

Зоя Ускова

ТЕРАПИЯ ОГЛАШЕННЫХ

Хроники
молодого
психолога

МОЛОДОЕ ВИНО



Молодое вино

Зоя Ускова

**Терапия оглашенных.
Хроники молодого психолога**

«Никея»

2021

УДК 82-31+159.9
ББК 84(2Рос=Рус)6+88

Ускова З. И.

Терапия оглашенных. Хроники молодого психолога /
З. И. Ускова — «Никея», 2021 — (Молодое вино)

ISBN 978-5-907307-32-2

Как работает психолог и что творится у него внутри во время консультации? А если психолог – молодая девушка? А если психология, которой она занимается, – христианская? Тогда неизбежно возникают острые вопросы взаимоотношений психологии и веры и одновременно – непростых отношений героини с собой. Она импульсивная, самоироничная и трогательная, с ней случаются инсайты, и она знает, как выглядит «пирог сознания». В этой книге есть живые диалоги участников психотерапевтических сессий и необычных психодрам, есть юмор и сленг – читать ее легко. Но за этой легкостью – серьезные проблемы, над которыми хочется подумать.

УДК 82-31+159.9
ББК 84(2Рос=Рус)6+88

ISBN 978-5-907307-32-2

© Ускова З. И., 2021
© Никея, 2021

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	16
Глава 3	27
Глава 4	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Зоя Игоревна Ускова
Терапия оглашенных.
Хроники молодого психолога

© Ускова З.И., 2021

© ООО ТД «Никея», 2021

Глава 1

О пользе Ядовитых Фрейд

Встреча ужасная! Бывают, конечно, тяжелые консультации: на некоторых чувствуешь себя как Макбет, встретивший на пиру призрак убитого им Банко. Там вылезет какая-нибудь травма или дисфункция в отношениях. Болезненно, но полезно. Бывают еще, как когда бежишь, опаздывая, на электричку – итог встречи покажет, стоило оно тех усилий или нет. Бывают, наконец, консультации в духе «Господь явился Иову в громе и молниях» – страшные, но захватывающие и однозначно прорывные.

Эта была не такая. Эта была консультация, которую можно было бы озаглавить «в огороде бузина, в Киеве дядька».

Позвонила мне прихожанка, попросила, чтобы муж пришел на встречу. Тут следует сказать, что клиенты приходят ко мне в подавляющем большинстве по рекомендации священников на исповеди – такова уж участь приходского психолога. Отсюда характерные запросы: «гневаюсь», «унываю», «чревоугодничаю» и пр. Вот и она «гневалась», а также жаловалась на «нетерпение» и «отсутствие смирения». При этом – NB! – консультацию просила для мужа. Впрочем, она бы и по телефону провела полноценную часовую сессию, но я ее кое-как остановила и предложила день и время. Пришли они вместе, что было как совершенно очевидно, так и совершенно неожиданно.

– Вот, – показала она на мужа, когда мы разобрались с тем, чтобы поставить всем стулья, расселись и выдохнули. Мужу это, очевидно, неприятно.

– Что «вот»-то? Сама с ума сходит, а все на меня тыкает.

Ух. Консультация будет непростая. Потом, я никогда не консультировала пары. Стоп! Вот именно. Надо прояснить.

– Я ожидала, что вы придете один. Почему такое решение – прийти вместе?

– Пошел бы он один!..

Логично.

– Александр, я правильно понимаю, что вы пришли... не совсем по собственному желанию?

Вообще, я слишком быстро перешла к делу. Надо знакомиться помедленнее, а то слишком много тревоги. Может, поэтому и начала так скомканно? Мой вопрос Александра рассмешил.

– Она мне чуть ли не разводом угрожала, если не пойду!

– Чего ты придумываешь?! Чем я там угрожала?

Может показаться, что моя пара ведет себя очень агрессивно, но нужно сказать, жена, Елена, говорит посмеиваясь и приулыбаясь. Александр тоже говорит спокойно, привыкши, наверное.

– Давайте начнем сначала. Сперва я хочу сказать, что я не ожидала, что у нас будет парная консультация, так что мне тоже нужно время, чтобы перестроиться.

Это я сказала больше для себя, но мне помогло.

– И давайте еще раз: как вы видите, зачем вы сегодня пришли?

– Меня Лена попросила.

– Да, но как вы видите, в чем цель нашей встречи?

– Ну-у-у... Лена считает, что у меня... проблемы.

– А как вы считаете?

– Честное слово! Вот вы замужем? Спросите своего мужа, нормально ли это – накинуть пивка после работы?

– Нет, я не замужем.

– Тогда, не знаю, спросите брата или отца. Все так живут! Нет, ей одной не нравится...

– Я правильно поняла, вы видите проблему в том, что Елену беспокоят ваши отношения с алкоголем?

– Беспокоят – спать не дают! – Александр сказал это как пословицу-дразнилку.

– Как вы видите, может ли быть наша задача сегодня в том, чтобы прояснить этот момент между вами?

Елена энергично закивала. Наверное, для нее это прозвучало как то, что сейчас мы вместе докажем Александру, как он глубоко неправ. Александр вообще, кажется, не понял вопроса. Повернулся к Лене и улыбнулся, как маленькому ребенку.

– Что так смотришь? Проясняй, если хочешь!

– Нет, надо вместе!

– А что вместе? Мне все ясно! Это тебе вон что-то неясно...

Ох-ох. Все идет не так. Один из двоих не в позиции клиента – это ладно. Насколько я помню, так начинаются большинство семейных работ. Но я не собиралась проводить семейную терапию! Я вообще-то индивидуально работаю! Это еще одна сложность работы при храме – тут приходят со всеми видами проблем и запросов. Конечно, для специалиста это, наоборот, потрясающая возможность, но я консультирую всего полгода, и моя уверенность – как уверенность подснежника в феврале.

– Извините...

Зачем я все время извиняюсь?

– ...давайте еще раз. Дело в том, что я не занимаюсь семейной терапией. Поэтому нам с вами нужно четко проговорить, как мы видим задачи нашей встречи и кто с чем хотел бы поработать.

– Милая моя! – начал Александр так, что я едва не покраснела. – Я работаю с семи до пяти. Как ты думаешь, что мне сейчас хочется – работать над собой?

– Саша...

– Вы, женщины, если вам нужно, работайте там с чем хотите. Вот это ваше: перемывать косточки, поплакать над ушедшей молодостью – все что хотите. Вы понимаете, Соня, – обратился он ко мне уже дружелюбнее, даже сбавив тон. Но эти «Соня», «милая моя», конечно, меня напрягают. – У нас, у мужчин, все проще... Она на пиво ругается – а это та же терапия! Согласны?

Кажется, Александр искренне ждет, что я соглашусь.

– По сути! Главное что? Расслабиться.

Хочется ли мне начать говорить про то, что главное – обрести целостность и сделать экзистенциальный выбор, приняв на себя ответственность за свою жизнь?.. Хм.

– А уж каким способом – это каждому свое. Так что... – и Александр берет куртку и достает из нее пачку сигарет. – Вы тут продолжайте, – это он уже говорит жене, – а я на улице подожду.

Александр выходит, и, кажется, на меня это произвело больше впечатления, чем на Елену. Как только он вышел, она действительно заняла все эфирное время.

Расстались ни на чем. Пять лет учебы, год специализации, бесчисленные стажировки и повышения квалификации – и это все, на что ты способна? «Может быть, проясним этот момент?»

* * *

Первая мысль – позвонить Чуне. Мы учились вместе, теперь поддерживаем друг друга в любые кризисы, начиная с «опаздываю на встречу, что сказать клиенту?» и заканчивая кризисом идентичности, разумеется. Плюсы дружеской супервизии – ты можешь позволить себе ныть «я ничтожество» первые пятнадцать минут без страха психологического возмездия, а именно – Ядовитых Фрейдов. Что такое Ядовитый Фрейд – это отдельный разговор.

Вторая мысль: после того как Чуня забеременела, она превратилась в невыносимую дзен-маму в духе «дай этому побыть». Что, может быть, даже хуже Ядовитого Фрейда.

– Соня, я давно тебе говорю, это готовый запрос на личную терапию, – говорит в трубку Чуня, судя по звуку, взбивая в блендере какой-нибудь огуречный смузи. – Неудачная сессия – тоже ценный опыт.

– Чунь, но я правда не понимаю, как нужно было повести встречу. Что бы ты делала?

Чуня вздыхает. Я знаю, она не любит, когда ее так называют. Дело в том, что на самом деле ее зовут Психея, что, конечно, очень импонирует ей как психологу, но деморализует всех вокруг. На одной учебной психодраме в вузе Пси была в роли внутреннего ребенка протагониста, которого тот условно назвал Чуней, и она так разыгралась, кидаясь условными игрушками и сопротивляясь какому-то там техническому высшему образованию, которое навязывали ей условные же родители, что прозвище подхватили. Конечно, частично это связано со сложностью имени и частично – с тем, что прозвище, наверное, сублимировало смешанные чувства однокурсников по отношению к Пси. Так что – Чуня.

– Сонь, я бы опиралась на свои чувства. Если тебе некомфортно с клиентом, это стоит рассмотреть...

– Это не дискомфорт! Это какой-то ступор...

– Ты помнишь, у тебя часто ступор с клиентами-мужчинами?

Что я там говорила про дружескую супервизию? Забудьте.

– Да-да.

– Может, дело в том же?.. В фигуре отца?

Вот это – Ядовитый Фрейд. Его суть в том, чтобы тыкать тебя в твои травмы, комплексы, фиксации и другие психологические болевые точки, когда ты дал слабину. Зачастую к тому же ты сам додумался когда-то рассказать, куда тыкать.

– Может, не все в моей жизни связано с фигурой отца?

– Уход в отрицание – нормальная реакция, я понимаю.

Второй Ядовитый Фрейд.

– Ладно, другой вопрос: я могу оставить ключи за ящиком?

– Там же сегодня Лариса? Помнишь, она просила передавать мне. Может, зайдешь вечером? Как раз договорим, а то сейчас у меня запланировано личное время, а я, как ты помнишь, и так часто игнорирую эту часть жизни.

– Около восьми?

– Мы ложимся в десять, думаю, все успеем.

Почему, почему ты не послушалась своей второй мысли? Ты же знаешь по опыту, вторая мысль всегда лучше первой. – Вторая мысль просто оттормаживает первую. – Я и говорю. – Оттормаживание само по себе не лучшее решение. – Всегда хорошо не следовать первому импульсу. Произвольность Выготского, помнишь? – Хорошо, но на нее есть спонтанность Морено, помнишь? – Идешь с козырей, значит. Ладно. Есть спонтанность, а есть автоматическое поведение. – И как ты их различаешь? – Э-э-э... по конгруэнтности? – По-русски, пожалуйста. Термины – это замечательно, но хочется также, чтобы ты думала своей головой. – Наверное, спонтанным было желание переработать внутри эту консультацию. – Та-ак. – Но

потом стало лень думать самой, и возникла автоматическая мысль: две головы лучше. Можно попробовать и самой, в общем. – Хорошо, у тебя как раз есть время до следующей консультации. Которая, напоминаю, тоже с клиентом-мужчиной!

О нет. Теперь, когда Чуня кинула спичку, угольки оживились. Честно, у меня обычная психика и обычные проблемы – мой папа не маньяк, не насильник и не нарцисс. И не что еще там есть самого страшного. Правда, лучше было не звонить Чуне, а поговорить со своим внутренним голосом, как я сейчас сделала. Раньше я хотела придумать, что это за персонаж, этот внутренний голос, Гэндальф ли или царь Соломон, но потом поняла, что это все игры, а разговор настоящий – мне просто нужно поговорить с собой.

* * *

Итак, у меня осталось полчаса до следующей консультации, и я решила не уходить из храма, чтобы подумать наедине. Когда я говорю из храма, я имею в виду из класса, который мне разрешают использовать как кабинет, в приходском доме на территории храма. Это была идея отца Георгия плюс моей мамы. Отцу Георгию за пятьдесят, и он пытается идти в ногу со временем, возможно, чтобы не терять связь со своими подростками-дочерьми. Хотя, сколько я себя помню, он всегда был такой – обсуждающий в трапезной политику, уточняющий, что это за новые словечки «мутить» или «лайфхак» я сказала на исповеди, просящий у меня книжку, с которой меня застанет, и прочее. Кажется, это человек, который искренне любит то, что мир меняется. Удивительно!

Мама – другое дело. Мама была свидетелем моих приступов «я никогда не найду работу», а так как она работает в храме же за свечным ящиком, ее первая мысль всегда была: «Как бы и дочуру сюда пристроить?» И тут звезды сошлись. Одна мамочка подошла ко мне после урока в воскресной школе (я тогда вела литературу) и сказала, что она никак не может найти общий язык с сыном, а, оказывается, я учусь на психолога, может, подскажу что. Действительно, случай был такой, что хватило одной консультации, и мамочка оказалась очень благодарной и всем по несколько раз рассказывала, как я ей замечательно помогла – «и, понимаете, я поняла, что все дело во мне» была ее любимая присказка. Моя мама взглянула многозначительно на отца Георгия, отец Георгий – на маму, мама – на меня, и эта перестрелка взглядами закончилась волнующим решением попробовать назначить меня официально приходским психологом.

Работа шла с переменным успехом: некоторые месяцы никого, некоторые – по два-три человека. Понятное дело, приходское консультирование имеет много минусов. Во-первых, нет нормального помещения. Клиент только дошел до своей детской травмы – и тут в дверь стучатся, потому что нигде проводить огласительные беседы. Эта ситуация принесла мне и моим клиентам много седых волос, пока я не договорилась о точных часах, когда нас никто не будет беспокоить.

Второй недостаток – все друг друга знают. Конфиденциальность здесь работает очень странно. Сами же клиенты всем говорят: «Я хожу к Соне», а если и не говорят, все равно встречают знакомых, когда приходят и уходят. И потом – я многих знаю. Конечно, кого только в лицо, кого только по имени, но все равно. Ортодоксальные психоаналитики бы содрогнулись: отношения с клиентом, даже поздороваться, вне кабинета – строгое табу. А таково положение дел, деваться некуда.

И, конечно, третья проблема – деньги. Бесплатно? Да, бывает, и часто. В храме много нуждающихся и душевно, и физически. Возможно, в этом и могла бы быть настоящая мишень психологического консультирования при храмах – в консультировании нуждающихся. Однако тогда необходимо было бы организовать спонсорскую поддержку психолога, иначе все это едет на его энтузиазме и силах, которые суть топливо недолгосрочное. Храму платить психо-

логу? Так мы тоже делали. Но и не каждый храм позволит себе оплачивать работу психолога достойно. Поэтому зачастую все это выглядит как сомнительная благотворительность.

Итак, вы видите, приходское консультирование – большой вопрос, хотя и блестящая задумка. Я, как смогла, настроила свою работу под себя и под нужды храма, и в последний год действительно могу сказать, что дело встало на более-менее профессиональные рельсы.

А вот и отец Георгий заглянул в класс. Отец Георгий, конечно, полный, но полный как-то по-детски, как будто у него и на пяточках жирок. Зато борода у него всегда аккуратная, и весь он аккуратный и добрый, и с детства он был моим любимым священником и, наверное, негласным духовником.

– Как идет? – спрашивает он, чтобы то ли начать разговор, то ли узнать что-то новое о психологии, и подсаживается ко мне, благословляя по дороге в воздухе, а когда уже садится, кладет руку на голову. Почему не все священники так делают? Это куда приятнее, чем целовать руку, не говоря уже о языке тела и символике власти.

– Сегодня отстой. Не мой день.

– Да? А что такое?

– Это же вы ко мне направили Елену с мужем? Созависимость пока мое слабое место...

Опять вставила термин, чтобы умаслить отца Георгия!..

– А у меня для тебя еще один клиент есть. Дал твой номер буквально вчера, должна позвонить. Мне не рассказывать, в чем дело?

– Нет-нет, спасибо, лучше я от клиента послушаю.

Это тоже наш выстраданный договор. Узнавать про клиента из третьих рук – неблагодарное дело, бесполезное и попросту неэтичное.

– Неудачные дни у всех бывают, ничего. Я вот представляю: отец Игнатий наконец совсем утверждает, что психология – это все серьезно, и мы расширяемся, и, может, даже в один день у нас своя психологическая служба будет.

Психологическая служба?..

– Что ты думаешь?

Что я думаю?..

– ?..

– Ты не бойся, это будет целиком твое детище. Наоборот, тебе будет где развернуться! Представляешь?

Я только успеваю усвоить слова отца Георгия, а думать не могу, потому что в моем внутреннем мире поднимается цыганский табор и начинает отплясывать и кружиться и ай-на-нэ-на-нэ!..

– Вы честно?

– Конечно! Я, может, поторопился, но ты не бойся, я тебя не тороплю.

– Нет-нет, вы простите, что я... в общем... блин... как круто было бы!

– Вот-вот! Я рад, что ты за. Знаешь еще? Помнишь отца Василия сына?

Кого?

– Служил у нас отец Василий, у него рак был, помнишь? Матушка его к нам продолжает ходить, а сын давно перестал. Так вот, он, оказывается, тоже психологией занимается! Пропал, потому что учиться уехал. Ты же знала?

Тут отец Георгий понял всю ошибочность этого направления разговора.

– В общем, вы с ним можете пообщаться... Не знаю, конечно, может, он не практик. В общем, не знаю, пока давай просто подумаем. Ну, ты прости. Я иногда как начну фантазировать, не могу остановиться... Ты помнишь, никто тебя не торопит! Ну, Сонька-пересмешница?

Это его прозвище мне, душевное и призванное обратить еще раз внимание на то, как он идет в ногу со временем. Я улыбнулась. Поискала на полках памяти сына отца Василия (самого отца Василия не застала, пришла в храм после), но мысли о возможной психологиче-

ской службе развлекли. Представляю, как у меня отдельный кабинет (отдельное здание? нет, это слишком), очередь на запись, публичные лекции раз в месяц (в две недели?), я могу изучать христианскую психологию сколько душе влезет (это ты и сейчас можешь!), в общем – ух!.. – Стоп-стоп-стоп. Остуди голову!..

* * *

В дверь просунулась голова.

– Здравствуйте, я к вам? Вы София?

– А вы Михаил?

За головой показался торс.

– Да, это я.

Отец Георгий встал с видом «Ну, не буду мешать», поскорее пошел к выходу, видимо, думая, что если сбежит совсем скоро, можно считать, что клиента он и не видел. В двери у них произошла некоторая заминка: Михаил растерялся, как здороваться, протянул руку для рукопожатия, потом наклонил голову, потом все же сложил руки для благословения. Я воспользовалась моментом и поставила стул отца Георгия подальше, на «клиентское» расстояние. Михаил наконец закрыл за собой дверь и стал снимать куртку. Он был невысокого роста, живой, волосы как у злодеев на иконах – вздыбленные, но стильно. Основное мое ощущение было: «Ну вот, ничего я мужчин не боюсь, Чуня».

Одет он был похоже – вроде по-простому, как мальчишка-школьник, но тоже стильно. И вел он себя так же. Наконец Михаил сел и тут же посмотрел прямо мне в глаза, улыбаясь. Михаил пришел сегодня в первый раз.

– София, спасибо, что выделили время. Я на самом деле пришел с несколькими темами. Не знаю, с чего лучше начать.

– Что первое приходит в голову? – я заметила, что не выдержала паузу, и вообще как-то много энергии сразу стало в комнате.

– Да, можно так. В общем, я употребляю наркотики, – и снова посмотрел прямо в глаза, улыбаясь. – Вот что первое пришло! – и рассмеялся. – Вы этим занимаетесь?

– Хорошо, что вы спросили. Действительно, я не специалист по зависимостям.

– Так, хорошо, тогда я думаю, просто важно, чтобы вы это знали. Я думаю, мы можем говорить о другом, а наркотики – вы просто увидите, с чем они связаны. Так я думаю.

Теперь постараюсь все же не влезать, пусть говорит дальше.

– В общем, у меня проблемы с честностью. Я не знаю, как это сказать, но мне нельзя верить. Я сам себе не верю.

Немного держу паузу.

– Я вам верю, – сказала как поддержку, а получилось как шутка. Оба улыгнулись, но плохо. – Я хочу сказать, что редко люди приходят и начинают так сразу с проблемы. В этом слышится честный взгляд на себя, – криво, но хоть исправилась.

– Спасибо. Да, сейчас я тоже себе верю – я очень хочу здесь быть собой. Но уверяю вас, вы и не заметите, как я скачусь в это свое... двуличие! Я очень двуличный.

– Можете привести пример?

Он оживился, хотя и до этого был оживленный.

– Я занимаюсь кино. Я студент кинематографического вуза то есть. На прошлой неделе мы с однокурсником поспорили, что я сдам рецензию на несуществующий фильм и смогу ее защитить. Я назвал его «Не приходи». Нам показан обычный день из жизни человека: звонок маме, работа, промокшая обувь, обеденный перерыв, стычка с коллегой, все такое. Пока мы не узнаем в конце, что в этот день он решил самоубиться и попрощался с жизнью. Идея была в том, чтобы показать, как мы можем не заметить за будничным поведением трагедии, агонии. Вот,

я даже жалею, что уже сдал это как рецензию и теперь не смогу сделать такого фильма! Идея правда здоровская, да? В общем, я сдал. И знаете что? Это была лучшая работа на курсе!

– М-м! А где здесь двуличие?

– Ну как! Выставил препода идиотом перед всем курсом! Все же знали.

– Как-то это не похоже на двуличие. Какие у вас чувства, когда вы рассказываете об этой истории?

– Стыд. И такое... – он заерзал всем корпусом, изображая. – Азарт, что ли.

– Да, я тоже вижу вашу улыбку и ваши горящие глаза, и мне кажется, что вы – просто счастливы!

– Да! – и он рассмеялся. – Но это же ужасно...

– Почему?

– Я чувствую себя как какой-то бог злорадства, как Локи. Как будто я действительно по натуре злой. Как будто мне зло доставляет удовольствие. А оно доставляет!

– Что именно вам доставляет удовольствие?

Он задумался, но с замершей улыбкой. Потом снова заерзал.

– Какой я – красавчик! Прямо красавчик! Вот так.

– Что это значит – красавчик?

– Могу сделать что-то... подлое и еще и получить награду.

– Подлое? Это что-то против правил?

– Да-да-да! – он еще больше возбудился. – Я могу нарушать правила и оставаться безнаказанным!

– И сейчас я вспоминаю, вы сказали, что я пойму, как ваша история связана с наркотиками.

– Да, конечно, наркотики – про это же. Здорово, вы быстро замечаете! Спасибо за вашу внимательность.

Интересно, здесь мелькнула другая его сторона – галантная, я сказала бы.

– Да, я обожаю нарушать правила. Я даже... я не могу не нарушать.

– Я заметила, вы пришли на десять минут раньше. Он заулыбался еще шире.

– Я об этом не думал... Видите! Вы меня вычислили.

– У меня не было задачи вас вычислить.

– Нет, это здорово, я за!

– Значит, вам здорово, когда ваш «обман» (я загнула пальцы в кавычки) раскрывается?

Тут он подвис, на что я и надеялась.

– Я не знаю. Может, только здесь? То есть я хотел бы, чтобы вы видели... То есть если я и здесь буду врать, то смысл, верно?

Он еще повисел.

– Хочу ли я, чтобы меня вычислили... Я не представляю. Мне постоянно снятся погони, вы знаете, – снова прямо в глаза. Хорошо бы заметить, в какие моменты он вот так делает глаза в глаза. – Киношные погони, прямо режиссерски отточенные, с разными локациями, стычками... Я эти сны так люблю!

– Хотите ли вы во сне, чтобы вас поймали?

– Конечно, нет! – почти закричал он. – Или да? Кажется, что точно нет. Я во снах как кролик, весь на животном страхе. Но этот страх... – он прижал кулак к сердцу, весь сжался, даже лицом, – тоже блин... кайф! Может, в этом и удовольствие? В страхе?

– Или в избавлении?

А в этот момент он вдруг как сдулся.

– Избавление... Не знаю, вот вы сейчас сказали, и я прямо...

– Сдулся?

– Да! – снова засмеялся он. – Да, прямо энергия ушла. Непохоже на удовольствие, – улыбнулся он, но по-другому, одной стороной, без глаз, точнее, глаза сделали что-то свое – загрустили.

– Давайте попробуем немного все собрать. Вы сказали, что пришли с вопросом нечестности. Но, кажется, что-то есть за этим вопросом, да?

– Да, верно.

– Как бы вы это сформулировали?

– Я хотел бы разобраться, почему я получаю удовольствие только от чего-то... если не сказать плохого, то скажем так: от того, что приносит мне потом вред.

Я покивала в знак: «Закрепили».

– Как вы сейчас?

– Классно, очень классно! Я даже не ожидал, что вот так окажется, про удовольствие.

– Я тоже не ожидала, что за первую встречу мы уже так глубоко пойдем. Чувствуется ваша готовность, ваша смелость.

– Спасибо, это звучит воодушевляюще, – снова мелькнул потомственный дворянин. – Я бы хотел еще рассказать о себе побольше, чтобы вы лучше представляли картину, но это уже, наверное, в следующий раз, верно?

Попрощались мы хорошо, Михаил уверенно протянул руку, пожал крепко, решительно, но пока он одевался, что-то показалось мне в его движениях резким, разбитым.

– Вы знаете, у нас действительно была насыщенная первая встреча, – добавила я, когда он уже пошел к двери, наматывая шарф. – Я попрошу вас не принимать важных решений в течение двух дней и особенно позаботиться о себе, хорошо?

Он улыбнулся снова одной стороной, полукивнул и вышел.

Михаил был редкий клиент, которого я в жизни до этого не видела, и я некоторое время сидела, переваривая впечатление, как удав слона. Впечатление действительно было слоновое! Первое было – я вспомнила триллион моментов, которые пронеслись в сессии, еле успев задеть мое внимание. Фильм, который он придумал, – почему самоубийца? Наркотики – забросил в начале и сразу ушел. «Двуличие», «Локи», «выставил препода идиотом» – где все это было в нашем процессе? Где его Локи? Определенно, этот клиент очаровывает. Он занимает собой все пространство, и ты не против, ты этим пространством заряжаешься, ты в нем греешься. И, действительно, здесь же легкий фон опасности, как когда ты в фуникулере над бездной – все же безопасно, безопасно, говоришь ты себе, а сам норовишь глянуть вниз.

Мне потребовалось время, чтобы просто успокоиться после этой встречи. И ко всему прочему – студент творческого вуза! Это будет интересная работа.

Домой я пришла еще слегка возбужденная, что, впрочем, бывало часто после консультации, просто потому что я люблю свою работу. Дома был только папа. Мы обнялись и разошлись по комнатам. Попробовала почитать – мысли немного мешали. Хотела писать журнал клиентов – почему-то не могла себя заставить. В итоге села смотреть сериал и просмотрела несколько серий подряд. За это время пришла мама и через пару серий позвала нас есть.

Я стараюсь готовить, честно. Но с мамой это настолько похоже на «наша Софушка нарисовала каляку, какая молодец», что в итоге мы договорились распределить дни, и сегодня был не мой день готовки.

– Мам, поставим стирку? – вспомнила я, уплетая фрикадельку. Это значит, я почти доела: абсолютно бессознательно я всегда оставляю самую вкусную часть блюда напоследок. Вплоть до того, что когда на миропомазании дают хлебушек с вином, я сперва объедаю все сухое и потом пропитанную вином часть. – Пап, тебе что-нибудь нужно постирать?

– Я у папы уже все собрала, – говорит мама, убирая на столе. – Все в корзине, свое добери – и можешь ставить.

– Хорошо! Как твой денек?

– Ох. Ноги, – отвечает мама.

– Помассировать тебе?

– Я папу попрошу. Пап, а? – и она гладит его по голове. Папа довольно и согласно мычит.

– Тогда я быстро соберу все, – говорю я и убегаю в комнату. Через минуту возвращаюсь со стопкой.

– Не забудь вытряхнуть карманы! Телефоны мы, конечно, еще не стирали, но никогда не поздно начать... «Да-да», – уже мысленно отвечаю я, наскоро перетряхивая джинсы, когда из них что-то вызвонивает на пол. О-оу! Ключи.

Бегу в комнату за телефоном. Сообщение от Чуни: «Ну, что, ты когда?»

Я забыла.

– Мам, мне надо к Чуне сбегать! Стирку потом поставлю! – в панике начинаю надевать те же джинсы, которые так готовы были к стирке. И сую ключи обратно в карман.

* * *

– Прости, прости, я помню, вы в десять ложитесь, – начала я с порога, поскорее развязывая шарф.

– Ничего-ничего, все успеем, не торопись!

Я знаю это «не торопись». Это не «расслабься, не торопись», а скорее «не торопись, ведь кто познал жизнь, тот не спешит». Но что-то еще есть в тоне Чуни, что мне особенно не нравится. Какое-то хитрое возбуждение.

– Вот ключи, сразу отдать.

– Хорошо-хорошо. У нас тут еще гость, как раз вас познакомим.

А-а-а!.. Вот оно что.

– Сашин друг. И наш брат, психолог!

Мы уже начали проходить в кухню, где обычно сидели по вечерам, пили чай и вели те самые кухонные беседы, на которых держится русский менталитет. Честно, я не удивлюсь, если археологи станут откапывать в русских степях древние пещеры-кухни, в которых за берестяными плочками сидят скелетики-собеседники, которые так заговорились, что не заметили ледникового периода. Но помимо вековых традиций – на кухонных посиделках держится дружба.

Поэтому в моем взгляде был коктейль из стеснения, недовольства, недоверия и напряженности. Потому что за столом сидели, несколько прижавшись, чтобы всем хватило места, Саша (муж Чуни и наш дьякон) и молодой человек, которого можно было бы описать как «среднего возраста», хотя, я думаю, ему не было и тридцати пяти. Возможно, дело в очках и бороде, которые не старят только священников.

– Соня, это Клим, Сашин друг. Клим, это Соня... моя подруга! – со смехом добавила Чуня. Клим кивнул медленно, как йода. – Сонь, садись вот сюда. Мы как раз рассказывали, как ты устроилась в нашем храме.

– Устроилась?

– Клим – наш коллега, психолог, и вот мы как раз думали о возможности сотрудничества.

Значит, это тот самый Клим. Его наше знакомство, по всей видимости, оторвало от разговора с отцом Сашей, и он, не зная, продолжать разговор с ним или начинать со мной, выбрал пить чай. Как хомячки, которые вылизываются в любой непонятной ситуации.

– У нас даже с тобой еще сотрудничество не налажилось!

– Не смейся меня, мне сейчас не до сотрудничества. Другие приоритеты, – и Чуня снова улыбнулась, бросив взгляд вниз, на свой животик. Много она улыбается что-то. – Клим рассказывал о групповой супервизии, на которую ходит.

– Групповой супервизии? – я постараюсь быть вежливой и поддержать тему, тем более что она отчасти уводит в сторону от меня и консультирования.

– Да, – начал Клим. Он говорит медленно, немного как лектор. Сын священника, ясное дело. – Знакомый священник, отец Сергей Старорядов, вы не знаете такого?

Я не знала.

– У него первое образование – психолог, он когда-то психологию бросил ради священства, но вот решил вернуться. Организовал совместно с коллегой, а она в экзистенциальном направлении работает, группу супервизорскую. Как раз для психологов, интересующихся христианской психологией.

– И как?

– Мы только начали, одна встреча прошла.

– Я говорю, Соня, это как раз то, что тебе нужно!

– Групповая супервизия?

Мне представилось, как десять психологов сидят и объясняют тебе всю твою профессиональную никчемность.

– Супервизорами выступают только двое – отец Сергей и коллега. Остальные – приносят случаи, – попытался объяснить Клим.

– Это же то, о чем мы сегодня говорили! Соня как раз переживает по поводу процесса работы.

Ядовитый Фрейд пошел в дело. Нужно остановить ее, пока не поздно.

– Почему бы и не попробовать? Наверное, в любом случае первые встречи открытые, да? – уточнила я, как бы добавляя: «Мы и сами про групповую работу кой-что слышали-с».

– Конечно. Давай я запишу твой номер и скину тебе информацию?

Во-первых, Клим перешел на «ты» слишком быстро. Во-вторых, Чуня слишком явно торжествовала. Я стала диктовать номер с чувством «никогда Штирлиц не был так близок к провалу».

Глава 2

Как кусаются легионеры

Нужно ли мне говорить, что я все еще не чувствую себя уверенно как психолог? Всю ночь я провалялась, ворочаясь, – как обычно, тревожилась. Во-первых, мне ужасно стыдно перед отцом Георгием. Как ни странно, казалось бы, перед священником, которому ты всю жизнь исповедуешься, можно не стесняться своих слабостей. Но работает это прямо противоположно: может, потому, что он и так уже знает о твоих слабостях больше, чем любая живая душа, так не хочется, чтобы он встречал их за пределами исповеди, в жизни. А может, дело еще в том, что на исповеди ты как бы сам признаешься и поэтому уже держишь свои слабости под контролем, тогда как по жизни слабости проскальзывают помимо твоего волеизъявления. Может, поэтому люди так любят обсуждать, как им нужно похудеть или как они вечно опаздывают, – чтобы тоже продемонстрировать: «Я сам все про себя знаю, все под контролем»?

Одним словом, отец Георгий все понял. После предложения открытия психологической службы, которое представлялось на облаках, с конфетти и единорогами, упоминание Клим отозвалось у меня картинкой: стройный ряд психологов с папками дипломов толщиной со словари Брокгауза и Ефрона указывают на меня пальцем и говорят: «Проваливай, теперь пришли настоящие профессионалы, мы справимся без тебя». – Соня, но ты никогда не видела живую словарь Брокгауза и Ефрона! – Но понятно же, что он огромный, а? В сорока томах или что-то такое. – Одно дело – представлять худший сценарий, другое – рисовать бяки-закаляки кусачие! – Хорошо, какой худший сценарий? – Ты знаешь, это может прозвучать неожиданно, но я вижу худший сценарий так: ты так будешь бояться за свое нагретое местечко, что всячески будешь вставлять этой идее палки в колеса, и ничего не получится. Психология в храме не будет развиваться благодаря тебе же, а ты будешь только и рада.

Эта мысль была для меня как ушат ледяной воды. Конечно. Худший сценарий – не тот, где я терплю какие-то профессиональные неудачи. В худшем случае я теряю свою человечность из-за своих страхов.

Первая мысль – позвонить отцу Георгию и сказать: «Все, набираем психологов, меня увольняем», – в общем, сыграть саму жертвенность. Придержи коней. Давай пока вообще не дергаться, а возвращаться из долины страхов в жизнь, ладно?

На секунду я почувствовала себя в дзене, но тут накатила новая волна – эта супервизия! Что за дурная синхронизация: почему как только про Клим упомянул отец Георгий – тут и он сам, и еще предлагает мне супервизию? Человек знает меня две минуты, но уже – «а нет ли у тебя проблем в работе?» И потом, глаза у него какие-то маленькие, и зачем отращивать усы так, что не выпьешь чая всухую?

Так, применяем техники прохождения через долину страхов. Как давно ты была на супервизии? М-м-м, месяца... два назад. Да, супервизия у меня нерегулярная, но потому что и с клиентами бывают перебои! Возможно, это хороший повод сделать ее более регулярной?

Я поморщилась своему внутреннему дзен-монаху и нехотя согласилась. Нужно сосредоточиться на том, что это полезно для меня и моих клиентов, и моего профессионального развития, и повышения износостойкости моей самооценки. Надеюсь.

* * *

Клиентка сегодня не из простых, но после моей небольшой внутренней инвентаризации я чувствую себя спокойно и сосредоточенно. Должна признать: с первой встречи меня настораживает ее острый нос. Казалось бы, в нем так хорошо выражается ее юность, игривость, целе-

устремленность даже. Но даже когда она лучезарно улыбнется (мне кажется, она узнала когда-то, что улыбаться нужно лучезарно, и работала над тем, чтобы однажды ее улыбку назвали именно так) – даже когда она вот так улыбнется, как она умеет, этот носик предостерегает меня: Соня, все не так просто.

Лиза поет в нашем хоре. Лучше сказать – держит хор на себе. Еще лучше сказать – держит хор в страхе. Так она держит в страхе и меня вот уже два месяца. В первый раз она села и как ни в чем не бывало сказала:

– Я не думаю, что у нас с вами что-либо получится.

– Да? – главное, удержаться от предсказуемого «почему», и я справилась, молодец.

– Я уже была у психолога. У психотерапевта в больнице. Он выписал мне антидепрессанты, и, конечно, я больше к нему ни ногой.

Ох, удержись от еще одного «почему», будь добра.

– Значит, я слышу, что вы пришли ко мне не за антидепрессантами. – Хорошо. – Интересно, пришли ли вы с депрессией?

– Не знаю. Это вы мне скажите. Мне сказал обратиться к вам отец Георгий, потому что я все время исповедуюсь в одном и том же.

Сама не знаю отчего, но я настойчиво решила держаться политики не задавать суперочевидных вопросов, поэтому тут мне пришлось «отразить», не успела придумать ничего лучше.

– Вы говорите, что исповедуетесь в одном и том же?

– Да. Меня все бесит. Не надо говорить «бесит», да? Я постоянно гневаюсь.

– Если вам кажется, что слово «бесит» верно описывает ваше состояние, почему бы и нет?

– «Бесит» значит «от бесов».

– Кажется, я тоже уже начинаю вас бесить?

– Если будете повторять это слово, да.

Так, пауза. Выдохнули.

– Расскажите поподробнее о вашей проблеме.

* * *

Итак, вот уже два месяца мы работаем с Лизой, и для меня это – как сидеть на муравейнике и заниматься тем, что отражать, переживать и анализировать покусывания Лизиних муравьев. Именно муравьев – тараканы хоть и мерзкие, но не кусаются. Здесь наоборот – все стройно, чинно, с пользой – и с болью. Да, и знаете муравьев-легионеров, которые могут вцепиться тебе в веко или губу, и оторвать их удастся только с куском кожи? Они в нашей работе тоже встречаются.

Конечно, я сижу на этом муравейнике два месяца, а Лиза – всю жизнь, и, конечно, там, где я встречаю легионера, для нее это по меньшей мере жук-пришелец из «Людей в черном». Так что это моя работа, но... ох, тяжелая это работа.

За это время мы обсудили вдоль и поперек ее раздражение и то, как ее однажды физически тошнило от оторванной на пальто вешалки. Обсудили ее родителей. Они разведены, живет с мамой, мама, конечно, без чувств, но с требованиями. Такая мама, которая не разговаривала с ней сутки, потому что Лиза застала ее на кухне плачущей и не поверила, что это от лука (мама готовила блины). И мама все еще играет с папой в одном оркестре, хотя разошлись они, когда Лизе было восемь.

Есть еще в Лизе что-то... она часто так полуулыбается, поджимая края губ, и прищуривает глаза, что чувствуешь себя воробышком с подбитым крылом под взглядом куницы. Конечно, Лиза хорошо образованна и любит это нечаянно продемонстрировать. Была в отношениях самое долгое полтора года. Беспокоит ли ее, что ее последние отношения были почти

десять лет назад (сейчас ей тридцать два)? В этом вопросе чувствуется неартикулируемое напряжение. Так как Лиза ни разу даже не подходила к этой теме, пока она подвисла.

Я с Лизой, как я уже сказала, сижу на муравейнике. Почему с первой нашей встречи я как будто участвую в соревновании? И кто установил правила, и за что мы боремся? Очевидно, основной вызов для меня как специалиста – выходить из соперничества. Это ясно, очевидно и просто. На словах.

И все же удивительно – я жду наших встреч почти с предвкушением. Что-то есть в этой девушке, что сложно перестать о ней думать. Как будто она какая сирена, сводящая своим пением с ума. Услышав ее однажды, реагируешь на мельчайшее колебание в ветре – ждешь этого опасного щекотания в ушах. Интересно, что мне пришел в голову такой образ, когда она как раз поет в церковном хоре.

Понемногу Лиза обвыклась в терапии и стала приносить свое раздражение, говоря, что ей легче, когда есть кому это высказать и при этом ни с кем не испортить отношения. Не сказать, чтобы это была адекватная мотивация для терапии, – но и не сказать, чтобы Лиза могла за два месяца прийти к адекватной мотивации. Поэтому пока так.

Сегодня Лиза пришла разгоряченная и стала рассказывать о том, как прошла служба, которую ей пришлось провести самой. Оказывается, в эту среду старшая регент доверила Лизе вечернюю службу с некоторым намеком, что Лиза могла бы почаще на буднях заменять ее. Это же повышение, это же новый вызов! Конечно, я ожидала некоторой гордости и довольства – ха-ха.

– Служба была полиелейная. И мы вдвоем все это тянули. Ну, я говорю вдвоем – по факту, Саша ждал, что я ему буду тыкать, что читать, а без меня он мог вместо паремий начать читать седальны.

Тут она ухмыльнулась.

– Ну, вы понимаете... Паремии – на вечерне, седальны – на утрене. Паремии – выдержки из Ветхого... В общем, я пытаюсь сказать, что он может перепутать то, что вообще невозможно перепутать!

Итак, основное переживание Лизы – недовольство некомпетентностью коллег по хору и прочим. А чего ты хотела? Однако следует постараться это заметить – это полное отсутствие положительных эмоций. Адекватно ли оно, была ли служба действительно полной катастрофой?

– Кажется, вся ответственность была на вас?

– Вот именно! Священник подходит спросить про величание, алтарники уточняют, какая сейчас песня канона. Какая сейчас песня канона?! Вы серьезно?! Алтарник не понимает, какая сейчас песня канона?!

– Простите мне мое невежество: это тоже что-то, что невозможно перепутать?

– Ну, нет, на самом деле с канонами не так очевидно... Но в общем. Служба закончилась, я собираюсь домой, подхожу к иконе, и тут бабушка: «Девочка, на клир в такой короткой юбочке больше не ходи! Так ходи, а на клир нельзя». Я молчу, а она продолжает: «Думаешь, Господь не спросит? Спросит!»

Здесь промелькнуло что-то в ее голосе, не раздражение, а что-то как будто глубже раздражения.

– И как вам это было?

– Всю дорогу домой я продумывала, как можно было ответить пообиднее. Смотрите, вот мой «список»: «Не клир, а клирос!», «И вас с праздником!». Или вот: «И это ваша благодарность, что я только отпела службу?» Потом я долго крутила в голове варианты, как можно было поймать ее на том, что она ничего не понимает в службе, а еще как сказать, что она берет на себя говорить от лица Бога, что грех-грех. Чтобы ее пронять, наверное, нужно вставить «грех», да?

– Кажется, вам было очень обидно.

– Вы знаете что? Мне было... Тех же щей да пожиже влей! Хочется сказать: «Продолжайте! Накидывайте! Добейте». Понимаете? Ты впахиваешь, чтобы сделать все идеально, а потом тебе все равно прилетает, причем так, что все, что ты сделал, просто идет к черту... «Ты провела службу? Какая разница! юбка – вот что главное!» Они профессионалы. Они всегда найдут то, что меньше всего относится к делу, – и ударят туда. Профессионалы!..

– Кто «они»?

Она зависла с напряженными скулами и слегка покачивающейся головой.

– Люди, наверное.

Пауза. Куда же пойти, чтобы не потерять глубину, которая наклеивается...

– Выберите лучшую фразу.

– Какую фразу?

– Из тех, которыми вы хотели ответить бабушке. Какая лучшая?

– Ну... Пусть будет: «Мешать людям молиться, когда они подходят к иконе, – это грех».

– Хорошо. Представим, что я бабушка.

Она оживилась. Я попыталась немного согнуться и начать потряхивать головой, как Баба-яга скорее, чем как нормальная бабушка, вынуждена признать.

– «Вот, девочка, нельзя в такой юбке в храм, ты больше не ходи, Господь спросит с тебя!»

Она набрала воздуха, с предвкушением, почти готовая напасть, но почему-то вместо того, чтобы отвечать, она набирала воздух раз за разом, теряя улыбку на лице и приобретая вместо нее какое-то окаменение. Потом она отмерла.

– Ну, мне хочется сказать вот так. Знаешь, что, – начала она медленно, как приближающаяся тень в ужастике, – знаешь, что, дорогая моя... Иди ты к черту! Иди к черту!! Я тебя ненавижу, ненавижу, я бы тебя задушила! Задушила!!! Вот прямо... Ненавижу!..

Выдохнула.

– Кажется, вот лучшая фраза. Но тогда меня еще и назовут одержимой, – она усмехнулась. Я на секунду задумалась. Такое чувство, как будто куница оказалась беззубой... Я хочу сказать, что казалось, гнев у Лизы внутри такой, что хватит повторить Хиросиму и Нагасаки. А вышло... не так уж страшно.

– Знаете, как я себя чувствовала? В роли бабушки?

Тут я думаю, что ей не хотелось знать. Но она кивнула, что слушает.

– Я чувствовала, что я очень важна для вас. Что в этой ненависти много всего другого намешано, что не может найти иного выхода, кроме вот таких, простите, проклятий, что ли.

– Да, там еще много чего осталось, это правда. Достаточно, чтобы у бабушки случился инсульт на месте.

– Нет, я говорю не только о негативном. Мне слышалось, что там еще есть... желание отношений. Мне кажется, там слышалось: «Я бы хотела, чтобы вместо этих глупостей ты была бы мне... благодарна. Я так хорошо провела службу».

Она снова приостановилась.

– Я вообще не знаю, что такое благодарность.

Пауза.

– Что это? Вы можете объяснить?

Постарайся не быть экспертом.

– Ну, давайте начнем с простого. Я благодарна вам, что вы постоянно просвещаете меня о том, как устроена служба.

Кажется, переборщила, Лиза напряглась, телом немного отстранилась.

– Значит, благодарность – это когда у тебя что-то могут брать. Как кровь.

Вот-вот, косяк, Соня.

– Кажется, это был не очень удачный пример. Давайте другой. Я благодарна вам, что вы делитесь своими переживаниями.

Здесь были пауза за паузой, так что я уже даже не записываю. Консультация пошла на носочках.

– Я не понимаю. Смысл вам мои переживания?

– Может, тут необязательно понимать? Как вам принимать благодарность?

– Мне... непонятно. Наверное... в груди немного тепло... Вы... можете повторить?

– Я благодарна вам, что вы делитесь со мной своими переживаниями. Я представляю, как это непросто.

Минуту мы как будто вместе прислушивались к ее теплу в груди, а тепло как будто начало звенеть в воздухе.

– Я хотела бы с этим сегодня уйти. Мне еще непонятно. Как раз время.

Замечательная консультация! Молодец! Чувствую себя как первоклассник, который бежит и машет портфелем с пятеркой! – Соня, но у тебя даже не было никогда такого портфеля! – Ну, Чуня сказала бы, что в каждом человеке заключен опыт всего человеческого, так что почему бы и не портфель с советских открыток? – А про отсутствие положительных эмоций забыла. – Не забыла, некуда было вставить. И потом, тогда, когда я была бабушкой, я вставила фантазийную похвалу. – Это не то. – Ничего, за всеми ниточками не пойдешь. – Ты же знаешь, что твоя радость тоже не очень хороший знак? – С чего бы? – Ты как будто получила от клиента конфетку. Или медаль. – Ничего подобного! Это не Лиза меня хвалила, а я довольна своей работой. – И все же. Ты так довольна, потому что все время за эту работу волнуешься. – Что же здесь ненормального? – Контрперенос. – Ба. Ты на все это говоришь. – Потому что он везде есть. – если везде, с ним ничего не поделаешь! Разобралась с одним, появится другой. – Нет, можно...

* * *

В кармане завибрировал телефон. Мама.

– Соня, дорогая, ты до службы в храме?

– Нет, схожу домой перекусить.

– Папа плохо себя чувствовал с утра, лег спать. Ты там постарайся его не трогать, ладно? Мама любит заботиться о нас, это неудивительно. Когда я отдыхаю, она просит папу, когда он отдыхает, меня. Когда сама отдыхает... Мама редко отдыхает в дневное время.

– Конечно, а что такое?

– Ничего, давление.

Я внутренне напряглась и внешне улыбнулась. Нет-нет, мама, я дипломированный психолог. Ты что-то скрываешь.

– Так что пусть лежит, ты не заходи, ладно?

– Надеюсь, ты там тоже отдыхаешь, – сказала я, чтобы мы посмеялись и расслабились. Потому что мы обе вели себя неувлимо странно.

Я шла домой бодро. Что же такое? Через две недели у меня день рожденья, вот что такое. А мои родители – мои родители. Подарить прекрасно изданное собрание сочинений Диккенса или заказную мозаику с твоей любимой картиной Тернера – для них незамысловатый подарок. Однажды они решили подарить мне палатку – и, расставив ее в моей комнате, устроили праздничный стол внутри. Как-то, когда я еще была маленькой, они устроили мне контактный зоопарк, когда их еще не изобрели, – одолжили пару хомячков, кошек и крыску у друзей-соседей, и я развлекалась с ними весь день. Это был настоящий праздник, потому что у мамы аллергия, и животных у нас никогда не было. В общем, папа готовит какой-нибудь новый сюрприз. И почему я всегда так жажду их разоблачить? Это что-то на уровне инстинкта. У кошек есть инстинкт охотника – но не слабее инстинкт охотника за спрятанными подарками у человека.

Я уже незаметно была у двери. Хм. Никаких звуков. Дыхание. Неужели правда давление?

Я тихонько приоткрыла дверь. Папа спал полуодетый. Я расслабилась, подошла поцеловать его тихо, чтобы головка-не-боли. В шаге от него вдруг остановилась. Нет-нет, что-то совсем не то...

Папа пах. Папа был пьян.

Я обнаружила себя уже в церкви, заплаканной, у моей любимой иконы. Очевидно, я на автомате ушла, забыв, что пришла поесть, забыв закрыть дверь, забыв переодеться в юбку, что-то еще забыв, не помню что. На меня напало состояние, которого я давно не упомяну, – конец. Папа снова начал пить.

Папа пил в том детстве, которого я не помню, но как утверждает мой психолог, сохранила в бессознательном опыте. Я ничего не знаю о том, как он пил и как бросил. Я помню, как он начал пить, когда его уволили с завода, мне было лет десять. Он никогда ничего плохого нам не делал, но делал себе – несколько раз он разбивал голову, один раз несколько дней стонал, а потом наконец допустил до себя маму, и оказалось, у него сломаны три ребра. Я тогда все время пряталась у себя в комнате, хотя, повторюсь, мне ничего не угрожало. Мне угрожали папины стоны, папины шаркающие тапочки, папино отсутствие. Я не боялась за себя – я боялась за него и за маму. Однажды папу увезли на скорой, он долго лежал. Мне не объяснили, что у него было, «белочка», наверное. Я помню, как мы с мамой навещали его. Потом папа мне рассказывал, что не мог смотреть мне в глаза, а когда посмотрел, там было столько застывших слез, что он решил: «Все». И тогда папа бросил и через несколько месяцев устроился в храм сторожем. Так мы незаметно пришли в церковь.

Конечно, вся эта история запечаталась ужасом у меня на душе – и все равно я не ожидала от себя такого беспрекословного, жестокого, безраздельного отчаяния. Как-никак я психолог, я прошла личную терапию, я научилась справляться с паническими атаками, я овладела своей тревожностью... Где все это?

А икона, перед которой я болталась во внутренней стиральной машинке ужаса, была икона Покрова высотой, может, метра в полтора, кисти современного мастера, скромная и убедительная. Богородица на ней стоит в полный рост (на облаке), разводя руки. Когда я подняла на нее глаза, Богородица посмотрела на меня почти растерянно, разводя руки жестом: «Не знаю, что делать». Я на Нее не рассердилась – наоборот, почему-то мне стало легче, что и Она со мной пытается понять, и пусть не понимает, но Она-то поймет, и тогда, может, и мне станет легче понять. Так что я смотрела на Нее с согласием и благодарностью и наконец отошла, оставив ее в тихом размышлении. Дорогая Богородица, помолись за папу, пожалуйста.

Служба уже начиналась. Мимо меня прошла моя Лиза, кажется, торопливо, не знаю, из-за меня ли или опаздывая. Включили свет, запели «Приидите, поклонимся». Я оставалась стоять как будто под водой, не молясь, не думая – отдыхая от жизни. Вернулась, когда свет стали гасить на шестопсалмие. Темнота храма напомнила мне темноту моего страха. Я стала вслушиваться в псалмы и там узнала эту темноту – Давид тоже ее чувствовал. «Привменен бых с нисходящими в ров, бых яко человек без помощи, в мертвых свободь. Яко язвеннии спящии во гробе, ихже не помянул еси ктому, и тии от руки Твоея отриновени быша. Положиша мя в рове преисподнем, в темных и сени смертней». Я украдкой взглянула на мою Богородицу – не одни мы с Ней, и Давид с нами! И хотя никто из нас еще не сказал слова облегчения, меня они очень поддерживали. Нет-нет, конечно, Давид стал говорить о том, как Господь исцеляет недуги, не до конца гневается, не по беззакониям нашим сотворил есть нам, ниже по грехом нашим воздал есть нам, но явил милость свою на боящихся его и в заповедях его ходящих. Что в этом всем значим мы трое, наша маленькая обычная семья? Я снова взглянула на Богородицу, и Она снова развела руками: «Не знаю». Я решила вернуться домой и лечь спать до того, как все соберутся, до ужина.

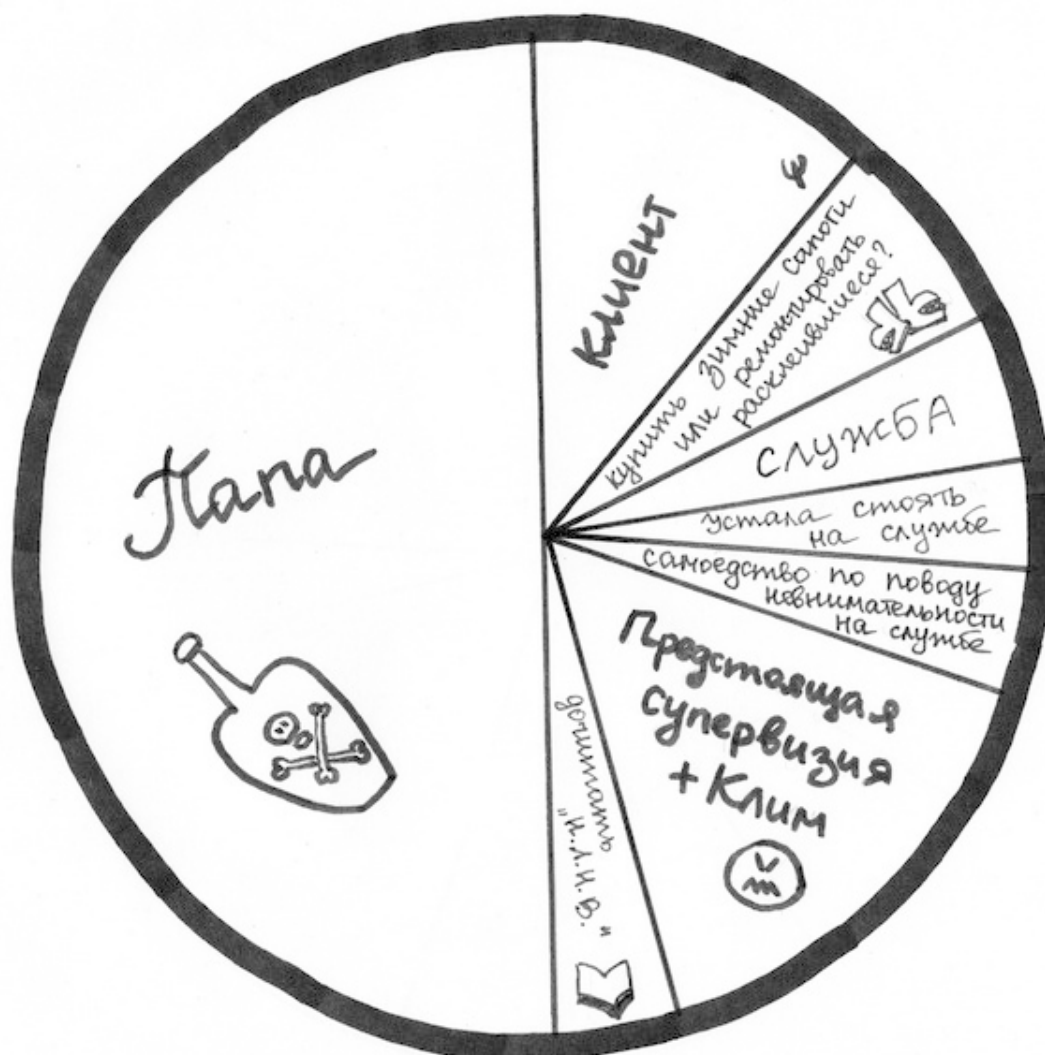
Иногда ворочаешься в кровати величественно, как кит в океане. Иногда дергаешься, как под молоточком Доктора Сна-невропатолога. Иногда вертишься так, что, как в романах, «вся

постеля под ним была измята». Вот так и я сперва засыпала, думая и думая, ворочаясь в мыслях, как в кровати. Мысленно говорила с папой строго, говорила отчаянно, заламывая руки (если бы я знала, как в жизни это делать, – может, это подействовало бы?), говорила рационально, предлагала анонимных алкоголиков и современные центры. Увозила уже папу в один из таких центров и через два месяца встречала его просветленного, только что третий глаз не открылся. Потом я уже говорила с каким-то старцем, плакала, с удивлением видела, что и он плакал, и он начинал рассказывать, как сам проходил через похожее, потерял семью, все потерял, пришел к Богу. И вот я уже сама оказываюсь на улице, понимаю, что это не папа, это я все потеряла, думаю, что мне теперь делать, и решаю пойти в свой детский садик воспитательницей. Воспитательницей меня не берут, но берут воспитанницей, и я благодарна, чувствую, что теперь не останусь без угла. Сижу, играю с девочками в парикмахерскую, наливаю «шампунь» из пустых бутылочек и массирую голову, типа мою. Тут девочка начинает плакать, и я вижу, что вместо пустоты вылила ей на волосы что-то вязкое, черное, мои руки прилипают, я не могу их оторвать, и вот уже няньке приходится отрезать девочке часть волос, чтобы высвободить мне руки. Я в ужасе, что сейчас меня выгонят, и тут ко мне приходит директор садика и говорит, что за мной пришел папа и «все рассказал». Я чувствую, что меня раскрыли.

* * *

Наутро после службы должна была быть консультация, и часть меня, стоя на службе, настраивалась на работу с клиентом. Другая часть продолжала выстраивать разговор с родителями. Знаете, в институте нам как-то давали задание: нарисуйте круг. Этот круг – ваше сознание сейчас. Разделите его на сектора, представляющие то, что находится сейчас в вашем сознании, причем размер секторов пропорционален значимости сферы. Когда все мы заканчивали резать свой пирог сознания, преподаватель спрашивала: сколько места занимаете собственно вы – здесь и сейчас? И тут начинались вздохи и инсайты.

Сейчас мой пирог сознания выглядел вот так:



Интересно, что когда я обращаю внимание на каждый кусок, он на минуту становится больше. Это нормально, специфика внимания. Вообще, с этим пирогом можно много придумать задач для анализа: где здесь чувства? Какие сферы представлены? Что относится к настоящему/прошлому/будущему? Наконец, чего хотелось бы поменьше, чего побольше, и чего вообще не хотелось бы, а чего вообще нет, хотя хотелось бы? И тому подобное. Попробуйте как-нибудь.

Где здесь собственно я? Когда задаю себе этот вопрос, чувствую тревогу и раздражение. Мне непросто сейчас обернуться на себя.

По плечу кто-то похлопал, и меня окатили холодные мурашки, как будто это я себя похлопала по плечу, прося обернуться на себя и говоря, что испортит мне жизнь за то, что я ее игнорирую, на манер Вильяма Вильсона.

– Сонь, отойди, сейчас батюшка будет проходить, – говорит мне Любовь Васильна.

Уже молебен. Отец Иоанн, пожилой батюшка, больше всего любящий говорить о том, «как раньше было», кропит толпу, приговаривая: «Благода-ать!.. Святого Духа...» – так, как будто мы все не на молебне, а паримся в бане, и кропило у него как дубовый веник. Я это люблю, всегда улыбаюсь, и кусок «служба» увеличивается, хоть и не с метафизической начинкой, но с церковно-общинной тоже пойдет.

Клиента, с которым мы встречаемся после службы, зовут Владимир. Ему тридцать шесть, в браке десять лет, работает чем-то мелким в государственной системе, плохо понимаю чем. У нас уже было три встречи, и, признаюсь, мы так и не вышли на ясную формулировку запроса. Начал он с того, что ему неожиданно трудно переносить беременность жены (это их первая беременность, жене тридцать два), и это она его попросила сходить к психологу. На первую встречу он пришел вовремя, на последующие неизменно опаздывает на пять-десять минут. Даже без опозданий всем своим духом он сообщает, что ему это все не нужно. Разумеется, ему нужно. Это человек, подошедший к кризису среднего возраста и до сих пор не познакомившийся с самим собой! Чувства он различает плохо, все с моей подсказки. Желания у него на уровне «ну, съездить в отпуск». – «А что в отпуске?» – «Да все то же».

Он определенно умен. Меня не покидает чувство, что этот психологический дуболом – какая-то роль, которую он на себя взял.

Разумеется, главная моя трудность – не вовлекаться так, чтобы мне это было больше нужно, чем ему. Платит он спокойно обозначенную стоимость.

Сегодня опоздание семь минут. Классика! Садится, здороваается. Выглядит он всегда опрятно, по-офисному в рубашке и с сумкой. Он говорил, что занимается спортом, и это видно: многие в двадцать пять в худшей форме находятся. Меня всегда удивляют современные мужчины, которые смотрятся как офисный тестостерон – рубашку распирает от мускулов. Есть в этом какой-то парадокс, оксюморон какой-то. Как Шварценеггер из «Близнецов» – ну нереалистично же!

Да, и конечно, этот непростой клиент добавляет в копилку Чуниного убеждения, что «у меня проблемы с клиентами-мужчинами».

– Не знаю, с чего начать, – так он всегда начинает. Прекрасно он знает, с чего начать! С того, чтобы передать эстафетную палочку мне.

– Как прошла ваша неделя?

– Нормально. Я старался отслеживать, когда раздражаюсь, как мы обсуждали.

– И как?

– Э-эм... Ничего нового. Все так же.

– А что могло бы быть новое?

Хороший вопрос, выбил разговор из колеи.

– Я как-то думал, что если стану замечать, буду меньше раздражаться. Само уйдет.

– А как выходило?

– Я просто думал: «Ну, вот, опять».

– Чем это отличается от того, как вы раньше замечали свое раздражение? Вы же с ним пришли, значит, уже его отслеживали.

– М-м-м... Вот, может, и ничем. То есть я просто неправильно делал? А как надо было делать?

– Расскажите, как именно вы отслеживали.

– Например, жена заходит в комнату. Я вижу ее взгляд и начинаю заводиться. Тогда говорю себе: «О, смотри, ты опять завелся».

– И что происходит дальше?

– Говорю себе: «Успокойся, перестань». Да, я так всегда делал, это не то.

– Вы чувствуете, чего вам не хватает здесь?

– Не знаю.

Ждет подсказки.

– Вы как будто сразу же стараетесь изменять состояние, не поняв, в чем его смысл.

– А. Да, это правда.

– Что такого было во взгляде жены?

– На нее находит такое настроение... «Мне чего-то не хватает, не знаю чего, но ты должен сделать так, чтобы мне всего хватало». Такое «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что».

– Это все читается в одном взгляде?

– Вы знаете, как супруги быстро схватывают.

Нет, не стоит идти в сторону выяснять, додумывает он за нее или нет. Потом как-нибудь.

– И что вы чувствуете в этот момент?

– Я говорю, я завожусь.

– Что это за чувство?

Владимир и сейчас заводится, возвращаясь в ситуацию.

– Я... чувствую, что я должен. Должен сейчас угадывать, чего она хочет.

– Но это не чувство, а мысль. А какое при этом чувство?

– Чувство... что я не хочу. Это чувство? Нежелание. Конечно, это не совсем чувство, но мне кажется, это хорошее направление.

– Это чувство встречается только во взаимодействии с женой? Или еще где-то?

– Сложно сказать. Иногда кажется, что везде.

Вот и мне так кажется.

– Так может быть? – уточняет он. Владимир относится к тем клиентам, которые постоянно сверяются с психологом, что нормально, что нет.

– Как вам самому кажется?

– Не знаю, почему-то эта мысль меня радует. Значит, наверное, это правда. Мне просто ничего не хочется.

– И как вам это?

– Я говорю, мне это прямо нравится. Это нормально вообще?

– Это так, как есть.

– Но это значит, у меня какие-то проблемы?

– Как вам самому кажется?

Никогда еще Владимир не был так включен, поэтому моя задача была только подкидывать дровишки.

– Нет, это ненормально. С этим надо что-то делать. Или подтягивать вожжи.

– Иногда понять что-то – это уже много сделать.

– Да... А, так вот что значило «отслеживать свое раздражение»? Как сейчас? Конечно, это совсем другое.

Если честно, я, конечно, не давала такого задания, как то, что мы проделали сейчас, но важно не то, что ты дал, а то, как клиент взял.

– Мне вспомнилась очень глупая вещь... В детстве у бабушки в деревне... были куры. У нее все было, но я вспомнил именно это. Как-то бабушка мне показывала, как курицы купаются в пыли. Не знаю, видели ли вы такое? Смешно так барахтаются... В общем, я спросил: а зачем? Бабушка сказала, к дождю. Но зачем? – спросил я. Нравится им, ответила бабушка. Я думаю, я застал ее врасплох. Я помню, какие они были довольные! Потом я, уже взрослый, думал, как забавно, у этого явления же точно есть какое-нибудь биологическое объяснение, а мы, люди, решили, что они получают удовольствие, потому что так нам понятно. А сейчас я думаю: а что, если куры правда просто кайфуют?

Это был замечательный образ, богатый и собственный, его нужно было взять в работу.

– Когда вы в последний раз «валялись в грязи»?

– Давно, – сразу же подхватил Владимир. – В институте. Я вспомнил, как я буквально валялся, хотя вы, я предполагаю, имели в виду – получал удовольствие от жизни. Я тогда, правда, пьяный был, но все равно – как мы хорошо валялись на лужайке перед общагой! Да... давно.

- Тогда я могу спросить: как вы видите сейчас свой запрос на нашу работу?
- Запрос значит, чего я хочу? Я хотел бы... научиться хотеть. Вспомнить, как хотеть.
- Заметьте, сейчас вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы вспомнить.
- Да? Какой?
- Вы сказали: «Я *хотел* бы...»
- А. Да, точно, – улыбнулся, как клиенты часто улыбаются, когда им приятно, что я уловила что-то неочевидное. – если бы и с остальным было так просто.

Глава 3

Социатрия в миниатюре

Когда кто-то в доме обиделся, обычная бытовая тишина или звуки становятся напряженными, значительными. Шорох шагов кажется извиняющимся, звон вилки – раздраженным. А когда этот обиженный – ты, ты делаешь все с видом «да-да, я вышел из комнаты сходить в туалет, но это не значит, что я забыл...». Что выглядит глупо, а чувствуется – так вдвойне.

Хуже было то, что официально обижаться было не на что. Я ни поговорила с родителями, ни решила не говорить – если честно, я до сих пор не могла разобраться с собой: быть решительной в том, что у нас в семье проблема, или надеяться, что это что-то не то, что это один раз или что папа что-нибудь дезинфицировал, вот и все. Что за бред! Папа не просто пах – он выглядел, как выглядят пьяные, – нечего тут думать.

И каждый раз, когда я понимала, что нужно быть решительной, ко мне приходило искреннее малодушие, и весь разговор начинался сначала.

В таком гадком состоянии, едва попрощавшись с обеспокоенной мамой и откровенно унылым папой, я поехала на супервизию.

Нужный адрес был в самом центре Москвы, на Мясницкой, но дом умудрился затеряться во двориках так, что я чуть не опоздала, отыскивая. Тем более я из Подмосковья и отношусь к категории топографических кретинов, каждый раз краснея, когда меня спрашивают дорогу куда-либо. Двухэтажное здание, превращенное в крохотный офисный центр (от силы три компании), но окна все-таки многие деревянные, с подоконниками, на которых можно сидеть с ногами, сейчас уставленные горшками, и лестницы, на которых двое не разойдутся. Я бы не сразу узнала нужный мне вход, если бы у крыльца не стоял Клим.

– О, привет! – подошла я, стараясь замедлиться, но уже снимая шарф. Клим курил.

– Еще собираются, все в порядке, – говорит он и, разворачиваясь, нажимает домофон рукой с сигаретой. Как-то я не представляла, чтобы Клим курил. В домофоне играет трезвучие вниз пару-тройку раз, потом писк, и дверь отходит. Той же рукой с сигаретой Клим оттягивает за ручку, пропуская меня и смотря все время куда-то мимо. В этом есть какая-то дурная смесь джентльменства и снисходительности. А я, конечно, в ответ улыбаюсь и тороплюсь пройти, в чем смесь Акакия Акакиевича и кокетливой барышни, если вы представляете эту смесь.

После коридора я легко нахожу зал, в котором уже несколько человек разбросаны по периметру и занимают кто чем. В центре – круг из стульев, и на одном из них девушка, очевидно, одна из ведущих. У нее рыжевато-русые крашенные волосы, открытый взгляд и ямочки, когда она улыбается. «Не такие уж и страшные эти незнакомые психологи», – думается, когда смотришь в эти ямочки. Держит она себя уверенно, с некоторым профессиональным любопытством, почти азартом. Одета она в ярко-зеленое с джинсами.

– Отец Сергей опаздывает, буквально пара минут, – говорит она. В психологии с опозданиями сложно, к ним относятся по принципу «Банан никогда не просто банан» и заготавливают опаздывающему Ядовитого Фрейда или – Фрейда в Тапочках. Это еще одна фигура речи, обозначающая ситуацию, когда психологическая интерпретация подается как добродушная шутка, мол, все мы не без греха. Фрейд в Тапочках – потому что придумалось это в ситуации шутки по поводу чьей-то оговорки, а в английском есть игра слов про оговорки и тапочки¹. Да, в отличие от Ядовитого Фрейда, Фрейд в Тапочках может быть направлен на самого себя.

– Я могу здесь сесть? – я в ответ.

– Где вам удобно. Вы София, верно?

¹ Freudian Slip – оговорка по Фрейду, Slippers – тапочки. Так и вышли Freudian Slippers.

Кивнув, я начинаю занимать собой стул, а именно – складывать на него рюкзак и все верхние принадлежности от шапки до пуховика. Понемногу мое внимание привлекают другие участники. Справа женщина сидит в телефоне – женщина и женщина. Старше меня. Думаю, семейная. В углу у стола с перекусом двое участников явно не знакомы, но нашли общий язык – это читается в таком подыгрывающе-дружелюбном взгляде вкупе с неуверенностью поз и движений. Девушка моего возраста, одетая богато-церковно: в пышную юбку и шелковую блузку. Если бы Чуня что-нибудь понимала, она бы сказала, что вот с такими девушками у меня проблемы, а не с мужчинами. Мужчина высокий и какой-то жалкий, смеется, как будто покашливая. Улыбается все время, худой, из тех, которые с возрастом только худеет, как будто высыхают, и он уже на средней стадии высушенности. Что-то они обсуждают явно про чай, который охотно пьют, когда нашли себе компанию, заедая самыми обычными печеньками. Пить чай одному в новом коллективе – то еще испытание для социальной конформности. Если, конечно, не принес его с собой в термо- или одноразовой кружке и не поставил под стул – тогда, наоборот, в таком чае (а чаще кофе) есть некоторое превосходство.

Есть у меня одна черта, попортившая крови мне и моим окружающим: в новой обстановке на меня нападают почти панические атаки. Мне света не хватает, воздуха не хватает, все кажется грязными или мрачными, места мало или место неудобное... Я знала, что, возможно, опять с этим встречусь. И вот в коридоре послышались шаги и голоса, отец Сергей пришел вместе с докурившим Климом (или Клим специально ждал его и курил), отряхивая снег, извиняясь за опоздание, но не торопясь, спокойно. Наконец все расселись по местам – два стула остались свободными, – и я почувствовала, как на меня накатывает эта почти кафкианская неприязнь к происходящему, сопутствуемая плохим самочувствием. Ничего, нужно дышать.

– Спасибо, что все пришли вовремя, – сказала девушка, улыбнувшись отцу Сергию.

– Да-да, нормальное сопротивление, – улыбнулся в ответ отец Сергей и запустил тем самым первого Фрейда в Тапочках – автогол.

– Меня зовут Юлия, мой коллега...

– Отец Сергей, – кивнул он.

– ...мы будем вашими ведущими в нашем... путешествии, – заключила Юлия.

– Не знаю, все ли хорошо понимают формат? Я думаю, следует еще раз пояснить.

Пока отец Сергей пояснял, я всматривалась в них обоих. Юлия была психологом-психологом – даже ее яркие цвета в одежде говорили: «Здесь и сейчас, детка». Отец Сергей был совсем другой. Он говорил простым языком и когда вставлял психологизмы (есть ли такой термин? если нет, его следовало бы изобрести), они звучали в его речи почти инородно, как если бы он старался использовать молодежный сленг. На вид ему было за сорок (а Юлии в районе тридцати), у него был тонкий священнический голос, как будто привыкший отвечать вполголоса на твою исповедь. По его внешности казалось, что у него должны были быть грузинские или греческие предки, хотя я прекрасно знаю, что и в русском фенотипе встречаются тяжелые носы и большие лбы, под которыми глубоко прячутся глаза. Волосы у него были убраны в хвостик, что снова становится модно среди священников, и борода длинная, что не так модно, но не густая. Что мне больше всего в нем понравилось: при всей внешности священника-священника он говорил так по-человечески, что гладенький образ разваливался, а это невероятно классно.

Суть формата в том, что это была групповая супервизия с элементами интервизии. Это значит, что основными супервизорами все же остаются ведущие, но они подключают участников к анализу по желанию. Мой Word не знает слов «супервизия» и «интервизия». Старичок.

Другая особенность формата заключается в том, что Юлия специализируется на психодраме и предложила рассматривать иногда кейсы психодраматически. А-ах, так вот откуда вся эта яркость во внешности, и крупные сережки, и рыжие волосы! Психодраматисты постоянно одеваются немного как клоуны или как вышедшие из диснеевского мультлика, и я уверена,

что они не сочтут это за оскорбление. Здесь и сейчас, детка (это из гештальта, я знаю, но все же).

Но почему Клим говорит про экзистенциальное направление? Перепутал? Хочется прокомментировать, что нужно быть весьма недалеким психологом, чтобы перепутать экзистенциальную психотерапию и психодраму. А, нет. Юлия уточнила, что у нее два основных направления. Значит, просто про психодраму забыл сказать. Наверное, относится к ней свысока. К психодраме? К Юлии?

Наконец, последняя особенность – психологи собрались здесь либо приходские, либо позиционирующие себя как христианские психологи, либо интересующиеся христианской психологией.

– Я сразу хочу оговориться, – улыбается Юлия. – Все вопросы по христианской психологии – больше к отцу Сергию, это его прямая специальность. Затем мы здесь и вдвоем.

– А я, – подхватывает отец Сергей, – со своей стороны работаю в методе философского консультирования и потому в плане опыта думаю опираться на мою коллегу, Юлию.

О философском консультировании у меня представления смутные. Психодраму я видела один раз в институте (как вы помните, это была та самая психодрама, на которой Пси стала Чуней), и чувства у меня остались смешанные. Психодрама предполагает разыгрывание ситуаций по ролям, причем роль в психодраме – это отдельная, считай, философская категория, и я помню, как меня смутило, когда нам объясняли, что личность в психодраматическом мире – это набор ролей. Ни за что в это не поверю.

Пока отец Сергей и Юлия представлялись и отвечали на уточняющие вопросы, мои панические тучи сгущались и одновременно во мне рос напряженный энтузиазм. Мне нужно будет предоставить случай, но чей? Остановилась на Лизе, потому что, с одной стороны, она рождает ряд вопросов и, с другой, последняя консультация была отличная, а я все же, признаю, беспокоюсь о впечатлении, которое произведу.

Хотя все по кругу представились, я не успела запомнить, как кого зовут. Девушку, одетую по последней церковной моде, зовут Катя. Клим – понятно. С остальными придется вылавливать в разговоре. Женщина в телефоне оказалась действительно семейной и к тому же семейным психологом. Сухой мужчина закончил магистратуру Российского православного университета. Еще одна женщина опаздывала. Знаю, звучит похоже на задачку «Какому владельцу принадлежит какая машина», но, увы, так оно и запомнилось. Неожиданно Клим сказал о себе, что практикует больше трех лет и специализируется на экзистенциальном подходе. Я сказала о себе не то, что хотела, и не так, как хотела бы. Вышло, что я только начинаю и толком ничего не знаю. Класс.

– Спасибо всем за такой подробный рассказ, – подытожила Юлия. – Спасибо за вашу открытость и готовность говорить о себе. – Тут наступила многозначительная пауза. – Кто-нибудь готов представить свой кейс?

Тут я должна оговориться: психологи называют случаи из практики «кейсами», но я на это так же реагирую, как русские партизаны на французский говор дворян в войну 1812 года, поэтому я говорю «случай», и точка. Иногда в разговоре говорю «кейс», но чувствую себя при этом ренегатом.

– Я могу начать, если никому не... – сказала семейный психолог так, что фраза не подразумевала продолжения. Очевидно, никому было *не*, потому что все поскорее закивали.

– Отлично. Марина, если вам удобно, мы останемся сидеть в кругу, чтобы другие участники не были исключены из разговора. Вам так комфортно?

Марина! Я внутренне стала выстраивать таблицу данных. При этом очевидно, что Юлия вела процесс, а отец Сергей? Пока непонятно.

	1	2	3	4	5
Имя	Марина	Катя	-	Клим	Опаздывает
Образование	Кто-то из них из МГППУ		РПУ	-	
Практика	Страшно сказать, 10 лет	Пока не поняла		Говорит, что больше 3 лет	
Подход	Системный семейный			Экзистенциальный	
Нравится (0-10)	6	2	3	1	Пока ответа нет, но -1 за опоздание

* * *

Марина начала рассказ.

– Мой кейс – семейный, как и большинство моих кейсов. Я вообще консультирую индивидуально, но это процентов пятнадцать всех клиентов. Итак, семья. В работе муж, жена и дочь-подросток. Есть еще взрослая дочь и бабушка, бабушка на данный момент лежащая, перелом шейки бедра. Живут в трехкомнатной квартире, бабушка лежит в зале. Старшая дочь замужем, живет в Германии. Семья интеллигентная, мама преподает в вузе. Муж сейчас не работает, потому что ухаживает за бабушкой, да, бабушка – его мачеха, что тоже важно. Отец умер, не помню как давно, но давно. С мачехой всю жизнь были отношения ближе, чем с отцом, поэтому сейчас она с ними. Так у нее есть своя квартира, но с переломом, понятно, одной жить...

Пришли со сложным подростковым периодом дочери. Сперва она предлагала переехать в бабушкину квартиру жить отдельно, потому что чувствует, что дома ей не хватает места. Родители против, разумеется, потому что не будут знать, чем она там занимается. В какой-

то момент пришли к тому, что сама дочь не уверена, хочет ли переезжать, но так дает понять родителям, что ей не хватает их заботы. Да, дочке четырнадцать лет, но выглядит она, знаете, как часто сегодня бывает, на семнадцать-восемнадцать. Отчего родители еще больше за нее боятся. Родители всячески готовы заботиться, но они... не знаю, можно я так скажу? – зашивают. У мамы открылась грыжа, она не может в одном положении дольше получаса находиться, а ей нужно проверять эти стопки – нет, сейчас уже не стопки, сейчас файлы, да? – в общем, курсовые, дипломы и все такое. У отца диабет, периодически он сам не может встать, а бабушка зовет каждые пять минут, потому что ей неудобно, ее надо перевернуть, она не помнит, когда она поела, пила ли она таблетки... А она такая, знаете, советская учительница, но с начинающимся Альцгеймером. Это я не шучу, это диагноз ее. В чем моя проблема? Вот они приходят и приходят говорить о дочке, и я начинаю иногда раздражаться, что как будто все проблемы в семье игнорируются, весь фокус внимания только на ней. Вот с этим раздражением я хотела бы поработать. Не знаю, достаточно ли информации?

Ведущие переглянулись.

– Интересно, что изначально запрос дочери на нехватку внимания... – начал отец Сергей. – И слышится, что она добирает это внимание на терапии, да?

– Да-да, так и есть.

– А работали ли вы над тем, как она принимает это внимание в терапии? Что она с ним делает, как она его использует?

– Мы обращали на это внимание. Но так я вопрос никогда не ставила. Наверное, она как будто напITYвается им, но никак не может напиться.

– Да, – отец Сергей поймал какую-то внутреннюю волну и плыл на ней, – слышится, что она знает про себя, что ей важно внимание, но не знает зачем. Как она сама раскрывается в этом внимании, обращенном к себе.

– Я бы сказала – качество внимания, – прибавила Юлия. У психологов есть такая особенность – сказать подлежащее и думать, что тема раскрыта, тогда как она только названа. – Знаете, как качество пищи. Можно закармливать ребенка конфетами, но от этого ему не станет лучше.

– Я вот тоже думала, – подхватила Марина, – но мне казалось, что родители действительно искренни в своей любви к ней. Я даже иногда поражаюсь, как они реагируют на нее, с каким принятием.

– Как ты видишь, задают ли они ей здоровые границы принятия? – продолжила Юлия. Ого! Оказывается, мы здесь на «ты». Я не заметила, чтобы это обозначили вначале. А может, они просто знакомы?

– Границы принятия... Ну, они ведут себя как обычные родители. Обычные хорошие родители, надо сказать. Они стараются, с одной стороны, уберечь ее в прохождении пубертата и, с другой, не давать бессмысленных ограничений.

Я начала несколько путаться, в каком направлении идет мысль. Кажется, Юлия говорила о контакте родителей с ребенком, а отец Сергей говорил о самой девушке как о самостоятельном человеке. Может, двое ведущих – не такая уж хорошая идея, потому что выходит лебедь, рак и щука? Марина, кажется, тоже начала терять нить.

– Может, у участников есть вопросы?

– Да, у меня есть.

Это сказала я – внезапно для самой себя.

– Мне сейчас слышится, что и в обсуждении у нас центр тяжести переходит на девушку, тогда как родители обсуждаются как некоторые объекты удовлетворения ее потребностей...

Юлия качнула головой, видимо, ей это выражение не понравилось.

– Я не то чтобы разбираюсь в системной семейной терапии, но я помню, читала у Варги, что нужно рассматривать семью как целостную систему – собственно, отсюда и название, да? Я хотела спросить: как это все выглядит как система?

– Спасибо, интересный вопрос. Конечно, мы это разбирали. Дело в том, что и раньше система была завернута на младшей. У них со старшей большая разница, и та выступала как такая вторая мама. То есть моя клиентка была дочкой всех. Теперь, с появлением бабушки, система нарушилась, потому что появилась другая точка, требующая родительского отношения, – потому что, по сути, за бабушкой сейчас нужно ухаживать, как за ребенком. И Ка... клиентка, скажем, Саша, оказалась лишним, по сути, дублирующим элементом, и вся система теперь не может перестроиться.

– Насколько это здорово – что с бабушкой нужно как с ребенком, как ты сказала? – спросил Клим.

– В данной ситуации это функционально. Бабушка объективно болеет.

– Я не очень разбираюсь в системном подходе, – отец Сергей говорил так, как будто он и не слезал со своей волны, – но и из того, что вы говорите сейчас, – ага, а он не на «ты», – слышится, что для этой девушки сейчас стоит задача узнавания себя в том, какая я без опоры в виде внимания. Как я сама по себе. Слышится, что то, что вы делаете, по сути, индивидуальная работа, в которой родители выступают как... простите за такое сравнение... балласт. Возможно, так как эта девушка еще не видит себя вне семейного контекста, она и на терапии не видит себя без них. Вы не рассматривали возможность индивидуальной работы с ней?

Марина задумалась.

– Нет. Это интересная мысль, что запрос, собственно, не на семейную работу. Но это меняет все.

– Да, возможно, но так, кажется, процесс проясняется. На самом деле вы уже работаете с ней, только пока сложно выделить ее из своей семьи. Возможно, как раз такой шаг мог бы стать очень терапевтичным.

Блин, мне нравится, как отец Сергей думает! Мне прямо нравится. Да и Марине, кажется, тоже понравилось.

– Как вы сейчас? – спросила Юлия Марину.

– Да, действительно, картина прояснилась. Я думаю, мне пока достаточно, потому что тут много чего нужно передумать. – Марина, до этого опустив голову куда-то вглубь тела, подняла ее и стала смотреть всем в глаза. – Спасибо всем.

– Здесь действительно, возможно, основной задачей было прояснить формат работы, – Юлия стала подытоживать. – А дальше, когда новый формат устаканится, могут возникнуть новые вопросы.

Многие снова начали понимающе кивать. Я бросила взгляд на часы. – Прошло пятьдесят минут встречи, значит, есть еще время для другого психолога. Ты пойдешь? Ты выступишь? – Не-е-е, я боюсь, я не готова. – Но смотри, как классно! Давай. Не зря же деньги платишь. – Послушать тоже бывает важно. – Избавь меня от этих клише. Давай, кролик, не трясись.

– У нас есть время для еще одного случая.

Воцарилась тишина. Почему воцарилась? Больше похоже было на то, что тишина сама порядком стыдилась себя в этот момент, ничего царского.

– Я думаю, я могла бы, – пропищала я. Все снова внутренне выдохнули.

– Здорово, София. Мы слушаем.

– В общем, случай такой. – Молодец, сказала «случай». – Клиентка, тридцать два года, отношений нет, работает певчей в нашем храме, а также репетитором музыкальной направленности. – Пока звучит гладко. – Основная моя проблема с ней... – слишком быстро перешла к проблеме, но поздно, – ...заключается в том, что она... очень пассивно-агрессивная. Это воспитанная, умная девушка, которая постоянно жалуется на то, что ее все раздражает, и тебе

не нужно делать много движений, чтобы раздражить ее тоже. Так вот. На самом деле наша работа двигается неплохо – мы занимаемся два месяца, да, – но у меня есть ощущение, что вместо того, чтобы говорить о ней, мы постоянно как будто подспудно перетягиваем какое-то одеяло... Вот про это ощущение, наверное, я и хотела бы поговорить.

Все смотрели на меня как будто недовольно.

– Какой у нее запрос? – спросил Клим.

– Как раз раздражение. Она хочет что-то делать с тем, что постоянно на всех злится.

– А как вы вообще с ней работаете? – добавила Марина.

– Обычная консультативная практика, – начала я оправдываться. – Говорим о чувствах, о детстве, об отношениях.

– Вы говорили о ваших отношениях? – продолжил Клим. Он пытается меня срезать, или я действительно дала недостаточно информации?

– Мы их поднимали... Я не могу сказать, что глубоко разбирали, потому что ей сложно говорить об отношениях... здесь и сейчас.

Тут многие закивали, как будто почувствовали запах психологической крови.

– А что вы чувствуете с ней? – вошла в разговор Юлия, и стоит признать, ее голос звучал на порядок мягче остальных.

– Я... страх. И вину.

– У меня вопрос, – вдруг включился сухой человек. У него тоже мягкий, юношеский голос, и когда он говорит, поднимает брови, как будто сам удивляется себя слушать, – к отцу Сергию, наверное. Мы вот вроде все знаем, что страх и вина – это плохо, да, – Юлия психологически поежилась от слова «плохо». – Но вот... трудно бывает себе объяснить, что не так со страхом и виной. В церковной жизни просто так складывается, что страх и вина – спутники смирения... Ну, «страх Божий», канон Андрея Критского.

– Да, в этом что-то есть, – поддакнула я, и +3 этому мужчине в моей внутренней табличке. Отец Сергей оглянулся на Юлию и хотел начать, но Юлия поняла его неверно и сама начала.

– Я слышу, что запрос Софии откликается. Как вы смотрите, если мы попробуем представить эти чувства психодраматически?

– Отлично.

Конечно, не совсем отлично, но лучше, чем строгие вопросы. Волнительно.

– Тогда я могу попросить тебя показать нам сцену из твоей работы с этой клиенткой? Где ты, где клиент?

Осмотревшись, я выбираю центр круга – первый образ при слове «сцена».

– Я вот здесь, – перехожу со стулом. – Клиентка... – вскакиваю за стулом, за которым приходится идти в самый угол к столам с чаем и неуклюже доставать его из стопки. Но я оживляюсь и двигаюсь скоро. – Этот стул даже похож на нее, у нее тоже широкие плечи.

– Выбери кого-нибудь на роль клиентки.

В дверь то ли стучат, то ли толкают, потому что она сразу же открывается, влетает девушка, занимающая сразу все внимание – и потому что ее ждали, и потому что пришла она громко и шумя пакетами, сумкой и одеждой, и потому что вообще она – тот еще персонаж.

– Дарья, добрый вечер! – встает отец Сергей, очевидно, она пришла от него. Все смешанно здороваются.

– Ох! Я знаю, что вы скажете про сопротивление, – машет она головой, разматывая шарф, – но, честно, банан, в общем, оказался вставшими железнодорожными путями, потому что, представьте себе, – ее совершенно не смущает, прервала она что-то или нет, – просто представьте – ночью – злоумышленники – как у Чехова прямо – срезали полтора километра кабеля! – Дарья начинает смеяться, и все неуверенно за ней.

– В общем, простите, простите, с меня шоколадка, – и она продолжает раскладывать пакеты, сумку, одежду, чтобы освободить себе стул.

– Дарья, сейчас мы в процессе работы, – мягче и мягче говорит Юлия, – но, София, если ты не против – Дарья, скажешь пару слов о себе?

– Я прихожанка отца Сергия, – начинает Дарья, усевшись, и трогает губы, возможно, беспокоясь за помаду, – точнее, бывшая, потому что вот, сейчас переехала в Подмосковье. В анамнезе я психодраматист, но кто из нас не подумывал сменить направление, да? – она игриво осматривает всех. – В общем, потихоньку начинаю заниматься христианской психологией, пока на волонтерстве, и признаюсь, что иногда ни черта не понимаю! Вот. Хочу пойти учиться в школу Василюка, если кто там был, буду рада совету, стоит ли того. Простите еще раз за опоздание. Если вы встретите идущего по Москве мужика с полутора километрами кабеля, передайте привет! Я все.

То ли +10, то ли -3 в моей таблице, не могу понять. Скорее +13.

– Итак, мы вернемся к случаю Софии. София, кто бы мог отыграть твоего клиента?

Точно не Дарья, если бы моя клиентка стала такой, ей не была бы нужна никакая терапия. Я указала на девушку, чье имя опять забыла, надеюсь, что Юлия с этим поможет.

– Катя, садись на стул клиента.

Катя! Запомни уже хорошенько.

Когда человек садится/встает на место какого-либо персонажа, он «становится» им, то есть старается представить себя им или просто повторяет данные ему слова и действия. Поэтому в психодраме все постоянно меняются местами.

– Кого бы ты выбрала на роль себя?

Я выбрала Дарью.

– Я не очень понимаю, что сейчас будет происходить, – остановила Катя, оглядываясь то на Дарью, то на Юлию (двоих знающих психодраму).

– Я сейчас все объясню. Твоя задача – запоминать, что будет говорить София из роли клиентки, и затем повторять. Хорошо? София, расскажи, пожалуйста, что это за сцена? Начало консультации, конец?

– Это самое начало. Мы только сели.

– Тогда садитесь.

Мы с Катей встали, отошли, подошли и снова сели. Психодрама обычно начинается с того, что протагонист (в данном случае я) представляет сцену. Также я должна дать вымышленное имя клиенту (конфиденциальность).

– Клиентка – пусть будет Лия – говорит: «Здравствуйте».

Катя говорит: «Здравствуйте».

– И вот! Я уже чувствую.

– Что чувствуешь? – спрашивает Юлия.

– Страх и вину.

– Выбери кого-нибудь на роль страха и вины.

Конечно, Клим был страхом, а сухой мужчина – виной. Юлия попросила их подойти. Да, можно играть роли не только людей, а всего подряд, даже чувств, или частей тела, или времени суток – в общем, всего, на что у вас хватит воображения.

– Где они находятся?

– За спиной. Справа и слева. Страх справа, вина слева.

Они встали. Забавно, что Катя, Клим и мужчина выглядят вполне добродушно, совсем не как Лиза, страх и вина. Но когда они встают за моей спиной, у меня мурашки.

Юлия попросила меня сесть на место Лизы-Лии-Кати и обратилась к «ней»:

– Лия, вот твой психолог. У нее за спиной ты видишь страх и вину. Как тебе это?

Почему-то я начала отвечать сразу же, как будто находясь в трансе. Я сжала губы и напрягла скулы.

– Ну, если честно, я сама их спровоцировала. Но сейчас, когда я смотрю на них, мне... грустно. Я их постоянно вижу у людей за спиной. Хотелось бы хоть здесь увидеть другую картину. Да, мне грустно.

– И что бы ты хотела сказать своему психологу?

– М-м-м... Мне кажется, что я ни скажу, ей только будет страшнее.

– Хорошо. А что ты можешь сказать им?

Тут я приостановилась.

– А вот это интересно. Мне кажется, я как будто и пришла не к ней, а к ним. Что бы я им сказала... Страху – я давно уже тобой владею. Ты мной не владеешь. Вине – я тобой управляю, но ты мной владеешь.

– Хорошо. София, встань на место страха, пожалуйста.

Происходит перегруппировка, Катя садится на место клиентки, я встаю за спину Дарьи, которая все это время смотрела на меня-Лизу внимательно и одобряюще. Юлия просит Катю повторить то, что сказала «Лиза» страху. Катя немного напрягается и повторяет совершенно без выражения:

– На самом деле мне интересны вы, а не терапевт, – не совсем верно, как часто происходит в психодраме, но потом выравнивается, – страх, я тобой владею, ты мной не владеешь. – Она хочет продолжать, но Юлия ее останавливает и обращается ко мне:

– Как тебе?

На месте страха мне вдруг стало так комфортно и легко, что я аж разулыбалась.

– Ой, мне жалко эту маленькую девочку. Ну, что она играет тут в Терминатора. Я же знаю, что ничем она не владеет. Да это и не нужно! Вот что мне хочется сказать. Тебе не нужно мной владеть! Зачем тебе это? И мне не нужно тобой владеть. Я просто тут есть, и все. Такое я чувство, что поделаться.

Юлия кивает мне, и я перехожу на место вины. Здесь у меня появляется чувство довольного сытого вампира.

– Здесь я понимаю, о чем она говорит, владеть – не владеть. Но она проигрывает, она слабо нами владеет. Страх вон просто она не может поймать и думает, что владеет. А я... я сильнее. Она слабее. Так что мне хочется сказать: хо-хо-хо, девочка! Давай поиграем, кто кого.

– Хорошо, – говорит Юлия. – София, теперь садись, пожалуйста, на свое место и следи за всем, что будет с тобой происходить. А вы, я попрошу, повторите все по очереди.

Я села на свое место, и удивительно! – хотя я нахожусь в самом центре всей сцены, чувствую себя здесь совершенно посторонним наблюдателем. И это приятное чувство.

– Я привыкла видеть за спиной у людей страх и вину. И мне грустно, потому что хоть здесь я надеялась на другую картину, – говорит Лиза-Лия с периодическими подсказками Юлии. – Страх, я тобой владею, ты мной не владеешь. Вина, я тобой управляю, но ты мной владеешь.

Страх говорит:

– Мне не нужно, чтобы я тобой владел. И тебе не нужно ничем владеть. Я просто здесь есть. Такое я чувство.

Вина говорит:

– А я действительно тобой владею. И мне смешно, что ты хочешь со мной состязаться. Ну, давай поиграем!

Я сижу, созерцаю и слушаю. Мне совсем не страшно. Юлия обращается ко мне:

– Как ты здесь?

Я начинаю медленно:

– Во-первых, мне здесь хорошо, гораздо легче. Меня удивило, насколько я не вовлечена в ситуацию – при том, что я в самом эпицентре! – Многие кивают. – Мне очень жаль Лиз...

Люю. Мне хочется сказать ей: «Я вижу, что ты хочешь с ними говорить, о них говорить. Тебе необязательно делать вид, что ты хочешь говорить со мной. Мы можем поговорить о них».

Юлия снова попросила пересесть. Я снова стала Лизой. Дарья повторила слово в слово:

– Я вижу, что ты хочешь говорить о них, с ними. Тебе необязательно делать вид, что ты хочешь говорить со мной. Мы можем поговорить о них.

Мне захотелось плакать. Что я и сказала:

– Что это за чувство? Хочется плакать... И тут я вспомнила нашу последнюю встречу.

– Это благодарность.

– Ты благодарна Софии, – повторила Юлия. – Ты можешь сказать ей.

Я улыбнулась.

– София, в прошлый раз мы говорили про благодарность. Сейчас я поняла, что это. Я благодарна тебе. Да, я хочу поговорить о них.

Теперь воцарилась тишина. Было хорошо.

– София, можем ли мы здесь поставить точку?

– Да, отлично. Спасибо!

Все так или иначе улыбались. Отец Сергей – интересно улыбался, мужчина – умиленно (так и не узнала его имя!), многие – довольны. Меня попросили снять роли (буквально стряхнуть метафорическое что-то с плеч участников), и мы сели обратно в круг, убрав стулья из центра. Лишний стул Дарья поставила рядом с собой и тут же заполнила его вещами.

– Поделитесь, пожалуйста, как вы.

– Я хотел бы начать, – сказал отец Сергей, и все вспомнили вдруг о его присутствии. Я даже подумала: может, ему лучше быть участником? – Когда София поставила за плечами страх и вину, и я увидел все эти фигуры вместе, я вдруг вспомнил ту простую истину, что в терапии никогда не двое участников. Клиент всегда приносит своих внутренних... кого-либо. И эти две фигуры, эти каменные гиганты (+2!!), для меня, конечно, были родители.

Многие закивали, но видно было, что никому это не приходило до этого в голову. Блин, все-таки не зря он ведущий.

– И я бы, может, предложил Софии – на досуге – подумать, может ли в этом быть также некоторый материал для работы. А в целом это была очень неожиданная для меня работа, еще раз подтверждающая, что чувства терапевта никогда не просто чувства терапевта.

Пришла спокойная пауза.

– Я вот... – начал мужчина и поднял брови, – с трудом понимал, что происходит. То есть это было очень интересно, и то, что клиентка говорила, мне показалось, было очень убедительно... Мне интересно, Соня, вы повторяли то, что она говорила на сессиях?

Человек не в теме.

– Нет, конечно.

– А, да, – спохватился он, – то есть что она могла бы сказать, да? Я так понимаю, это нормально в психодраме – говорить то, чего человек не говорил, но что он мог бы сказать, да?

– Я еще раз извиняюсь, – доброжелательно подхватила Юлия, – перед теми, для кого этот формат совсем незнакомый. Мы работали сегодня с внутренним миром терапевта, в котором у клиента именно такой голос и именно эти фигуры-родители.

– А... можно спросить? – продолжил мужчина, стараясь быть и вежливым, и не ставящим ничто под вопрос, но только учащимся. Он был трогателен. – А что, если... если у клиентки совсем другие мысли? То есть я понимаю, мы работали с проблемой терапевта... Но... полезно ли это для клиента? Достраивать вот так за него?.. Я не знаю, может, это, наоборот, очень полезно.

– Давайте мы спросим у Софии в следующий раз, было ли это полезно для клиентки, – улыбнулась Юлия и этим элегантно закрыла вопрос.

– Я тоже никогда не участвовала в психодраме, – включилась Марина, – спасибо за этот опыт! Очень интересно. Надеюсь... мы помогли Софии.

– София, как ты? – передала мне Юлия.

– Я классно, – только и сказала довольно я. – Спасибо всем большое!

Вот видишь! А не хотела идти. – Знаю-знаю. Молодец, что пошла.

Катя и Дарья поделились тоже своими чувствами: Кате просто сложно было успевать думать (если это чувство), а Дарья переживала то же самодистанцирование, которое испытала и я, сев на ее место. Дарья сказала, что именно так она внутренне ощущает терапевтическую позицию – именно так, как была она в этой сцене. И как ей приятно было побыть в этом чувстве.

Мы уже попрощались, уже я оделась и была на улице, а мыслями все плавала среди вод, которые мы подняли. Все эти новые люди, отец Сергей, Юлия, та семья, бабушка со сломанной шейкой бедра, сестра за границей, мои клиенты, Лиза, Дарья, Клим, я... Сколько жизней, сколько жизней! Неужели все мы идем ко спасению? Папа... Мама... Всех бы нас в огромную групповую терапию!.. В институте нам рассказывали, что Морено (как раз основатель психодрамы) видел ее как способ излечить мир. Он говорил, что по-настоящему эффективна лишь социатрия – психотерапия всего мира. Все улыбаются этому, и я первая – и все же в таких встречах, где затрагиваются души знакомых знакомых знакомых, есть что-то от социатрии: ты вдруг слышишь, как заиграла в Австралии струна, которую ты тронул в Москве, на Мясницкой, и успокоилась бабочка, трепетавшая крыльями, и не случилось наводнения в Индонезии. Господи, будь с нами со всеми.

Глава 4

Горение или выгорание?

Сегодня я в таком дзене, в таком дзене! В таком дзене, что даже спокойно приняла ситуацию, когда ждала Михаила около двадцати минут, после чего он написал, что ему очень стыдно, он забыл про консультацию и не сможет прийти. Просил перенести. По-хорошему, нужно бы отметить этот момент, но после Михаила у меня еще назначены две встречи, первая из которых с Лизой, и сегодня встречу с Лизой я жду ярче всего.

Пока у меня образовался час свободного времени, я решила сходить на исповедь, так как встречи стоят в утреннее время, и в храме идет литургия, так что в какой-то момент встречу даже прерывают грохочущие совсем близко колокола. Зачем вдруг на исповедь? Все тот же дзен. Этот покой, захвативший меня после супервизии, касался не только клиентов. Еще он говорил мне: ты плохо делаешь с папой. Поговори с ним. Посмотри в свои ошибки. Помиришься. И так это все легко слышалось, что я тут же отвечала: да, да! И вторая я отвечала: о да, я давно ей говорю. Так что все мы пошли на исповедь.

Храм у нас довольно большой для маленького подмосковного городка: два придела, три священника и дьякон. И что я больше всего люблю – минимум той безумной эклектики, которую так часто встречаешь в церквях. Есть редкие храмы, у которых есть прямо-таки стиль. Но это стиль так стиль! Ни цветочек, ни подсвечник не выбивается. Таков Сретенский монастырь. Такова Лавра. Такие бывают и современные храмы, но все же большинство храмов другие. Большинство храмов выглядят по принципу «чем больше, тем лучше». Тут если пожертвовали в храм древнюю икону, то и слава Богу, любимица прихожан. Если пожертвовали вышитую бисером, тоже – почему нет. Если алтарь какой-то голенький – можно распечатать баннер с Деисусом Рублева, хорошая вещь все-таки. Под многими иконами тропарь святому, приклеен в файлике скотчем к побелке. Двери увешаны объявлениями о воскресной школе и паломнических поездках вперемешку с предупреждениями вроде «Приносить свои свечи в храм не благословляется» и «Разговаривающим в храме посылаются скорби».

Последнее выражение я особенно люблю. Во-первых, чистое народное творчество, никто не знает, кто это придумал и в каком контексте. Во-вторых – как это доказать? Можно начать с простого опросника, два пункта, отвечайте да/нет: 1) Стучалось ли вам разговаривать в храме? 2) есть ли в вашей жизни проблемы/скорби? Любой нормальный православный отвечает «Да» на оба пункта, результат: коэффициент корреляции = 1. Проверки диссертационным советом не выдержит. Попробуем эксперимент. Две группы испытуемых. Одним запретим говорить в храме, другим обяжем говорить в храме. Через три месяца (надо дать скорбям время) спрашиваем: появились ли в вашей жизни новые скорби? Гипотеза: обе группы ответят положительно. У любого человека в течение трех месяцев появляются во внимании какие-нибудь новые проблемы (и какие-то старые уходят). Гипотеза подтвердилась, теория о скорбях опровергнута.

Даже если исследование продемонстрировало бы сильную корреляцию, подтвердив, что есть взаимосвязь привычки говорить в храме и присутствия в жизни скорбей, результат оставляет пространство для интерпретации. Может, присутствие проблем повышает тревогу, вследствие чего человек нуждается в большем количестве социальной поддержки? Или развитая коммуникативность имеет свойство быть проблемно-ориентированной?

Итак, в основе этой фразы лежит ряд мыслительных действий: 1) выделены два явления жизни; 2) предположена взаимосвязь; 3) установлена причинно-следственная связь; 4) наконец, заявлен источник, эту связь регулирующий. И все это без какого-либо научного исследования. Вот почему христиан называют шарлатанами! есть у нас привычка торопиться с выводами.

В общем, в нашем храме скорби не посылаются говорящим, по крайней мере, никто об этом не предупреждает письменно на входе. Стены расписаны современными художниками, хорошими. Никаких распечатанных на А4 икон на скотче. Никакого электронного табло «Христос воскрес» над царскими вратами. Все спокойно.

В одном приделе идет служба, в другом – исповедь. Одно другому не мешает, но при этом все вместе. Я встала в очередь, здороваясь с людьми передо мной, и тут заметила Клима. Он как раз был следующим к священнику. И опять мой дзен неожиданно обрадовался, увидев того, кто разделил со мной вчерашнюю радость, даже был ее причиной! Не такой уж Клим и мерзкий, в конце концов. Немного занудный просто.

Скоро поисповедовавшись (невольно стала думать, в чем же, и решила, что в курении, хе-хе), Клим подошел ко мне, в конец очереди, и мы разболтались (Nota bene! Проверить себя на предмет скорбей в ближайшие недели).

– Как ты после вчерашнего?

– Замечательно! Как ты?

– Эм-м... я знал, на что иду, – кажется, Клим не так был восторжен, как я. – Вообще, у меня есть вопросы к психодраме. Но тебе все понравилось, да?

– Ну, не все-е-е, конечно...

Это что такое? Что тебе не понравилось?

– Мне кажется, баланс ведущих немного...

– Да-да, мне тоже не хватало отца Сергия. Я вообще боялся, что так будет, надеялся, наоборот, что он будет главный.

– Вы хорошо знакомы?

– Я у него учился. Он ведет курсы по христианской антропологии.

– Наверное, здорово?

– Потрясающе! Посмотрим, будет ли он вставлять это здесь. Свои знания.

– Ты хочешь свой случай представить в следующий раз?

– Посмотрим. Случаи у меня есть... – Ой-ой-ой, «случаИ!» – Посмотрим, что тогда будет актуально. Ты будешь?

– Конечно, если все благополучно. Спасибо, что позвал меня, это то, что мне было нужно!

– Да, я так и думал.

Странное у меня чувство, когда я говорю с Климом, – одновременно и подыгрываю ему, и хочу вставить шпильку, и стараюсь показаться значительной, компетентной. Из-за чего опять же подыгрываю. Бр-р, неприятно это. Хотя человек-то не такой уж и мерзкий! Мужчина, может? Не надо, не надо. Не начинай. Но в этом тоже можно исповедоваться.

В этот момент проходил отец настоятель, видимо, с требы, с дароносицей под расстегнутой курткой, и, заметив нас, что-то решил сказать и сменил траекторию движения от алтаря к исповедальной очереди. Интересно, что когда отец Игнатий решает с кем-то говорить, его лицо сразу суровеет. И тема-то может быть безобидная, но обсуждает он ее с видом недовольного начальника.

Отец Игнатий, или отец настоятель, мужчина за пятьдесят, несколько кустодиевского типа, такой, про которого скажут «попы на мерседесах». Или лучше – есть портрет Мусоргского, глядя на который не можешь не думать, что Мусоргский в запое и давно, такой у него иссиня-красный нос, блуждающий взгляд и осоловелое лицо. Вот так выглядит отец Игнатий. Губы, нос, щеки – все говорит о том, что родом он с Украины. И ничто бы не выбивалось из образа, но это – самый лучший знаток Библии из всех мне встречавшихся, и постоянно читающий последние исследования, вроде того, что у апостола Павла была жена, а Христос был не плотником, а каменщиком. Страшно сказать, этот человек знает первую главу от Матфея – родословие Иисуса – наизусть.

К сожалению, наши отношения с отцом настоятелем всегда оставались прохладными, как я ни люблю слушать его проповеди про тонкости Ветхого Завета. Он из тех людей, которые, видя незамужнюю девушку, думают: «Непорядок», что всегда поджигает мою внутреннюю пороховую бочку феминизма. Подходить под благословение его нужно, а не хочется. С другой стороны, именно благодаря его перфекционизму в нашем храме нет иконок на картонках, и службы идут вовремя, и вообще порядок. А что он не стал душой прихода – это потому, что он выбрал роль строгого отца, а роль любящей матери отдал другим. Кажется, что он знает, что делает.

– Ну-ну, психологи! Как ваши дела?

– Работаем потихоньку, отче, – отвечает Клим, сразу подхватив тон отца Игнатия.

– Да-да, отец Георгий говорил. А у тебя как идет?

Ну почему он говорит со мной как со слабенькой троечницей?

– Сейчас вот шесть клиентов ходят, – быстро говорю я, опять оправдываюсь.

– Ну-ну, неплохо, – видно, что его не впечатлило. – Раз у нас теперь Клим появился, я тут думаю, может, повесим объявление на сайте?

– Я пока работаю... отдельно.

Непонятно, интересно это предложение Климу или нет.

– Ничего, подтягивайся. А то что у нас одна Софья...

– Да пока не так много народу, отец Игнатий, я вполне справляюсь, – я начинаю раздражаться.

– Все равно, как-то представительней будет. И потом, я слышал, ты на семейном лечении специализируешься, да?

– Семейное консультирование, да.

– Вот, этого у нас еще нет. А детьми ты занимаешься?

– Отдельно нет, только с семьей в целом.

– Ну, тоже хорошо. Я так понимаю, проблемы детские всегда можно как бы как семейные рассматривать, да?

– Н-н-да, часто системный подход эффективней, если мы говорим о норме.

Клим, видимо, старается упростить, чтобы подыграть.

– Хорошо, это здорово. С семьями надо работать. Так что, Софья, ты сразу не открещивайся, такой у тебя помощник, коллега нашелся! Может, можно будет приходскую беседу устроить, вопросы-ответы?

– Я уже предлагала вам. Конечно, я за.

– Ну, тогда обсудите с отцом Георгием и потом мне сообщите. Хорошо, работайте, братцы, – и он сам поднимает руку для благословения, давая понять, что разговор окончен.

После ухода отца Игнатия я смотрела на Клима исподлобья и даже не хотела сохранять вежливость и поддерживать беседу, и Клим, видимо, это почувствовал.

– Я не знаю, что там у отца Игнатия в планах, – начал он аккуратно, – но, знаешь, у меня в Москве неплохо дела, а у тебя тут, я вижу. И наверное, лучше так все и оставить, да?

– Смотри, – только и сказала я.

– Но встречу совместную можно провести! если ты, говоришь, предлагала.

– Можно, – только и сказала я.

– Ну, ладно, тут уже твоя очередь подходит. Не буду отвлекать. – И Клим поспешно ретировался, замешкавшись, подавать мне руку, обнимать или целоваться в три щечки, и в итоге подняв руку в знак прощания и одновременно некоторого отстранения. Я ответила той же рукой и, понурившись, пошла к отцу Георгию, который на самом деле уже всех поисповедовал и смиренно стоял ждал, пока мы договорим. У него были круги под глазами, и он улыбался так, как будто извинялся за свой вид. Бедные священники, постоянно не высыпаются. Впрочем, как и почти все взрослые. Да что там, как просто почти все.

– В общем, отец Георгий, шла я к вам как Будда после испытаний Мары, а пришла как печальный бабуин².

Мы сразу разулыбались, как мы любим, когда чувствуем общий язык.

– Я постоянно переживаю из-за своей работы. Это раз. Я переживаю из-за папы, два, я поэтому и пришла, но сейчас как-то первое накрыло, – тут я отследила, что автоматически смотрю на часы отца Георгия, а там время. – О-оу! Отец Георгий, простите, мы заболтались там, и я опаздываю на консультацию. Давайте я потом подбегу?

– Конечно, конечно. Я тут до пяти, если не найдешь, звони! Надеюсь, не разбудишь. Соня! – остановил он. – если волнуешься из-за работы, дай себе сейчас минутку перед консультацией успокоиться, хорошо? А то принесешь это все туда.

Отец Георгий иногда был лучший супервизор.

– Вы классный, конечно, все сделаю! – сказала я и побежала. Спокойно так побежала, давая отцу Георгию увидеть, что уже выполняю задание.

* * *

Конечно, я не опаздывала буквально, но у меня оставалось пять минут до встречи, а по моим психотерапевтическим часам это уже поздно. Тем не менее, пока прибежала, пока села, пока отдышалась и посмотрела в окошко, показалось, что воздуха времени достаточно, и я стала вспоминать основные ощущения от супервизии. Страх и вина. Которые стоят за моей спиной. Вспомнить, что клиентка говорит через меня с ними. И что? Что?.. Растерялась. И что? Чувств много, а ответить «и что» не могу. Надо попробовать просто отпустить ситуацию. М-м-м?

Лиза опаздывала на шесть минут. Не похоже на нее. Михаил тоже опаздывал сегодня. И не пришел. Соня, что это значит? Спротивление. – Возможно. Чему Лизе сейчас сопротивляться? – Говорят, после супервизии клиент приходит другой. – А чем мы закончили в прошлый раз? – Благодарностью. – Да-да! Так часто бывает, после раскрытия клиент делает шаг назад.

Лиза зашла.

Да, она другая. Не знаю, шаг ли это назад, но она точно... злится.

– Извините, я опоздала, – сказала она так, как будто я в этом виновата.

– Ничего страшного, – зря сказала я и поспешила исправиться: – Это ваше время.

Зря сказала, потому что не надо стелить клиенту слишком много соломки, в этом может быть уже не уважение, а подыгрывание.

– Я опять с тем же. Надеюсь, еще не надоела?

Та-ак. Надо выдохнуть.

– С чем «с тем же»?

– У нас новая сопрано... Вам не жарко? Я открою окно? – Ох, Лизу крутит. Она встала и открыла. Вмешались колокола, прикрыла, оставив проветривание. Колокола меня взбодрили, как будто призывая к утренней битве, ух! Вот так. Поработаем сейчас!

– Консерваторская. Вокалистка. Гласы не знает, ничего не знает, – Лиза не знала, с какой стороны подойти к гневу. – Не сказать, чтобы она плохая. Вспомните Сашу. Но – знаете, в чем проблема вокалистов? Они вечно на сцене! Теперь мы – хор имени... ее.

– Вы рассказываете про эту девушку... простите, как ее зовут?

– Лиза.

² Фраза про бабуина была в мультике «Пираты: банда неудачников», а точнее, про павиана, но так как по-английски он baboon, у меня в памяти закрепился бабуин. Отец Георгий мультик не смотрел, но бабуина знал, я ему все подробно рассказала.

– О! Как вас. Вы рассказываете про Лизу, но я пока не могу понять, что ее появление вызвало в вас?

Лиза улыбнулась недобро.

– Какие чувства, да? Я злюсь. Разве не очевидно? Я всегда злюсь! – и тут она прямо всплеснула руками.

– Слышится, что вам грустно.

– Вообще-то я сказала, что злюсь.

– Да, но то, как вы это сказали... Как вы... – я повторила ее жест. – Что сказали ваши руки...

– Вам не кажется, что вы все пытаетесь перевести в хорошее? Я не злюсь, а грущу, или не злюсь, а хочу благодарности... – О-о-о, отлично, все она помнит.

– Действительно, я вижу в вашей злости что-то еще. Как вам это?

– Хватит со мной нянчиться.

Пауза.

– Как бы вы хотели, чтобы я вела себя с вами? – не очень сильный вопрос, но остается на теме отношений, что хорошо.

– Наверное, вы должны сказать, что это плохо, то, что я чувствую к этой Лизе.

– И что это вам даст?

– Ничего. Я это и сама знаю.

Снова пауза.

– А знаете ли вы про себя что-то хорошее?

– Ну, вы хотите сказать, что я хорошо пою, неглупая и все такое...

– Нет, я даже не об этом. Это звучит скорее как достижения. А что-то, что вас радует в себе, трогает, умиляет?

– Опять вы как с благодарностью. Для меня это все... – она не хотела продолжать.

– Что?

– Приходит в голову только – «телячьи нежности».

– Не так уж и страшно. Есть ли в вашей жизни место телячьим нежностям?

У Лизы подернулся подбородок, но до слез это далеко.

– А зачем они вообще нужны?

Не торопись отвечать.

– Как бы вы сами ответили?

– Не знаю! Детям они нужны, наверное.

– Вы помните себя ребенком?

Лиза напряглась.

– Телячьих нежностей не помню, если вы об этом.

– Они были вам не нужны? – провокативный вопрос.

– Я не помню.

– Как вам сейчас, когда вы слышите телячьи нежности от меня?

– Простите, но как будто вы меня мучаете.

Уоу.

– В чем мучение?

– Как будто я маленькая, глупая и меня надо жалеть... если вы спросите, какие это чувства, – унижение.

Да-да, есть такая штука при нарциссической травме – любовь унижительна. Так что не бойся. Нужно просто вернуть клиенту самоуважение. Как бы это сформулировать?

– Я думаю о том, насколько унижительно приходится и постоянно говорить о своей слабости, злости. Я думаю о том, что, может, заметить, что во мне может быть грусть или надежда, – совсем не унижительно, а наоборот. Я могу чувствовать разное, я не застряла в своей злости.

В Лизу это попало.

– Значит, я не чувствую только злость?.. – спросила она скорее себя.

– Я вижу мно-о-о-о-ого чувств!..

– Но все они так или иначе плохие!..

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.