Она очень устала от этого «отдыха», но обсуждать это с ним не решалась: нельзя себя навязывать мужчине. Нелли распахнула окно, и в комнату залетел решительный и игривый утренний ветер, обдавая лицо прохладой и маня на улицу.

Обычная утренняя беготня по дому. Удовольствие от завтрака за столом в компании почти взрослой дочери. Вышитая скатерть и тончайший фарфор – привычка с детства, заложенная бабушкой. Казалось бы, идиллическая картинка. Спустя час Нелли Георгиевна уже мчалась на своем автомобиле по Дворцовой набережной. Добраться на работу можно было двумя дорогами: длинной и короткой. Она предпочитала длинную. Короткий путь пролегал по узким, ничем не примечательным улочкам, в то время как длинный являл собой восхитительное сочетание набережных с мостами и решеткой Летнего сада. Ей было радостно каждое утро то нестись вдоль Невы, то медленно волочиться в веренице машин, прихлёбывая ароматный кофе из бумажного стаканчика. Она много лет работала психологом. Впрочем, психологи редко считают свое занятие работой: чаще это судьба или призвание.

Сегодня будет длинный и скорее всего непростой день, но ей было это по душе. Любимое занятие рождало в ней

смесь удовольствия с чувством нужности. Совсем незнакомые люди открывают самые сокровенные, запрятанные поглубже, мысли и фантазии, переплетая прошлое с будущим, реальность с небытием, а она шаг за шагом, принимая этих людей, как саму себя, помогает им двигаться дальше. Недаром психотерапевтические отношения сравнивают с любовными. Их особенность – в глубине и душевной интимности, в их открытости и безусловном принятии клиента психологом.

На работу Нелли приходила задолго до начала приёма, чтобы отдалиться от суеты, собраться с мыслями, пролистать карточки назначенных на сегодня клиентов, да и попросту оценить своё состояние перед рабочим днём, спрятавшись в прохладе и тишине кабинета. Телефонный звонок пробивался сквозь пелену размышлений.

– Нелли Георгиевна? – спросил уверенный женский голос.

– Да, слушаю вас, – ответила Нелли, пытаясь понять, знакома ли ей эта женщина или нет.

– Это Валентина Васильевна, мы с вами работали несколько лет назад. Вы должны меня помнить! – жестко ответила трубка.

Нелли замерла на секунду. Все клиенты полагают, что их обязательно помнят, даже если они были всего один раз десять лет назад, и они искренне удивляются, если их не узнают с первого «алло». Но эту женщину забыть было невозможно, хотя она и была на приёме лишь однажды примерно два года

назад.

В Неллиной голове мгновенно всплыла картинка, как она буквально влетела в кабинет красная и разъярённая и крикнула Нелли: «Садитесь». Нелли послушно села и в изумлении уставилась на женщину. Высокая статная дама лет пятидесяти в строгом дорогом костюме, беспощадно обтягивающем изрядно располневшее тело. Почти вечерняя причёска, обилие бриллиантового блеска с утра. Самоуверенный взгляд и ледяной тон. А уж о позе можно и не говорить: она расположилась так, словно была хозяйкой кабинета, а Нелли выступала в роли жалкой просительницы.

Нелли Георгиевна сглотнула и робко начала:

– Что вас привело...

– Девушка, как вас там зовут? Мне нужны быстрые и чёткие рекомендации, как поступить в ситуации, в которой я оказалась.

– Но вы... – не успела договорить Нелли.

– Помолчите, девушка, я ещё не закончила. Вчера моя дочь заявила, что она будет рожать! Рожать, вы понимаете? Эта дрянь совсем вышла из-под контроля! Живёт за мой счёт, ничего не делает, светскую жизнь она ведёт. Она себя светской львицей возомнила. Какая на хрен львица, бездельница и тунеядка! Я всю жизнь работаю и всех кормлю, и очень хорошо кормлю! Всех и её и этого кобеля, который ей ребенка сделал!

Женщина чуть заметно изменила позу. Нелли подумала:

«Давай, вываливай, сейчас станет чуть легче». Пока человек не выплеснет наружу страдание, боль и всё, что у него накопилось, пока не «изольёт душу», он не может рационально и последовательно работать над своей проблемой и над её разрешением.

– Она всё от меня скрывает, будто я враг ей, понимаете? Срок уже то ли тринадцать, то ли четырнадцать недель. Она скрывала от меня свою брюхатость.

– Угу, – кивнула Нелли.

– Я рожала, я воспитывала, и всё одна. Я и мать я и отец. Никаким нянькам её не доверяла. Вообще я считала, что нехорошо, когда при живой матери ребёнка «люди добрые» воспитывают. Пылинки с неё сдувала, с девочки моей. А теперь что? Она во мне не нуждается, она теперь сама по себе. Меня просто раздражает злость и беспомощность. Вы должны мне сказать, что делать, – Валентина Васильевна взглянула на Нелли.

В практике консультирующего психолога нередко встречаются несчастные, измученные проблемой люди, действительно нуждающиеся в помощи. Основная проблема, препятствующая терапии, это неверное представление о психологической работе. Начитавшись глянца и поглядывая в телевизор, люди полагают, что психолог быстро и поверхностно познакомившись с проблемой, незамедлительно выдаёт «рецепт» – так называемую рекомендацию к действию или, обладая шаманскими способностями, моментально сотворит

чудо, и все проблемы исчезнут сами по себе или скорейшим образом разрешатся. Кому-то мерещатся фантастические возможности в незамысловатом слове «психолог». Достаточно лишь позвонить, и на другом конце провода чужой голос моментально распутает жизненный клубок, катавшийся десятилетиями. Некоторым кажется, что их страдания и ужасы происходят по вине других людей или сложившихся ситуаций, и они просят рецепты изменений. Мысль об изменении самих себя кажется абсурдной, а иногда заканчивается обвинением в непрофессионализме. Человек, не желая меняться, может кочевать от специалиста к специалисту в поисках «быстрой таблетки», избавляющей от бед.

– Я слышу в вашем голосе сильную боль, – спокойно и ровно сказала Нелли.

– А наркоша этот не работает, не учится, он вообще ни на что не годится. И он собрался стать отцом моих внуков! На него смотреть-то противно, – Валентина Васильевна открыла свою блестящую сумочку солидных размеров и стала в ней что-то нервно искать, но никак не находила. От этого злилась ещё сильнее.

– Сколько лет вашей дочери?

– Двадцать девять, а что? У неё вся жизнь впереди, и не нужны ей сейчас никакие дети! Я её мать, и я лучше знаю, что для неё хорошо, а что плохо.

Она наконец-то нашла в сумочке носовой платок и промокнула вспотевшее лицо.

– Жарко здесь.

Нелли пожала плечами. В кабинете прохладно, как всегда.

– Вас, кажется, Нелли зовут? Вот вы мне и посоветуйте, что я должна сказать дочери, чтобы она сделала аборт? – голос сделался неприятным, начальственным-металлическим.

Нелли посмотрела на клиентку и мягко ответила:

– Валентина Васильевна, универсальный совет, да и вообще совет, – против этики консультирования. Все люди разные и чувствуют все по-разному. Что подошло и помогло одному, вовсе не означает...

– А тогда зачем вы здесь сидите, умники, которые всё знают? Даже посоветовать ничего не можете в этом кошмаре. Это ведь не жизнь, а плохой сон. А вы только головой кивать умеете. Что же это за работа такая головой кивать? Я к вам пришла на приём, и вы обязаны мне помочь.

Лицо её сделалось пунцовым, злые глаза просверливали стены и книжные шкафы.

– Мы можем с вами попытаться поговорить об этом, – Нелли оставалась невозмутимой, – и посмотреть на ситуацию с разных сторон. Здесь, в безопасном пространстве психотерапевтического кабинета вы можете...

– Ну довольно, хватит, – оборвала клиентка. – Я за «скорой помощью» пришла, а вы тут собираетесь что? О чём рассуждать? Как меня в детстве неправильно на горшок сажали и от этого все мои беды?

Она была готова потратить силы и средства, чтобы изме-

нить неудобную дочь. Но к работе над собой и сложившимися взаимоотношениями, увы, она не готова. Менять себя, даже совсем незначительно, всегда тяжело. А если речь идёт об изменении жизненного уклада? Признать, что проблемы не только в других людях, но и в тебе самом. Если человек не готов к изменениям, он сопротивляется, и прерывает контакты с психологом. Иногда клиенты, обратившиеся за помощью, избегают настоящей возможности улучшить качество жизни.

– Ваша дочь – взрослый человек. Возможно, она имеет право самостоятельно решать свои проблемы, даже если вам кажется, что вы это сделаете гораздо лучше неё.

– Она должна сделать аборт.

– Валентина Васильевна, попробуйте представить, как вы будете себя чувствовать после того, как ваша дочь сделает аборт по вашему настоянию?

– Зачем мне сейчас об этом думать? Проблемы нужно решать по мере их поступления. Подумаю об этом после.

Благодатного терапевтического взаимодействия явно не намечалось.

– Ну, мы можем попытаться подумать о той жизни, которая развивается в утробе вашей дочери. Просто подумать и порассуждать, не давая оценок и не принимая решений. Это мы можем себе позволить?

Клиентка кивнула.

– Тот плод, что она носит в себе это уже жизнь, или ещё не

жизнь? Внутри неё формируются органы и системы будущего человека. Или это уже существующий человек? Он только будет или он уже есть? Его малюсенькое сердечко активно трудится, прокачивает через себя уже довольно много крови. Формируются кости. Уже просматривается жемчужная ниточка позвоночника. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, такой необходимый для обмена и роста. Мозг развивается. Да-да, и это всё происходит как раз на этом сроке беременности.

Нелли умолкла. Она злилась на себя, она не должна была всего этого говорить. Это её мысли, её восприятие, её отношение, и она должна держать это при себе, к клиенту это не имеет отношения. непрофессионально.

– А теперь давайте подумаем: кому принадлежит эта жизнь, эта будущая жизнь? Кто вправе ею распоряжаться? Возможно, вы? Вы ведь взрослая, умная женщина, да и к тому же кормилец и глава семьи? Может быть, эта жизнь принадлежит той женщине, в чьей утробе она развивается, то есть вашей дочери? Возможно, она сама способна решать, давать жизнь этому человеку или нет? Кто берёт на себя ответственность, кто это решает? А может случиться так, что эта жизнь сама по себе. Просто новая жизнь, и она вообще никому не принадлежит. Она бесценна. Или тут кто-то может всё-таки решать?

Нелли выдохнула, поправила и без того безупречную причёску. Она открыто и участливо посмотрела на клиентку. Та

молчала, понуро опустив плечи и уставившись на голый выбеленный кирпич стены.

– Это всего лишь вопросы, – устало и задумчиво сказала Нелли. – Да, это всего лишь вопросы, и у меня нет на них ответа, но возможно...

Клиентка вскочила с дивана и бросилась к двери, на прощание опалив её ненавидящим взглядом. Стекло дверью оглушительно хлопнула. Нелли откинулась в любимом белом кожаном кресле. Надо поменять дверь на деревянную, пока стекло не вылетело. Мои супервизоры меня порвут в клочья за такую вот сессию, побежала тоскливая мысль, и будут правы. Может, им не говорить?

– Алло, вы меня слышите? – не унималась трубка, – помните меня?

– Здравствуйте, Валентина Васильевна, я помню вас.

– А я хочу вас поблагодарить!

– За что? – не поняла Нелли.

– Как за что? Я к вам приходила на э... на консультацию. И мы с вами э... общались. А теперь вот я стала бабушкой. Замечательный у нас ребёнок. Уже ходит. Я очень счастлива. Хотела вам как-то сообщить, да всё знаете... не с руки было. А теперь выдалась минутка. Я ведь вам даже не заплатила.

– В этом нет никакой необходимости, я рада, что у вас всё в порядке, – с прохладцей сказала Нелли, – всего вам доброго.

– Моя дочь... – голос хотел ещё что-то сказать, но Нел-

ли уже нажала отбой. Ей не хотелось никаких подробностей. Клиенты, дети, внуки. Чужие жизни каждый день протекали перед ней с их радостями и страданиями. Хорошо, что у них всё хорошо. Впрочем, то, что кажется положительным и правильным сейчас, может предстать в ином свете в другие времена. Границы между нормой и патологией становятся хрупкими и прозрачными. Ну, а новая жизнь – это ведь всегда хорошо, чего уж там говорить. Психологи в основном работают с чувствами, пытаются помочь разобраться с ними. А поступки – это следствие чувств и эмоций.

«Что у нас с чувствами? Кажется, была любовь или предчувствие любви? Прекрасный Принц появляется так редко. Почему? Что не так? Почему он не звонит? Почему он так редко нуждается во мне? Грустно. Бабушка любила повторять слова древней притчи „Всё проходит“. Да, всё проходит, и жизнь, между прочим, проходит тоже, просто протекает, неумолимо унося с собой в прошлое мгновения настоящего. Ему не нужен мой голос, ему не хочется меня видеть каждый день, ну, или хотя бы через день? Почему?» Нелли боялась этих вопросов. Боялась себе их задавать. «Тоже мне психолог» говорила она себе, и тут же себя оправдывала: «Себе я никакой не психолог, око не может себя увидеть. Я просто слабая женщина, которая осмелилась увлечься мужчиной. И что из этого вышло? Мучение и боль, ожидание встреч, опять ожидание, снова ожидание, короткая встреча

и далее пустота и одиночество».

Прекрасный Принц выдавал любовь гомеопатическими порциями, с той лишь разницей, что в гомеопатии всё дозируется в крошечных количествах, зато выдается пациенту часто. В Неллиной любви встречи были крайне редки и очень коротки. Изредка Принц звонил и желал хорошего дня или спокойной ночи. Он любил повторять: «Отдыхай», оставляя её одну. Никаких нежных и сильных мужских объятий, никаких горячих, скомканных простыней. Сплошной «отдых». Ей казалось, Принц, нарочно назначает свидания в те дни, когда он особенно занят. Он по-спортивному, почти механически выполнял обязанности кавалера и, отговариваясь делами, исчезал надолго. Как не любила она думать о нём плохо. Он ведь не такой, он безупречен и совершенен. Нелли понимала, что обманывает себя. Слова и мелодия не вязались между собой. Уносясь в мыслях к своему прекрасному возлюбленному, с глазами цвета Индийского океана, она ощущала неприятный вкус горечи, который разъедал внутренности, как серная кислота. Как долго она будет отмахиваться от реальности, закрывая на всё глаза? Откуда такая беспечность? Ей хотелось, чтобы скорее приехала любимая подруга Нателла, умевшая так ловко и быстро всё расставлять по местам. Нателла жила в Москве. Она производила весьма благоприятное впечатление на окружающих, являя собой достойный пример гармонии души и поступков. Нелли не хватало её красноречия, её тёмно-янтарных тёплых

глаз. Краткость формулировок, их законченность и острота приводили Нелли в восторг. За время, отводимое для чашки чая, Нателла умудрялась и приласкать Нелли, и пожалеть, и примирить с собой.

Однако последний глоток кофе в преддверии рабочего дня был выпит. Пора начинать.

Сегодня первой была Ольга. Сорокадвухлетняя женщина, тяжело переживающая развод с мужем. Она не сразу обратилась к психологу. Более двух лет Ольга сама пыталась разобраться в разрушенной жизни и в жгущей её боли, привлекая и подруг, и родственников, и детей, и даже продавщиц в магазинах. Советы «взять себя в руки» и «заняться собой» вызывали раздражение и гнетущее чувство, что её не понимают. Все наперебой говорили ей о том, что нужно сделать, но вот как именно это сделать, сказать не мог никто. Ольга решила обратиться к психологу, и была в терапии третий месяц.

– Доброе утро, Ольга! – приветствовала Нелли.

Очувтившись в кабинете, женщина быстро села и сразу начала говорить.

– Хожу к вам, а легче не становится. В прошлый раз вышла и плакала.

– Расскажите, какие чувства вы испытывали, выйдя отсюда в прошлый раз.

– Одиночество, сплошное одиночество... Я никому не

нужна. Слезы текли сами собой, я с ними не боролась. Дети выросли и живут своей жизнью, подругам всем некогда. Я одна. Мне плохо. А этот подлец сейчас с другой бабой. Что он с ней делает? Я когда думаю об этом, внутри холодеет. У него всё впереди, а у меня всё в прошлом.

– Оля, поделитесь пожалуйста, о ком или о чём были ваши слёзы? Что вы оплакивали?

– Мне кажется себя, свою ушедшую молодость и привлекательность. Свою прошлую жизнь. В той жизни я была женщиной, а сейчас я стала бесполом существом. Это несправедливо, я так не хочу.

– Продолжайте.

– Я ведь жила только для него, выполняла все его прихоти, старалась угодить ему. На диете просидела всю жизнь, ему худые нравились, и не просто худые, а так чтоб рёбра торчали. Работу бросила, занималась только семьёй и домашними хлопотами. От себя отказалась. А теперь пустота. И, наверное, уже никогда не будет ничего хорошего. Похожу-похожу к вам, да так и останусь ни с чем. Только деньги потрачу и себя лишний раз растравлю.

– Правильно ли я вас услышала, вы решили всегда жить плохо?

– Да ну что вы? Ничего я не решила. Просто я знаю. Кому я нужна, кто меня теперь полюбит? Может, меня вообще любить нельзя?

– Из чего вы сделали такой вывод?

– Вы что, издеваетесь? Муж ушел, он не просто ушел, а к другой женщине. Он предал меня, и теперь я одна.

– Разве это доказывает, что вас нельзя любить?

– Конечно же. Он редко меня хвалил, не то что комплиментов – слова доброго не услышишь. Только хмурился и раздражался. Даже смотрел на меня как-то нехотя, через силу. Придирался ко мне, гадости говорил обидные...

– Не останавливайтесь.

– На людях мог назвать меня козой облезлой, и кошкой драной. Я терпела. А временами так и просто не замечал меня, будто меня и нет. Думал о чём-то своём, может, о ней. А потом собрался в один день и ушёл. Наверное, я и есть коза безмозглая. От хороших жён мужья не уходят.

Ольга сделала стеклянные глаза и уставилась в пустоту. Нелли, выждав долгую паузу, начала говорить вполголоса.

– Возможно, вы сделали себя, свою жизнь зависимой от настроения другого человека? Ваше внутреннее представление о себе выстраивается исключительно на основе его оценок и его суждений о вас.

Ольга, казалось, не слышала:

– В прошлом я художник, а теперь я никто. Теперь я брошенная неудачница. И никому нет до меня дела. Неудачников не любят. Всем успешных подавай.

Нелли вспомнила об одном из правил психотерапии, которое говорит о том, что клиенты сами несут ответственность за свои проблемы, свои поступки и за свою жизнь. Не стоит

принимать во внимание бесчисленные жалобы на окружающих.

– Когда он ушёл, подружки посоветовали обратиться к «бабке», которая возвращает ушедших мужей и наказывает соперниц. Я поверила и загорелась этой идеей, у меня появилась надежда, понимаете? Я даже успокоилась на время. «Бабка» эта жила за городом, я к ней ездила много раз, всё напрасно. Он даже не звонил, а она уверяла, что муж вернётся и никуда он не денется, нужно только платить деньги и запастись терпением. Я выполняла все её рекомендации: ездила по разным церквям, свечи ставила, молилась. Он не возвращался, в итоге «бабка» эта сказала, что его там «сильно присушили», и она помочь не сможет, но я должна надеяться.

Созависимым людям свойственна суеверность. Они склонны искать «чудотворцев» и «ясновидящих», которые «отчитывают по фотографии». Неразбериха в собственных чувствах и переживаниях мешает осознать меру ответственности и за свою жизнь, и за сложившиеся взаимоотношения со значимым другим, а надежда на «чудо» воспринимается ими как нечто естественное и уместное.

Нелли перевела дух и предприняла ещё одну попытку.

– Правильно ли я вас поняла, что вы полагаете, будто если от вас ушёл любимый муж, то это значит, что вы ничего не стоите, и теперь все и всегда будут вас отвергать?

– Ну, в общем, да.

– Попробуйте доказать верность вашего убеждения.

– Да что вы мне всё слова пустые говорите, вы что-нибудь утешительное скажите.

– Ольга, возможно, таких доказательств не существует?

Долгое молчание. Нелли не спешила. Клиентке тяжело. Человек, живущий интересами другого, приняв его взгляды, подстраивающийся под его вкусы, отказывающийся от своих желаний и стремлений, создаёт не только созависимые отношения, он заполняет внутреннюю пустоту другим человеком, передавая ему ответственность за свою жизнь. Клиентка много лет сознательно или неосознанно жила не своими собственными интересами, и сейчас ей трудно провести границу между «я» и «не я», то есть другим человеком, отделить свои потребности от потребностей другого, свои мысли от мыслей другого.

Ольга очнулась, словно вынырнула из омута небытия, глаза из водянистых и мёртвых стали превращаться в живые. Она удивлённо и ясно посмотрела на Нелли, но быстро начала мрачнеть и плаксиво продолжила:

– Где я поступала не так? Если бы я всё делала хорошо, он бы не ушёл.

– Вы могли всё делать правильно, а он всё равно бы ушёл, потому что ваш муж может иметь свои собственные вкусы, представления о любви, пристрастия, надежды, взгляды на жизнь.

– Я плохая, он думает обо мне плохо, а я хочу, чтобы он

думал хорошо.

– Он ушёл больше двух лет назад и живёт своей жизнью. Какая разница, что он думает о вас? Возможно, он о вас вообще не думает. Гораздо важнее, что вы сами думаете о себе и как вы себя в связи с этим чувствуете.

– Мне не нравится, совсем не нравится то, что я думаю о себе. Я старый, ненужный, использованный хлам.

– Ольга, в вашей жизни есть человек, которого бросил любимый? – Нелли не теряла надежду.

Повисло долгое молчание.

– Да, мою соседку бросил муж, правда, это было давно. Она очень переживала.

– Как вы полагаете, эта ваша соседка действительно недостойна любви?

Ольга заулыбалась и замахала руками:

– Ну что вы, она очень хороший человек, просто замечательный и, конечно, достойна любви.

– Выходит, он плохой?

– Ничего не выходит, и он был милым, спокойным. Он тоже был хорошим. Они, наверно, не подходили друг другу.

– Можете ли вы допустить мысль, что хорошие и правильные, добрые и умные могут быть отвергнуты любимыми?

– Думаю, да, – неуверенный ответ.

– Что вы сейчас чувствуете?

– Возможно, я заблуждалась. Голова тяжёлая. Не знаю.

«Не знаю». Клиентка сопротивляется, не хочет принимать

новую идею, но и настаивать на старой уже неприемлемо.

– Я всё же хочу, чтобы он думал обо мне, вспоминал меня, или даже скучал по мне. – Ольга плотно поджала губы.

– Как вы думаете, насколько ваши фантазии реалистичны? – Клиентка молчала. – Вы не можете повлиять на это. Вы не можете управлять мыслями другого человека. Но вы можете изменить себя, а не других.

Когда человек страдает, у окружающих и у психолога, в том числе, может возникнуть желание опекать, утешать, избавить от забот. Забота и поддержка, конечно, нужны, но если человек получит вторичную выгоду в виде особых слишком бережных отношений, так называемый спасительный костыль, то вместо ожидаемого улучшения процесс может превратиться в хронический. Необходимо поддерживать, а не взваливать его проблемы на себя. Человек должен продолжать нести ответственность за свою жизнь. Психолог помогает избавляться от навязчивых идей, облегчая переживания.

В следующий раз Ольга подпирала стену у двери приёмной. Она пришла на двадцать минут раньше запланированного времени. Увидев Нелли, идущую по коридору, она сделала шаг навстречу, но тут же остановилась в нерешительности. Сегодня она выглядела неуверенной и робкой.

– Я пришла раньше, – вяло начала она.

– Доброе утро, Ольга. Дождитесь, пожалуйста, назначенного времени и входите.

Нелли Георгиевна спокойно прошествовала в свой кабинет и начала стандартную процедуру – подготовку к длинному рабочему дню. Она чуть слышно включила Шопена и занялась ежедневником и утренним кофе.

Ольга бесшумно вошла, она была уставшая и измученная.

– Я не спала всю ночь, и две предыдущие ночи тоже, ждала этой встречи, а вы даже не удосужились принять меня раньше.

– Что это для вас? Какие чувства это у вас вызвало, поделитесь?

– Вы такая же, как все. Как мои подруги, как мой бывший муж. Вам наплевать, что голова моя разваливается на части, тело болит, как если бы меня били.

– Ольга, мы здесь как раз и пытаемся разобраться с вашей болью, – участливо отозвалась Нелли, – не сочтите за бестактность, но я напому вам о нашей договорённости работать в конкретном месте и в определённое время. Если мы начнём нарушать этот контракт, мы повергнем себя в состояние хаоса, что было бы крайне нежелательно. Я со своей стороны соблюдаю все условия этой договорённости. Вы работаете с одним психологом, со мной, в то время как я работаю со многими клиентами. Если мы не будем соблюдать границы, качество терапии может пострадать больше, чем это может показаться на первый взгляд.

Ольга обиженно отвернулась и уставилась в окно. Американский психотерапевт Ялом говорил: «Каждый человек

должен понимать, что он может получить от психотерапии, но также он должен понимать, чего он получить не может, и это гораздо важнее».

– Я решила позвонить ему и попросить вернуться ко мне. Как вам моё решение?

– Это уже решение, или это только мысль?

– Я думала об этом три ночи. Скорее это мысль, но я не намерена от неё отступить.

– Возможно, эта мысль рождена в отчаянии? Как вы думаете?

– Я хочу, чтобы он вернулся и любил меня. Всё-таки я родила ему двоих детей, это нельзя вычеркнуть. Все знакомые на моей стороне, все сочувствуют мне, а он не прав.

Заполнить внутреннюю пустоту другим человеком, стремление завладеть его любовью превращается в сверхценную идею, навязчивую цель существования. Кроме того, типичное «тоннельное мышление» не позволяет видеть выход из сложившейся ситуации и рождает нереалистичные фантазии и желания.

– Ольга, вы думали когда-нибудь о том, что любовь свободная птица, она не живёт в неволе. Любви нет никакого дела до общественного мнения и норм морали.

– Вы что, его защищаете, что ли? Я вам плачу деньги, а результата нет. Мои походы к вам усиливают мою боль, не уверена, что я этого хочу.

О чём это она? Возможно, она решила прервать терапию? Нелли была в отчаянии. Доводы, не проникающие глубоко, не приносят заметных изменений. Только глубокое погружение в новую мысль помогает хоть как-то принять её. У Ольги мощное сопротивление. Она живёт только прошлым. Её внутренний мир целиком состоит из прошлых переживаний. В нём не осталось места для новых впечатлений, новых рассуждений и свежих и реальных планов. Перевёрнута линия времени, прошлое, как ни парадоксально, видится в будущем, а реального будущего как бы не существует, или оно не имеет значения.

Нелли молчала, она научилась молчать.

– Я много разговариваю с ним. Иногда мирно, но по большей части это споры и обиды, где хочется все перечеркнуть и досказать недосказанное. Я таскаю его повсюду за собой, чтобы разговаривать с ним.

– Если я вас верно услышала, то ваш бывший муж эмоционально продолжает присутствовать рядом с вами, и вы не переставая ведете с ним внутренний диалог, таким образом окунаясь в боль снова и снова.

Ольга утвердительно кивнула, и мрачная складка мелькнула на ее лбу.

Это похоже на разговор с внутренним двойником, ввиду того, что он ведется с вымышленным, а не реальным человеком. Она как бы мысленно сохраняет отношения. Скорее всего, этот двойник имеет существенные отличия от оригинала.

нала, но она этого может не замечать.

– Этого человека нет рядом с вами, но он навязчиво присутствует в ваших переживаниях, точнее было бы сказать, что вы сами удерживаете его около себя. Ольга, ваша задача попытаться перевести эти отношения в категорию «воспоминания без будущего».

– Мне кажется, если бы мы с ним встретились, отношения были бы возможны.

Нелли удивлённо вскинула брови.

– Ну, хорошо, давайте пофантазируем, – предложила она, – иногда это бывает очень кстати. Я признаюсь, не любительница расстановок и ролевых игр, но, возможно сейчас нам это пригодится. Итак, представим, как могла бы выглядеть ваша встреча? Вы думали об этом?

– Да, довольно часто, – Ольга ожила и воодушевилась.

– Как это могло бы быть? Попытайтесь представить: я – это вы, а вы сами соответственно – ваш муж. Готовы? Начинаем.

Женщины придвинулись ближе друг к другу. Ольга села, по-мужски, широко расставив ноги, потерев нос и поправив воображаемые очки, затем сцепила руки в замок и начала.

– Здравствуй, Лёля, я пришёл тебе сказать, что ты прекрасная женщина, очень светлая и образованная. Мы пережили вместе много счастливых дней. Когда-то я любил тебя и гордился тобой, ты была не такая, как все. Ты была лучшая. Я обожаю наших детей и благодарен тебе за них, но я встре-

тил другую женщину, Анну, и понял, что не в состоянии от неё отказаться, даже ради вас всех. Я понял, она – моя жизнь. Я пытался бороться с собой, и никому не причинять боли, но не причинять никому – это значит мучить всех. Сейчас несчастна только ты, прежде несчастны были мы все. Мне жаль, что так вышло.

Ольга в ужасе замолчала. Она тяжело дышала, лицо превратилось в жалкую гримасу и сразу пожелтело, на шее и руках вздулись вены. Слова, вложенные в уста бывшего мужа, потрясли её. Тяжёлая картина реальности накрыла с головой. Обе женщины долго молчали.

– Что вы думаете по этому поводу? – наконец спросила Нелли.

– Оказывается я просто дура, нежелающая принимать очевидность, – медленно, нараспев выговорила Ольга. Повисла пауза.

– Я ошеломлена. Я не ожидала этого. Как маленький ребёнок, я просила свой кусок пирога, думая только о себе. Я думала только о своих чувствах, о своих правах на него. Мне не приходило в голову, что он тоже имеет права на свою собственную жизнь. Сейчас я вспомнила слова одной писательницы: «Человек любит, а потом он больше не любит». Я просила его у жизни, у него самого, как дети просят шоколадку, дайте мне её, потому что я её хочу больше других, я не учитывала его желания.

– Оля, что вы сейчас чувствуете?

– Тяжесть. Мне показалось, я должна его отпустить. Не уверена, что у меня это получится. Надо побыть с этой мыслью, привыкнуть к ней.

В следующее посещение Ольга выглядела еще хуже. Сказать, что она была сильно подавлена, – все равно что не сказать ничего. Казалось, её закопали живьём на несколько дней, а затем отрыли и привели в кабинет. Она долго молчала, но, когда заговорила, речь её была спокойной и связной.

– Я не мылась несколько дней... не хочется. Я должна справиться с этим, но как, не знаю.

– Оля, вы молодец, вы держитесь. Это нормальная реакция психики на ненормальную ситуацию, – успокоила клиентку Нелли, отправляя ей небольшой позитивный посыл.

Человека успокаивает, когда ему говорят, что его реакция вполне естественна. Всё правильно, и он справляется. Нетерапевтично произносить «бывает и хуже» или «и не такое бывает» – подобные фразы воспринимаются человеком, как оскорбление и непонимание, усиливая сопротивление.

– Мне плохо.

– Попробуйте рассказать.

– Я хожу по краю пропасти в дождливую погоду, в скользких ботинках. Мне хочется отойти от этой бездны, но она притягивает, она зовет с ней слиться. Надо набраться сил и убежать от этой пропасти и от предчувствия гибели.

– Куда вы побежите?

– В безопасный мир, пусть не настоящий, пусть вымышленный, но безопасный. Я оказалась беззащитна перед страхом и болью. Я в пустоте, утрачено доверие к самой себе, своей силе, интуиции, к собственному достоинству. Мои внутренние запросы упали до излишне скромного уровня. Во мне разрастается неуверенность и отчаяние, внутри как будто звучит ощущение гибели, приближение которой очевидно, и я не смогу справиться. Я словно испортилась.

Ольга опустошила упаковку салфеток, слезы текли, не останавливаясь. Она замолчала.

– Зачем я сюда хожу?

– Попробуйте сами ответить.

– Я думаю, что мой приход к вам – это сознательное сопротивление гибели, возможность обрести разум и силу. Это место сопротивления порчи. Я вывалялась в помоях, и мне необходима гигиена духа.

– Оля, вернитесь к своим страхам, расскажите о них.

– Странно, но я не знаю, чего боюсь.

– Страшит и пугает то, что не имеет названия. Но если попытаться выразить словами свои страхи, подробно их описать, дать им название, напряжение несколько ослабевает.

– Не знаю, как жить одной, я привыкла жить в браке. Пусть он меня давно разлюбил, но он был рядом, было о ком заботится. Одной в квартире тошно, непривычно.

– Вас пугает жизнь после него. А была ли жизнь до него?

– Что-то было.

– Расскажите об этом, что было в этой жизни?

Ольга собиралась с мыслями долго, не могла начать.

– Я ведь закончила Академию Художеств. Художник я, станковой, масляной и темперной живописи. Позже училась церковно-исторической. Сейчас мне кажется, что это всё не про меня. Это было с другим человеком, в другой жизни, а я всегда оставалась домашней квашнёй, которая терпит оскорбления.

– Академия Художеств?

– Когда я смотрю назад, мне кажется, годы учёбы были лучшими в моей жизни. Всегда смех, веселье, радость без причин. Юности не нужны причины для радости. Вокруг легко порхало вдохновение, садясь к каждому на плечо, и озаряло лица, молодые, счастливые. Учиться было интересно. У меня получалось: и цвет, и завершённость в холсте. Вообще-то я с детства любила рисовать, несколько лет ходила в художественную школу. В Академию поступала три года подряд. Не брали. А когда поступила, чувствовала себя победителем, казалось, весь мир у моих ног, и теперь всё в жизни будет так, как я захочу. А он меня сломал и выбросил...

– Не останавливайтесь.

– Чего мы там только не изучали: и анатомию, и историю искусств, и иконографию, и библейские сюжеты, и спецхимию даже. Когда занимаешься любимым делом, жизнь окрашена другими красками, палитра шире. Вы согласны?

Нелли согласно покивала, уж она-то знала, как никто, что значит быть на своём месте и заниматься тем, что нравится.

– Муж никогда не придавал значения тому, что я художник. Как будто даже стеснялся, что я более образована, чем он. А я старалась ему угодить, и не выпячивалась. Мне вот сейчас мысль в голову пришла: это не он меня уничтожил, а я сама себя позволила...

Она надолго замолчала.

– Мне, оказывается, очень приятно и радостно вспоминать то время. Время, когда всё впереди. Летом у нас была частная практика, иногда выездная. Даже в Крым ездили. Писали всё подряд – портреты, пейзажи, натюрморты. Песни пели вечерами под гитару, дружили, любили, травку покуривали. Но это редко, с этим делом было строго, если застукают – конец. Я всего несколько косяков выкурила за всё время. Возвращались, устраивали небольшие выставки. Нелли, как вы думаете сорок два года – это очень много для женщины?

– А вы как думаете, Ольга?

– Иногда этот возраст лежит на мне надгробной плитой. Трудно дышать и двигаться, нужно стиснуть зубы и терпеть. А сейчас мне показалось, я что-то увидела впереди, я вовсе не такая старая.

– Что вы сейчас чувствуете?

– Впервые после развода чувствую лёгкость. Мне легко стало, понимаете?

– Задержитесь в этом чувстве, расскажите о нём ещё.

– Мне показалось, у меня ещё есть время. Главное его не терять, не транжирить на обиду, не расходовать оставшееся на злость и месть. Нелли, с вами хорошо говорить, вы как будто умеете слушать, мне сейчас показалось, вы меня понимаете. Это в первый раз за столько месяцев. Простите.

– Мне нравится, что вы говорите мне правду.

– Подруги слушают вполуха, дают дурацкий совет, и бегут по делам. Конечно, я им надоела, сливаю им своё горе, а они не знают, что с этим делать. Сколько можно терпеть? Это я тоже только сейчас услышала.

Это было уже похоже на терапевтический альянс.

Последующие сессии Ольга много говорила о живописи. Ей нравились Левитан и Шишкин. Полотна Левитана она переписывала по многу раз, особенно «Белую сирень» и «Альпы». Ездил в Омск, в музей Врубеля. Она рассказывала о любви Левитана и Софьи Кувшинниковой, со слезами описывала страдания этой женщины, прощавшей возлюбленному все измены, и проводила параллель с собой, со своей трагедией. После смерти Левитана Софья написала воспоминания о нём, в которых не было ни слёз, ни упрёков. Ольга, подумав, сказала, что многим женщинам видеть в гробу своего возлюбленного намного легче, чем в объятиях другой женщины. Нет, она не желала ему смерти, боже упаси, но мысль о другой постели страшными пытками терзала душу.

Много рассуждала о Босхе, он её притягивал и отпугивал. Она и восхищалась им, и опасалась его. Какие мысли и чув-

ства должны бродить внутри, если художник создаёт такие полотна, в каком мире он живёт, из каких недр черпает вдохновение?

А она сама? Ольга, когда сын и дочка были маленькими, рисовала им Незнайку и Пёстренького, Винни-Пуха и Кристофера Робина. Они просили нарисовать Щасвирнуса, но Ольга не знала, как. Она водила их в Русский музей, и они все вместе разглядывали «Гибель Помпеи» и считали, сколько женских лиц на полотне похожи на Юлию Павловну, музу художника, и всегда спорили, три или четыре, а, возможно, и пять. А потом вечером она рисовала им Садко, копируя Репина, а они фломастерами рисовали сверху зайцев и дружно смеялись. За ужином муж тоже смеялся вместе с ними и говорил, что зайцы вышли лучше Садко. Они были счастливы вместе, но это время прошло. Это было, и ни к чему отменять ушедшее, она не собирается от этого отказываться, утопая в сегодняшней злости. Она благодарна жизни и мужу за всё.

Ольга улыбалась своим воспоминаниям, и Нелли улыбалась вместе с ней. Взаимоотношения – это и есть лечение. Самое главное – это контакт между клиентом и терапевтом, без него никуда. Ольга уходила спокойной и довольной. Радоваться, конечно, было рано, терапия редко протекает линейно, в основном это диффузный процесс, но в случае с Ольгой явно наблюдалась положительная динамика.

На одной из последующих встреч Ольга сказала:

– Прошлое больше не душит железными тисками, теперь я могу дышать. Но я не вижу будущего. Я плыву по течению. Боюсь и не хочу принимать решения. Возможно, жизнь сама как-то наладится, течение куда-нибудь вынесет. Всё как-то будет.

– Оля, в том случае, когда вы отказываетесь от принятия решения, оставаясь в стороне, вы ведь тоже принимаете решение. Кроме того, с чего вы взяли, что течение вынесет вас именно туда, куда вам нужно? Если полагаться на течение, вы можете оказаться в ситуации, крайне неудовлетворительной для вас.

– Нелли, я вас не совсем понимаю.

– Вы принимаете решение не принимать решения, и берёте на себя ответственность за возможные последствия. Отказ от решения – это тоже решение. Увы, мы обречены принимать решения.

– И верно, но я об этом совсем не думала.

Прояснение целей клиента – важный этап терапевтический этап.

– Ольга, цели бывают разные: повседневные и отдалённые. К повседневным, относится, например, покупка туфель или сумки, поход в музей или прочтение сложного текста. С этими небольшими целями мы все как-то справляемся. Но что касается отдалённой цели, – Нелли задумалась: «Кстати, а у меня самой есть отдалённая цель? Интересный вопрос, надо об этом подумать». – Здесь всё сложнее. Увидеть

и озвучить цель – недостаточно, вам необходимо убедиться в том, что вы действительно хотите именно этого. И это не призрак, не красивые фантазии, а устойчивое желание.

Ольга согласно кивала головой.

– Что вы сейчас чувствуете?

– Мне хорошо здесь с вами. Я готова к работе.

– Чего вы хотите?

– Я устала от одиночества.

– Оля, это пассивная позиция. Есть одиночество, и есть вы. Вы как бы существуете параллельно. Вы устали от него, но поделать здесь ничего нельзя, кроме как смиренно нести свалившуюся на вас участь. Попробуйте перефразировать свою мысль.

Ольга обиженно насупилась.

– Я не хочу одиночества.

– Уже лучше. Вы понимаете, чего вы не хотите, но здесь нет результата, к которому вы могли бы стремиться.

– Я хочу избавиться от одиночества, – гордо сказала клиентка.

– Замечательно, позиция активная. Вы понимаете, от чего вы хотите избавиться, и готовы что-то делать в этом направлении.

Клиентка покивала головой: да она готова.

Нелли Георгиевна была довольна.

– Оля, а что вы хотите получить вместо одиночества?

Женщина заулыбалась, закинула голову и мечтательно

установилась в потолок, в поисках ответа.

– Я должна подумать, это сложный вопрос, я его себе не задавала.

На следующем приёме Ольга говорила о желании серьёзно заняться собой и пойти в спортзал.

– В здоровом теле – здоровый дух, – с вызовом сказала клиентка, гордо подняв подбородок, – вы ведь не станете с этим спорить?

– Вы хотите сказать, что, сохраняя своё тело здоровым, человек сохраняет также здоровье душевное? Я вас правильно поняла?

– Да, именно это я и сказала.

– Нечто подобное изрёк когда-то римский поэт Ювенал. Но его фраза звучала несколько иначе. Он говорил: надо молить богов, чтобы дух здоровый был в теле здоровом. Как это звучит по латыни я, к сожалению, не знаю. Но, – Нелли ненадолго замолчала, – но, здоровое тело не может гарантировать здоровую душу. И мы знаем массу тому примеров, как в прошлом, так и в настоящем.

– Выходит, эта мысль перевёрнута?

– В общем, да. Сейчас в неё вкладывается смысл, прямо противоположный начальному. Здоровый дух никак не может быть следствием здорового тела. Но, надо понимать, автор имел в виду гармоничное сочетание физического и духовного. Спорт хорош сам по себе. Никто не умаляет его благотворной и целительной силы, но физически развитое тело

– это всего лишь внешняя красота, она не гарантирует душевного здоровья и умственного развития.

Ольга ушла в себя, долго молчала. Нелли не мешала ей думать.

– Нелли, – туго выдавила из себя Ольга, – я много думаю о живописи, мне бы хотелось к этому вернуться, но я не знаю, как. Мысли путаются и сбиваются. Мне бы хотелось об этом поговорить. Ведь это может быть целью?

– Для чего вам надо к этому возвращаться? Это действительно важно для вас?

– Я займусь любимым делом, одиночество отступит. Хочу реставрировать иконы, у меня это получалось лучше всего. Когда стёртый временем лик оживает и начинает всматриваться в тебя с полотна, иногда разговаривает с тобой, чувствуешь себя творцом и создателем. Есть с кем перекинуться словечком, чем-то поделиться. Кровь под кожей течёт иначе. Нет, она не течёт, она бурлит. Сплошной адреналин, никакого застоя.

– Заниматься любимым делом, реставрировать иконы – действительно важно. – Нелли повторила цели клиента, чтобы та слышала их со стороны. – Как вы поймёте, что это именно та цель?

– Всю юность я посвятила этому, я помню тот внутренний трепет. Если он вернётся – цель верна.

– Как вы будете себя чувствовать, ощущать, когда достигнете желаемого?

– Буду увлечённой, возбуждённой и спокойной. В каждом тюбике краски таится огромный мир и просится наружу. Хлынет лавина чувств, желаний. Всё будет на холсте: и радость, и печаль. Обмануть холст невозможно, он лучше любого детектора лжи улавливает малейшие колебания настроения. Он не терпит прагматизма и алчности, злобы и зависти. Когда пишешь, попадаешь в другое временное измерение. Семь-восемь часов у станка могут показаться часом. А усталость! Если бы вы знали, какая сладкая усталость приходит потом, когда закончишь работу.

– Что изменится в вашей жизни?

– Что изменится? Всё изменится. Не будет времени. Вокруг будут другие люди. Я сама буду другой. Нелли, со мной может случиться любовная история?

– Случится любовь в вашей жизни или нет, зависит не только от случая. Вы сами способны на это влиять, даже в большей степени, чем это может показаться.

Они долго молчали. После паузы Нелли спросила:

– Оля, какие негативные стороны процесса вы видите? Ведь отрицательная составляющая всегда имеется, даже в самом положительном деле.

– Страх. Я боюсь, что разучилась, будет трудно. Начинать с нуля в моём возрасте непросто. Буду редко видеть детей, это тоже плохо, буду скучать по ним.

– Значит, последствия вас не страшат?

– Просто поменяется образ жизни. А я этого-то как раз и

хочу. Чтобы всё в жизни глобально изменилось, обновления хочу и свежего воздуха.

– Вам нравится то, что вы сейчас описали?

– Да, нравится, всё не так страшно, когда проговоришь.

– Попробуйте представить, что будет через год? Ольга закрыла глаза, заулыбалась, погружаясь в свои фантазии. То, что она видела, радостно согревало её.

Вскоре она пришла и сообщила о своём решении ехать в Псковскую область, работать художником-реставратором в старенькую церковь. Она не была готова прекращать терапию, и раз в две недели собиралась приезжать. Нелли с ней тепло попрощалась и напомнила, что однажды Ольге придётся расстаться с психотерапией.

В гимнастическом зале висел большой плакат, изображающий юную, стройную девушку в спортивном купальнике. Девушка стояла на одной ноге, подняв другую высоко за спиной. Руки её летели вверх, на одной ладонке она держала мячик. Вся её тоненькая фигурка была немислимо изогнута, напоминала экзотическую птичку, которая собирается упорхнуть. Неля подумала, что девушка на плакате похожа на ласточку. Да, именно на ласточку, на кого же ещё. Про других птичек она забыла. Маленькая Неля долго стояла и смотрела на взлетающую девушку, и не могла оторваться.

– Эй, новенькая, как твоя фамилия? – окликнула тренер.

– Я, Попова, Неля, – растерявшись от громкого голоса,

прошептала Нелли. Бабушка никогда так не шумела.

– Меня зовут Марина Викторовна, можно просто Марина. Ты не робей. Я тренер, пойдём на построение. Я тебя познакомлю с другими девочками, – Марина похлопала испуганную Нелли по плечу, и подтолкнула вперёд. – Ты что стоишь, как вкопанная?

– Марина Викторовна, а кто эта девушка на плакате? – набралась смелости Неля.

– Потом расскажу, теряем время, ступай за мной.

Нелли подошла к шеренге из семи девочек. Марина своим громким голосом представила её: – У нас в группе новая будущая гимнастка, Попова Неля. Девочки, знакомимся побыстрому и начинаем.

Нелли окружили дети и стали называть свои имена: Вика Мыскова была совсем прозрачная девчушка, примерно такого же роста, остальные девочки были выше и крепче и как будто старше. Марина настойчиво захлопала в ладоши, и знакомство моментально прекратилось. Занятие гимнастикой началось с разминки, с обязательного «мягкого» шага. Девочки старательно и усердно, слушая команды тренера, перекачивались с носка на всю ступню, держа руки на тоненьких талиях. Шагов, как оказалось, было великое множество: острый, широкий, скрестный, но Неля не поспевала за другими, путаясь в своих непослушных, неуклюжих ногах. Шаги плавно перешли в бег, в быстрые прыжки и резкие развороты корпуса, всё мелькало перед глазами, Мари-

нин громовой голос сбивал с толку и мешал двигаться. Затем все покрасневшиеся девочки перешли к деревянной опоре, опоясывающей две зеркальные стены. У опоры заниматься оказалось легче, можно было и держаться за неё руками, и разглядывать себя и других детей в зеркале. Под конец руки и ноги сделались ватными и перестали слушаться, и начали дрожать, капельки пота постепенно скатывались с носа и капали на футболку...

После занятия Неля, уставшая и счастливая, еле держась на тоненьких ножках, подошла к Марине и спросила:

– А кто эта девушка на плакате? Вы обещали сказать.

– Это Галима Шугурова, советская гимнастка.

– Она очень красивая, – пискнула довольная Неля.

– Видишь ли, Попова, одной красотой здесь не обойдёшься. В художественной гимнастике необходимы пластика, ну и сила воли, выносливость, опять же, а это, девочка, не многим удаётся.

Марина деликатно умолчала о том, что одна из основных проблем гимнасток – это лишний вес. Мучительная борьба с лишним весом, жизнь в состоянии постоянного голода, страх перед весами, их неутешительным, всегда тягостным вердиктом. Состояние, когда есть хочется всегда, даже когда ты спишь, даже когда встаешь из-за стола после обеда. Голод, не отступающий годами. Ежедневные, изнуряющие тренировки и строжайшая, опостылевшая диета – цена воздушной, божественной, неземной лёгкости и грации, покоряю-

щей мира. Вот где воля-то закаляется.

– А ей удалось? – не унималась Неля.

– Да, Попова, ей удалось. Она первая чемпионка мира в нашем виде спорта. Чемпионат проходил в Голландии, и она завоевала золотую медаль в упражнениях с булавами, лентой и мячом. Вот здесь на плакате как раз мы и видим это выступление.

– А мне дадут?

– Что дадут? – не поняла Марина.

– Ну, там булавы, ленты?

– Иди домой, Попова, дадут тебе и булавы, и всё дадут, но до этого ещё далеко, – весело сказала Марина и буквально вытолкала новую ученицу в раздевалку.

Ещё в зале Неля обратила внимание, что у всех девочек были красивые купальники, плотно обтягивающие тоненькие рёбрышки, разноцветные, почти как у Галимы Шугуровой. Еще у них были чешки, но это так себе, чешки как чешки – ничего особенного, а вот купальники были необыкновенные. У неё самой, у Нели, чешки были, а купальника не было. Бабушка положила в ситцевый мешочек тёмно-синие тренировочные штаны и такого же цвета футболку с длинными рукавами, как в школе на физкультуру. Там, в зале, она не думала об этом, а сейчас, наблюдая, как девочки аккуратно, с любовью, складывают свою форму, Неле стало как-то неловко. Первой к ней подошла Вика, та самая, тоненькая Вика Мыскова:

– Почему ты не в купальнике, как мы все?

Пунцовая краска залила бледные Нелины щёчки:

– А у меня нет купальника, у меня только тренировочные, а ещё есть футболка, белая.

– Подумаешь, белая футболка, у всех есть белая футболка. У тебя должен быть купальник для тренировок и для выступлений, – вмешалась в разговор другая девочка, Лиза Кравченко.

– Ты не расстраивайся. У меня тоже сначала не было, а потом мне купили. Просто попроси у мамы с папой, они тебе купят, – продолжала Вика, откусывая увесистое, краснощёкое яблоко.

Неля совсем стушеввалась, и хотела было сказать, что она живёт без папы, и даже без мамы, что живёт она с бабушкой, Анной Васильевной, которая ей вместо родителей. И что бабушка самая лучшая на свете, они любят друг друга, но она, Неля, всё равно скучает по маме. Секунду подумав, она испугалась своей смелости и не решилась всего этого говорить незнакомым девочкам. Подумаешь, мама с папой, успокаивала себя Неля, её бабушка – это и есть родители, её мама и её папа, и никто ей больше не нужен. Вместо этого всего она робко спросила:

– А где продаются такие купальники?

– Где, где, будто сама не знаешь, где? В спортивном магазине, конечно, на площади, – весело сказала Лиза, проскакывая на одной ножке до выхода из раздевалки, и помахала

всем рукой.

– Девочки, – прогремела Марина, – напоминаю, два часа ничего не есть, точка.

– А мне тоже ничего не есть? – спросила Неля, засовывая форму в ситцевый мешочек.

– А ты что, какая-то особенная у нас? – Марина внимательно посмотрела на свою новую воспитанницу, вздохнула и сказала: – Ладно, Попова, живи пока спокойно, разрешаю тебе есть, как ела, ты и так светишься насквозь. Я думала, что самая худая девочка на свете – это наша Мыскова, ан нет, ей до тебя далеко. Всем до свидания, и помним – на тренировку не опаздывать, спортивная дисциплина – залог победы.

Прибежав домой, Неля с порога принялась рассказывать бабушке о том, как она познакомилась с новыми девочками, какие сложные упражнения и всякие фигуры они выполняют, и как легко и ловко у них всё получается, а у неё не получалось вовсе, и про Марину, и про Галиму Шугурову, вот только о купальнике, очень красивом и обтягивающем купальнике, сказать не решилась. Маленькая Неля в свои семь лет уже знала, что такое деньги. Она знала, что у одних людей этих самых денег много-премного, у других – поменьше, а у кого-то их совсем нет. Бабушка однажды сказала: «Мы с тобой, Плюшечка, ограничены в средствах, и не можем себе позволить некоторые радости, продающиеся за деньги, но мы обладаем неограниченными возможностями быть счастливыми в тех областях, где деньги не нужны».

– Бабуля, я совсем не поняла, что ты мне сейчас сказала, – ответила ей тогда Неля.

– Прости, детка. Посмотри сколько книг в нашем доме, целая библиотека. Со временем книги станут твоими близкими друзьями. Они превратятся в благоухающие сады и цветущие парки твоей души. В тени и прохладе этих садов ты сможешь укрываться от любых невзгод. Они неизменно станут утешать и просветлять тебя. Ты будешь их читать, путешествуя с главными героями по неведомым странам, радоваться их дружбе, восхищаться их любовью. Они всегда тебя утешат, найдут самые нужные, самые целебные слова, главное, суметь подружиться с ними. А ещё у нас имеется прекрасная коллекция пластинок, Рахманинов и Чайковский всегда с нами, прямо здесь, в нашем доме. Не стоит забывать, что мы живём в самом красивом городе на всей земле, и из наших окошек видим купола церкви, слышим каждый день звон её колоколов. Ну да ладно, чего там, мы просто есть друг у друга, и мы с тобой – друзья, и можем говорить обо всём на свете. Правда? Как думаешь?

– Да, бабулечка.

– Ну вот видишь, оказывается можно быть счастливыми, даже тогда, когда у тебя нет э... словом, когда ты ограничен в средствах.

Неля хорошо помнила этот разговор и старалась не приставать к бабушке с просьбой купить ей что-то за деньги. Она просила читать ей вслух, просила Анну Васильевну поиграть

на фортепиано, просила бабулю посидеть на краешке её кровати и рассказать какую-нибудь сказку или историю. Но вот купальник... Это ведь совсем другое. Неля до вечера не находила себе места, а потом совсем обессилив, рассудила так: если мы друзья, и можем говорить обо всём на свете, то и про купальник тоже можно. Набравшись храбрости и сжав кулачки, Неля на цыпочках подошла к Анне Васильевне, и виновато заглянув в глаза, сказала:

– Я не сказала тебе самого главного.

– Что такое, Нелюшка?

– Там у всех девочек были специальные купальники, ну такие, очень красивые, а у меня нет. Вот.

– Ах, вот оно что. А я не могу понять, почему моя девочка весь день сама не своя. Отчего же ты мне сразу не сказала? – Неля только пожала плечами. – Да, это действительно очень важно. Расскажи мне об этом, – попросила Анна Васильевна.

Осмелев, Неля принялась рассказывать, что все девочки тренируются в разноцветных купальниках, и выступают тоже в них, как Галима Шугурова, и что без этого никак нельзя. Ну что за жизнь такая, когда нет купальника. Анна Васильевна слушала очень внимательно, понимая, как это важно для её маленькой внучки. Она хотела было попытаться разъяснить: каким бы распрекрасным ни был купальник, впрочем, как и любая другая одежда, это всего лишь обёртка, и не более. И не стоит обёртку принимать за содержание. Значительно важнее, что там внутри, какое наполне-

ние скрывает красивая упаковка. Желание кем-то стать, сделать что-то нужное и правильное начинается, увы, не с внешних показателей, а идёт от внутренней потребности личности, разумеется, если таковая имеется. И чтобы научиться играть на фортепиано, не обязательно покупать рояль фирмы Bechstein, достаточно осознать своё желание, принять его и начинать реализовывать. Всего этого Анна Васильевна, конечно же, не сказала, мала ещё внучка. Она была мудрая женщина и видела, как горят Нелины глазки, как для неё это важно, как она продолжает стоять на цыпочках, ожидая ответа.

К тому же Неля почти никогда ничего не просила ей купить, а уж если попросила, да ещё стоит на цыпочках и не дышит, то наверно для неё это очень значимо, и пренебрегать этим никак нельзя.

– Вот так история. Нелюшка, если это так важно, тут ничего не поделаешь. Конечно же, мы купим тебе купальник, мы пойдём в магазин, и ты сама его выберешь. Договорились?

– А когда, бабулечка? Анна Васильевна слегка смутилась и замешкалась, поправляя причёску.

– Скоро, детка, очень скоро, ты только немного подожди, и мы его купим, я тебе обещаю.

В день показательных выступлений Анна Васильевна вошла в хорошо освещённый спортивный зал, подготовленный для праздника. Приглушённо играла музыка. Девочки, ров-

но держа уже спортивные спинки, стояли по струнке вдоль двух стен, держась одной рукой за опору. У свободной стены были поставлены длинные и низкие спортивные скамейки для зрителей и родственников. Свободных мест уже не было, гордые и счастливые родители пришли полюбоваться своими детками и порадоваться и за них, и вместе с ними. По скамьям проносился волнующий шёпот, все ждали начала выступлений. Анна Васильевна присела на краешек и стала разглядывать детей, отыскивая глазами Нелю. Девочки все были как на подбор, стройные и изящные. Белые бантики, спортивные тапочки и, конечно же, гимнастические купальники. Лица у всех по-взрослому серьёзные, понимающие важность происходящего. Неля весь предыдущий день любовалась своим новым драгоценным купальником, носилась с ним по комнатам, когда укладывалась спать, положила его рядом с собой в кроватку, а утром бережно убрала в ситцевый мешочек, и, счастливая отправилась в школу.

Под звуки музыки девочки, оттянув носочек, плавно начали описывать круги в воздухе, наклоня корпуса вперёд и в стороны. Но Нели среди них почему-то не было. Как ни старалась Анна Васильевна, как ни вглядывалась в лица детей, родного и любимого личика она увидеть не могла.

Девочки отошли от опоры и лёгкой поступью пошли по кругу, взявшись за руки. Музыка зазвучала громче, и они закружились в хороводе, искусно выплетая тончайшее кружево движений, осыпая его бисером блестящих улыбок, по-

казывая родителям пластику и лёгкость бабочек. Когда они замирали, то становились похожими на крохотные статуэтки, но самой главной, фарфоровой, среди них не было. Да, её здесь нет, в этом можно не сомневаться. Где же она? Что случилось? У Анны Васильевны пересохло во рту, языку стало тесно, слегка закружилась голова. Может быть, всё в порядке, и она появится в зале позже, когда придёт ее очередь выступать? Нет, если её она не вышла со всеми, значит, что-то произошло. Музыка стихла, закончилась вступительная часть, родители аплодировали, а дети врассыпную разбежались по сторонам. Одни ушли в раздевалку, другие подошли к деревянным опорам у стены, замерев с прямыми спинками. Участница под номером один, веснушчатая девочка с огненно-рыжими волосами, стянутыми в тугую кичку, вышла на середину зала и, застыв в положении «батман тандю», приготовилась к выступлению. Анне Васильевне это было смотреть уже неинтересно, она с тяжёлым сердцем вышла из зала. Сейчас, сейчас, надо её найти, она ведь где-то здесь. Пройдя по узкому коридору с облупившейся краской на стенах, Анна Васильевна добралась до раздевалки. Серьёзные малышки сидели и ждали своего выхода.

– Здравствуйте, девочки, я бабушка Поповой Нели.

– А мы вас знаем, – хором ответили дети.

– Куда Неля подевалась? В зале на выступлении её нет.

– А она перед началом была, всё время хихикала, а когда мы все стали переодеваться, она расплакалась и куда-то убе-

жала, – сказал кто-то из детей. – Марина Викторовна в таких случаях говорит: психически не подготовлена, нет боевой закалки. А я вот подготовлена и нисколечко не волнуюсь.

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.