

РУШЕЛЬ
БЛАВО

ДИАГНОЗ: ЛЮБОВЬ

Реальный роман
врача-психотерапевта
о главной болезни
человека

прие
покой

18+

Рушель Блаво
Диагноз: любовь

«ЛитРес: Самиздат»

2012

Блаво Р.

Диагноз: любовь / Р. Блаво — «ЛитРес: Самиздат», 2012

Рушель Блаво — врач-психотерапевт, автор свыше 150 книг разных жанров, рассказывает особенно яркие истории из своей практики о людях с диагнозом "любовь", которые могут настичь каждого. "Я уже много лет работаю психотерапевтом. Психиатры по сути выполняют те же самые функции, но делают это при помощи медикаментов. Я же лечу людей с помощью слова, с помощью своей психической энергии и харизмы. И если в психиатрии диагнозы звучат жутковато, то в моей терапии устрашающих диагнозов нет. Я ставлю диагнозы не человеку, но его текущему состоянию. И самый частый диагноз, который я мысленно ставлю своим пациентам, — это любовь."

© Блаво Р., 2012

© ЛитРес: Самиздат, 2012

Рушель Блаво

Диагноз: любовь

Наталья

Анализ клиента начинается задолго до того, как тот заключает договор с психотерапевтом. Раньше, чем рассказана биография. Раньше, чем сделан запрос на работу, раньше, чем озвучена проблема, для решения которой человек ко мне обращается. И даже раньше, чем человек появляется в моем кабинете.

Анализ начинается с того самого момента, когда будущий клиент решает прийти на консультацию и предпринимает какие-то шаги для воплощения этой идеи.

Важно все: что именно он делает; сколько времени вынашивает идею; как выбирает, кому обратиться; как разговаривает по телефону, договариваясь о первой встрече; приходит ли вовремя, заранее или опаздывает и чем это объясняет. В среде психотерапевтов бытует шутка: если клиент приходит к психотерапевту раньше обговоренного времени, то это тревожность, если позже – сопротивление, если вовремя – навязчивость.

Случается, что люди, нуждающиеся в экстренной помощи, приходят ко мне без предварительной записи. Через один-два, максимум несколько сеансов они уходят, разрешив важные для себя вопросы. И очень редко человек, пришедший без записи, становится моим постоянным клиентом.

Я помню несколько таких случаев и хочу рассказать об одном из них. Завязка этой истории стала камертоном целого букета смежных психотерапевтических ситуаций, результаты которых достойны внимания. Но обо всем по порядку.

В то утро у меня было всего двое посетителей, и несколько часов оставались свободными. Я планировал просмотреть новости, почитать почту и начать работать над новой книгой, но, оставшись один, не смог сосредоточиться и погрузиться в работу.

Зеленый чай с травами должен был выручить меня, но еще до того, как он заварился, мне позвонили из приемной и сообщили, что некая женщина пришла на консультацию без предварительной записи. Сейчас я не могу точно припомнить, почему сразу пригласил ее в кабинет. Возможно, мне очень не хотелось заниматься книгой; а может быть, сработала интуиция психотерапевта, велевшая мне принять эту женщину немедленно. По прошествии времени я склоняюсь ко второму варианту: как бы это странно ни звучало, интуиция – важный инструмент в работе психотерапевта. И неустанное пестование своего чутья – одна из основных задач любого практика. Зачастую этому уделяется намного больше времени и внимания, нежели самим сеансам.

Итак, клиентка вошла в мой кабинет и осторожно прикрыла за собой дверь. Чуть помедлив, села напротив меня.

– Здравствуйте, – спокойно начал я.

– Здравствуйте... – растерянно протянула женщин и замерла.

В ее голосе звучали одновременно запал и неуверенность.

Пауза затянулась. Могу предположить, что посетительница ожидала от меня наводящих вопросов, однако я предпочитаю не давить на людей и не делать их работу за них. Одна из основных заповедей психотерапевта – дай клиенту высказаться или помолчать, проанализируй его слова, мимику, жесты, чтобы понять его. Кроме того, расспросы часто воспринимаются как агрессия и вторжение в личное пространство. Необходимо дать человеку время собраться с мыслями, чтобы он мог сам рассказать, с чем пришел. Иногда пациент приходит именно поговорить и вываливает о себе откровенно мифическую информацию. Однако это тоже немало-

важная тема для анализа: в чем именно клиент врет себе и терапевту. В конце концов, часто бывает важно не то, *что именно* говорит клиент, а *зачем* он это делает.

Некоторое время мы просидели в молчании. Наконец, девушка нарушила тишину.

– Меня зовут Наталья, и я пришла к вам... – она словно выдавливала из себя слова, – пришла к вам за помощью. Два месяца назад я видела ваше выступление по телевизору и решила, что мне... Нужно к вам попасть. Что вы сможете меня понять и помочь. Да, я давно уже планировала к вам прийти. Я и на сайт ваш ходила, и книжки ваши читала. Даже вот... – женщина замялась, опустила глаза.

У меня сразу возник вопрос, на который я еще долго не находил ответа – почему же она пришла ко мне без записи? Врет о том, что давно приметила меня как терапевта, и пришла в случайное место? Но женщина явно говорила искренне. Не подумала о том, что у меня могут быть другие клиенты и дела? По легкомыслию? Или была почему-то уверена в том, что ей не откажут? Вариантов было много, но пока я не понимал, какой из них верный. Пока Наталья не давала материала для ответов на мои вопросы. А я не торопился озвучивать их.

– Продолжайте, пожалуйста, – поддержал я женщину.

– Ну, в общем, я не дилетант в психологии. Я читаю разные книжки об отношениях и о том, как воплощать задуманное. Только все это пока не очень помогает мне в жизни. Но вот тому, что я к вам дошла, я именно этим книгам обязана, – она сделала паузу – явно ждала поддерживающего вопроса.

Я дал ей одержать над собой эту маленькую победу:

– И каким же образом они помогли вам прийти ко мне?

– Мне очень нравится идея о визуализации желаний, – тут Наталья явно оседлала любимого конька: ее речь стала плавной и будто отрететированной, женщина больше не подбирала слов, а рапортовала, как по написанному, – желание попасть к вам на прием я тоже визуализировала. Несколько недель подряд каждый день представляла себе, как прихожу к вам, продумывала детали. И, наконец, это получилось.

Было видно, что Наталья довольна собой. Щеки ее покраснелись, глаза заблестели. Я недоумевал. Девушка долгое время представляла себе, как приходит ко мне на прием, но при этом так и не удосужилась на него записаться? Настоящие героини всегда идут в обход? Наталья либо не слишком хорошо продумала план, либо, наоборот, хитрит.

Мне хотелось задать прямой вопрос. Я мог бы сделать это, будучи обычным знакомым Натальи; но как психотерапевт я промолчал. Нам предстояло построить терапевтический альянс для успешной работы, что было бы невозможно, начни я с ходу уязвлять эту женщину. Без доверия нет качественной психотерапии. Наталья должна быть уверена в моей расположенности, в том, что мы на одной стороне и в одной лодке.

– И что же подтолкнуло вас к тому, чтобы все-таки прийти? Что останавливало вас раньше и перестало останавливать сейчас? – осторожно спросил я.

– В моей жизни случились некоторые неприятные события. Раньше я просто думала о том, что здорово было бы прийти к вам и пообщаться, спросить совета. А вот теперь пришла просить... О помощи. Вы мне очень, очень нужны, – Наталья впервые посмотрела на меня в упор.

Уже в тот момент в ее взгляде читался какой-то вызов, аккуратно подкрашенные губы напряглись, словно готовясь отразить атаку. Совсем иной бывает мимика человека, который нуждается в помощи и просит о ней. Наталья меня боялась, опасалась быть отвергнутой, ранее защищалась и все-таки шла вперед.

Я молча продолжал слушать. Ни к чему было пугать человека, пускай успокоится.

– Вы так немногословны, доктор. Но я чувствую себя у вас так уютно... Думаю, у нас с вами будет плодотворное сотрудничество, – моя посетительница сменила тон, так и не рассказав о своей беде.

Интригует, просит о сотрудничестве, сама боится чего-то... Я начал догадываться, что стоит за таким поведением, но не будем забегать вперед.

*

Наташа вертелась перед зеркалом уже минут десять. Как у любой женщины, у нее случались периоды, когда она себе очень нравилась, а бывали и такие, когда девушка была абсолютно недовольна своей внешностью. В последнем случае не помогало ничего: ни любимые наряды, ни красивый макияж или прическа. В любой одежде она чувствовала себя некомфортно, а любой макияж казался неудачным и подчеркивающим недостатки. В этот день Наташа чувствовала себя именно так, и она крутилась перед зеркалом, безуспешно пытаясь убедить себя в том, что выглядит хорошо. Увлеченная собой, Наташа не заметила, что Женя вышел из комнаты и уже какое-то время наблюдал за ней.

– И куда это ты собралась? – его голос прозвучал неожиданно, заставив Наташу вздрогнуть.

– С подружками в кафе.

– У тебя же нет подружек!

– Лучше бы у тебя их не было.

Наташа взяла сумку и быстро вышла из квартиры. Закрыв дверь, она мысленно зааплодировала себе, довольная своей эффектной выходкой. На самом деле у нее не было никаких планов и тем более желаний встречаться с подругами, которых у нее действительно было немного. Наташа вообще не особо интересовалась женским обществом. Она вообще не понимала смысла в дамских посиделках в кафе – какой в них интерес? Никакого удовольствия от многочасовых разговоров за чашкой кофе девушка не получала. Единственная затея, для которой, по мнению Наташи, могли пригодиться подруги, – это выйти куда-то вместе, чтобы познакомиться с мужчинами. Одинокая девушка, сидящая где-нибудь в баре, выглядит удручающе и жалко, а вот компания подруг сразу привлекает внимание. Кроме того, когда девушек несколько, не так очевидно считывается истинная цель каждой из них: познакомиться с кем-то интересным.

Итак, никаких планов Наташа не строила, но она должна была выйти из дома, чтобы проучить Женю. Не то чтобы проучить, а просто заставить понервничать. Говорят же, что мужчину надо держать в постоянном напряжении и что ясная и понятная женщина ему может быстро наскучить. Поэтому Наташа как могла поддерживала вокруг себя ауру загадочности и непостижимости логикой. Тем более в последнее время Женя слишком расслабился, видимо, почувствовав свою абсолютную власть над ней – пора было продемонстрировать ему свою независимость.

Итак, независимость была доказана, и теперь Наташа не знала, чем заполнить освободившееся время. Она бесцельно бродила по улицам, пытаясь придумать себе хоть какое-то дело. «Видимо, именно для таких случаев нужны бывают подруги, чтобы зайти в гости или выйти куда-то вместе, поболтать, пожаловаться на мужчину, – думала она, – наверное, все женщины именно этим и занимаются круглые сутки: жалуются друг другу на своих мужчин».

Так ничего и не придумав, Наташа зашла в первое попавшееся кафе. Села, как обычно, так, чтобы видеть всех входящих в зал. Она не любила сидеть спиной к людям и смотреть в окошко: так можно было пропустить что-нибудь интересное, а Наташа предпочитала следить за ситуацией. Она обвела взглядом зал: «Итак, что мы имеем сегодня. Две парочки, группа подруг, два друга-студента и какой-то семейный слет – стандартный набор выходного дня, ничего интересного».

Наташа затосковала. Заняться ей было нечем, она решила выбрать более симпатичную парочку из двух и наблюдать за ними. «Довольно молодые, наверное, ровесники». Девушка

была раздражающе очаровательной, с пышными кудряшками медового цвета, в женственном шифоновом платье в цветочек и обаятельной улыбкой. Парень держал ее за руку и преданно смотрел в глаза. Он явно был влюблен. Наташа вынуждена была признать, что эти двое действительно выглядят очень приятной парой. Она не очень любила видеть людей счастливее себя. Свои отношения Наташа не считала прекрасными, поэтому вид чужого благополучия зачастую раздражал ее. Наташа перевела взгляд на группу подруг. Три девушки, такого же возраста, как и она сама, сидели в углу и хихикали. Приглядевшись, Наташа заметила, что у каждой из них на пальце блестит обручальное кольцо. «Ну разумеется, в этом возрасте в нашей стране уже все замужем, незамужние, такие как я, считаются неполноценными», – девушка бросила еще один неприязненный взгляд на группу подруг. Получалось, что каждая из этих девушек чем-то лучше Наташи, ведь их, в отличие от нее, кто-то взял в жены. Хотя как такое могло быть, Наташа не понимала: внешне эти девицы проигрывали ей по всем статьям. Конечно, неизвестно, что у них за мужья – может быть, такие же, толстоватые и не сильно ухоженные. Наташа всегда успокаивала себя этим, хотя утешение и было сомнительным: ей ведь даже малопривлекательные мужчины не предлагали собственных рук и сердец.

От этих мыслей настроение девушки, и так не радужное, продолжало портиться. Чтобы не расстраиваться дальше, Наташа решила покинуть кафе. Она расплатилась и уже было собралась подняться со своего места, как вдруг дверь открылась, и в кафе вошел высокий элегантный мужчина. Он оглядел зал и остановил свой взгляд на Наташе, в ответ девушка одарила его ослепительной улыбкой, решив задержаться еще ненадолго. Мужчина перевел взгляд с Наташи на столик замужних подружек, одна из которых, заметив его, энергично замахала рукой. Тут Наташа заметила, что на безымянном пальце импозантного незнакомца блестит знак супружеской любви и верности. Он подошел к одной из девушек, очевидно, к своей жене, и нежно поцеловал ее в щеку. Наташа встала и поспешно покинула кафе.

*

Я еще раз внимательно посмотрел на Наталью. Было видно, что она следит за собой и вполне обеспечена деньгами. Ее вещи выглядели дорогими и, на мой вкус, неплохо сочетались друг с другом. Руки были аккуратными, ухоженными, но со слишком длинными ногтями, покрытыми чересчур ярким лаком – кричаще-красным. Только очень обеспеченные женщины (к которым на первый взгляд Наталья не относилась) могли себе позволить такие ногти: для поддержания идеального состояния подобного маникюра нужно было навещать мастера довольно часто, а бытовые домашние дела и вовсе были с ним несовместимы.

Я продолжал раздумывать над тем, что же побудило девушку пойти ко мне на психотерапию. Возможно, ее желание – только предлог, а на самом деле Наталья пришла за чем-то другим?

Я присмотрелся к прическе посетительницы и подумал, что так аккуратно уложить волосы можно только в салоне красоты. Значит, Наталья специально готовилась ко встрече со мной.

– Рад, что вам нравится у нас, – улыбнулся я, – можете быть уверенной, здесь вам ничто не угрожает, и я сделаю все возможное, чтобы помочь вам разобраться в ваших проблемах.

Наталья чуть подалась вперед и быстро заговорила:

– Доктор, у меня всю жизнь не клеится с мужчинами. Обычно все хорошо начинается – так, как мне бы хотелось. Но вот потом ситуация выходит из-под контроля. И все идет наперекосяк. Я прочитала много разных книг об отношениях и многое в себе проработала...

Я спрятал улыбку, слегка наклонив голову. Интересно, зачем моя посетительница все время упоминает прочитанные ею книги. Хочет произвести впечатление, показаться мне знающей и осведомленной? Дает понять, «мы с тобой одной крови, ты и я»?

– Вы не думайте, что я хочу на вас свои проблемы навесить, – продолжала она.

А это было что-то новенькое: зачем иначе приходят к психотерапевту, с ее точки зрения? Побеседовать о погоде и «всяких книжках»?

– Я не жду, что вы за меня все решите, совсем не так. Я сама уже много думала обо всем, менялась, но только результат один и тот же. Нехороший, – Наталья говорила сбивчиво, еще сильнее наклоняясь ко мне, руки ее были сцеплены, но как-то хаотично и все время меняли положение.

«Сначала приписывает мне свои мысли, а потом оправдывается. Волнуется. Интересно, она со всеми мужчинами так себя ведет? Еще раз о книгах. То, что она читает их и пытается разобраться, само по себе неплохо, значит, уже осознает проблему в себе. Но вот что за книги? И что именно она выносит из них?» – размышлял я. На моей памяти было множество женщин, которым излишняя увлеченность чтением только мешала: они стремились в жизни воспроизвести книжные сценарии, и результат их очень расстраивал.

– Вас кто-то бросил? – спросил я.

– Нет, но я думаю, что скоро бросит. То есть не совсем так... Я боюсь, что бросит. Потому что меня все бросают, понимаете, доктор? – голос Натальи повысился, она смотрела мне в глаза с некоторой агрессией. – А я не понимаю, что я делаю не так, потому что я столько всего читала и столько всего пробовала... Может быть, я просто никудышная женщина, а? Скажите, доктор, вы считаете меня красивой? Я нравлюсь вам как женщина?

Последние слова Наталья выпалила на одном дыхании. Так шулер достает из рукава козырного туза и предъявляет опешившим партнерам по игре. По ее замыслу, я должен был стусеваться, растеряться... Но этого не произошло: я и раньше слышал такие вопросы от пациенток. Но то, как говорила Наталья, мне однозначно не понравилось. У меня появилось чувство, что она не ищет у меня ни поддержки, ни помощи, и уж точно не хочет, чтобы я пожалел и утешил ее, убедил в том, что она совершенно нормальная женщина, которая может привлекать мужчину. Нет, эта фраза была произнесена так энергично, будто женщина выясняла со мной отношения, бросая мне в лицо: как смею я не симпатизировать ей?!

– Видите ли, Наталья, служебная этика не позволяет мне заводить личных отношений с пациентами и пациентками, потому, если позволите, я воздержусь от оценки вас как женщины, – спокойно ответил я.

– Но почему? Что плохого случится, если вы просто выскажете свое мужское мнение по поводу моей внешности? Я ведь не предлагаю вам заводить отношения. Я просто хочу услышать не набор банальных комплиментов, а слова человека, который не заинтересован в моем расположении...

Пациентка пыталась давить на меня. Получив отказ, она настаивала. И сразу начала оправдываться. Ей было неловко от того, что она давит на меня. Она стыдилась этого.

– Что изменит для вас мое мнение, Наталья? Чем оно поможет вам?

– Я буду представлять, чем могу отталкивать мужчин...

– Смею вас заверить, в вашей внешности нет ничего отталкивающего.

– То есть я нравлюсь вам? – тон Натальи стал кокетливым, поза – более свободной.

Она наконец откинулась на спинку кресла и красивым движением закинула ногу на ногу.

– В вашей внешности нет ничего такого, что могло бы отвратить меня, не будь я терапевтом, – я и сам слегка запутался.

Нечасто мне приходилось на первой же сессии вести такие разговоры! Надо было запутать клиентку, успокоить и убаюкать бесконечной чередой слов, усыпить ее бдительность. «Она меня ловит. Но не поймает!»

– А что есть такого в моем характере? Я смотрела много передач, посвященных этому. Уверена, что я не страдаю теми недостатками характера, которые обычно отталкивают мужчин, – голос Натальи звучал не очень уверенно, и я начал понимать, над чем мы начнем работать в первую очередь.

– Характер есть у каждого. И у каждого характера есть свои качества, которые с разных ракурсов могут казаться достоинствами и недостатками. Скажите, с чем вы пришли ко мне? Что вы видите конечной целью терапии?

Я несколько торопил события, потому что прошло уже около 40 минут, и нам следовало определиться. Я никогда не проводил с клиентами больше 55 минут и не собирался нарушать правило и в этот раз.

– Я хотела бы узнать, в чем моя проблема...

– Зачем?

– Чтобы меня не бросали... Чтобы не быть одинокой. Я хочу, чтобы рядом со мной был надежный мужчина, с которым я в любой момент могу поделиться переживаниями. Который не будет равнодушен к моей боли. Который станет мне опорой и защитой... Такой, как вы, например, – неожиданно закончила Наталья и опустила глаза.

Правой рукой она теребила подол и без того короткой юбки.

«Такой, как я? Но ведь она совершенно не знала меня как человека. Она провела со мной меньше часа, а до этого видела по телевизору. С чего она взяла, что я представляю собой именно тот тип мужчины?» – я понял, что Наталья явно была склонна додумывать за людей, дорисовывать их в своем воображении. И главная проблема ее взаимоотношений с миром уже угадывалась. Сначала, знакомясь с человеком, она дорисовывала его как хотела, а потом разочаровывалась, когда реальный человек оказывался другим.

– Почему вы волнуетесь, Наталья? Вы видите что-то неприличное или недостойное в своем желании?

– Честно говоря, да. Мне кажется, что я вступаю в стовор с вами, чтобы украсть у судьбы то, что мне не принадлежит и не может принадлежать, – ее голос дрогнул.

– Ну что вы, Наталья, успокойтесь, пожалуйста. Каждый имеет право на счастье. И я помогу вам разобраться в себе, обязательно помогу. Не могу гарантировать, что это будет быстро и легко, – хотя мысленно я уже прикинул масштаб проблем, – но при вашем активном участии все изменится, вот увидите!

Мы договорились с ней о количестве и частоте встреч, и я дал ей задание нарисовать двух женщин: одну – как она видит себя сейчас, и вторую – какой она хотела бы стать к концу терапии.

*

Погода была прекрасная, и Наташа с Женей решили прогуляться по скверу. Как только они вышли из дома, у Жени зазвонил телефон. Видимо, звонил его приятель, потому что они сразу начали оживленно обсуждать какие-то свои дела, в которых Наташа ничего не понимала. Женя увлекался кайтсерфингом, и Наташа постоянно скучала от бесед про стропы, крепления, пилотажки и прочие неизвестные ей вещи. Прогулка продолжалась тридцать минут, из которых двадцать девять Женя разговаривал по телефону. Наташа терпеливо молчала и старалась отвлечься. Наконец, Женя повесил трубку и вопросительно посмотрел на нее:

– Ты что, обиделась?

– Нет, с чего ты взял?

– Ну, ты молчишь. Я всю дорогу говорю по телефону, а ты даже не возмущаешься.

Наташа смерила Женю строгим взглядом. Непонятные существа эти мужчины. Не угадаешь, как с ними себя вести. Начитавшись литературы об отношениях, Наташа давно уже решила для себя, что никогда не будет женщиной-пилой. Это был ее метод кнута и пряника: с одной стороны, она была понимающей, терпеливой и поддерживала своих мужчин во всем. С другой – держала их в тонусе своим иногда немного прохладным отношением и отстраненностью. Тут главным было не переусердствовать, но Наташа была уверена, что выдерживает вер-

ный баланс. Вот и сейчас она решила спокойно терпеть, пока Женя наговорится с приятелем; она видела, что ему отчасти приятно оставить ее без внимания во время прогулки. И Наташа дала ему возможность потешить свое самолюбие, или что он там тешил таким образом: пускай почувствует себя победителем в этой маленькой игре. Вслух же она сказала:

– Давай я сегодня приготовлю ужин. Пойдем в магазин, купим чего-нибудь.

– Ты знаешь, я только что договорился с Серегой пойти вечером в спортбар. Тебя не зову, ты же понимаешь, это мужское мероприятие.

– Ну хорошо. Но в магазин все равно зайдем.

Наташа не стала уговаривать Женю изменить свое решение и провести вечер с ней. Никаких сцен – это было ее главное правило.

Они познакомились на корпоративной вечеринке, куда Наташу пригласила одна из ее немногочисленных подруг. Фирма сняла для своих сотрудников загородный особняк, оставалось несколько свободных мест. Наташа с подругой и еще парой человек приехали чуть позже, когда основная масса людей уже собралась. Они плохо знали дорогу, и один из их спутников позвонил Жене, чтобы уточнить маршрут. Женя вышел им навстречу, и Наташа сразу высоко оценила молодого человека: высокий, статный и немного отрешенный. Она не знала, обратил ли Женя внимание на нее, и решила посмотреть, как будут развиваться события.

Позже выяснилось, что симпатия была взаимной, Наташа и Женя быстро нашли общий язык и просидели на крыльце почти до утра, болтая обо всем на свете. Все на свете преимущественно было кайтсерфингом, и болтал тоже в основном Женя, но Наташа слушала, делая вид, что ей очень интересно. Она знала, что мужчины любят, когда женщина им внемлет, и старалась изо всех сил.

Дальше их отношения стремительно развивались. Женя был очень активным, постоянно придумывал необычные свидания: то они ходили на ночной киномарафон под открытым небом, то на какие-то гонки, то в парк аттракционов. На день рождения Наташи Женя отыскал где-то и подарил ей винтажные сережки, которыми девушка бредила, но никак не могла их найти. Одним словом, их отношения казались идеальными. Но так было только вначале. С течением времени Женя стал меняться. Несмотря на то что молодые люди практически жили вместе, он все меньше внимания уделял Наташе, стал более холодным и равнодушным. Постоянно ссылаясь на занятость, пропадал с друзьями. Наташа чувствовала, что вскоре, вероятно, их отношения завершатся также бесславно, как и все ее предыдущие романы. Они могли не разговаривать часами, находясь в одной комнате. Женя просиживал в интернете на своих кайтфорумах или готовился к каким-то аттестациям по работе. Когда Наташа пыталась привлечь его внимание, он отмахивался, просил не мешать ему. Девушка не понимала, что происходит, почему Женя так ведет себя, что изменилось и есть ли в этом ее вина. Она была почти уверена, что дело в ней. Для своих мужчин она старалась быть идеальной во всем: привлекательно выглядеть, заботиться о них, не капризничать, не качать права, вкусно готовить, но при этом не забывала о том, чтобы быть чуть недоступной, чтобы интерес не утихал. По всем правилам ее поведение было стопроцентно правильным. Однако каждые ее отношения развивались по одному и тому же сценарию: знакомство, взаимный интерес, стремительное развитие, затем внезапное затухание. После мужчины, как правило, исчезал. Это повторялось вновь и вновь, и Наташа не могла понять, в чем дело. Она постоянно думала об этом, пыталась проанализировать, что же с ней не так, но ответа не находила.

Вот и сейчас Наташа чувствовала, что Женя может в любой момент исчезнуть из ее жизни, как и остальные. Она даже не чувствовала – она была уверена, что так и произойдет. Подсознательно она уже смирилась с этим фактом и просто ждала.

*

Наталья пришла ко мне через три дня, как мы и договаривались.

Я появился в офисе примерно за двадцать минут до назначенного ей времени. Девушка уже сидела в приемной. Любопытно было посмотреть, как она себя поведет: попросит ли начать сессию раньше, будет ли настойчива в этом или промолчит. Увидев меня, девушка поздоровалась, но осталась сидеть на своем месте.

В начале сеанса Наталья без напоминаний протянула мне рисунки, которые были ее домашним заданием. Мне сразу бросилось в глаза, что на первом рисунке, «Наталья сейчас», была изображена одна женщина, а на втором – «Наталья в конце психотерапии», – фигуры было уже две, женская и мужская, держащиеся за руки. На обоих рисунках женские фигуры были практически одинаковыми по пропорциям и деталям (впрочем, это еще подлежало обсуждению). Мне показалось, что даже выражение лица у обеих было примерно одинаковым. Мужская же фигура на втором рисунке была тщательно прорисована. Странно, но при схематическом изображении мужского лица и тела одежда мужчины была нарисована точно и детально. Скорее всего, это означало, что для Натальи важна внешняя атрибутика. Да и мужчина ей, вполне возможно, нужен был только как внешний атрибут.

– Расскажите мне об этой женщине, – попросил я Наталью, показывая ей первый рисунок.

– Она одинока. Ей некомфортно от того, что она одна и никого нет рядом. Ей тоскливо...

Наталья еще несколько минут рассказывала о том, что чувствует эта женщина. Но ее голос был начисто лишен эмоций, она рассказывала спокойно, словно пересказывая малоинтересные ей новости кого-то из общих знакомых.

– Наталья, постойте. Вы сейчас очень интересно рассказываете. Но, мне кажется, это не ваши текущие мысли. И не те мысли, которые были в вашей голове, пока вы рисовали эту женщину. Я ошибаюсь?

– Нет, почему же! Я действительно так думаю. Женщина должна чувствовать себя несчастной, если рядом с ней нет мужчины, это же очевидно. Она просто не может быть счастливой! Как женщина может быть счастливой, если она одинока? – с некоторым вызовом спросила Наталья.

Я мог бы рассказать ей о любой из множества своих знакомых, счастье которых не зависело от наличия или отсутствия рядом мужчины. Я мог бы рассказать ей о том, как женщины самореализуются в различных профессиях. О том, как постоянно путешествуют. О том, как рожают детей «для себя» или берут малышей из детского дома и в этом находят смысл жизни...

Мне было что возразить Наталье на ее более чем спорное утверждение. Но по роду деятельности вместо этого я был вынужден спросить ее, почему, собственно, она так думает. Почему женщина *должна чувствовать себя несчастной, будучи одинокой*? На этот вопрос могло бы быть множество рациональных ответов. Например, если бы Наталья видела смыслом своей жизни заботу о большой семье, рождение большого количества детей, их воспитание и любовь. Или если бы у нее были пожилые родители, которые переживали из-за отсутствия внуков и неустроенности дочери. Да, наконец, я понял бы Наталью, если бы она мало зарабатывала, и мужчина ей нужен был как финансовая поддержка!

Но, увы, как довольно быстро удалось выяснить, Наталья не представляла себя матерью большого семейства. Более того, ее двоюродная сестра, родившая четверых детей одного за другим, вызывала у Натальи ужас. Родители Натальи и впрямь были немолоды, но они жили вполне насыщенной жизнью. Общение с ними для Натальи не было тяжкой повинностью, да и про внуков они практически не заговаривали. Финансовая версия тоже не подтвердилась: Наталья была неплохим специалистом, и ее заработков более чем хватало для поддержания достойного уровня жизни. В общем, реальных причин *нуждаться* в мужчине у Натальи при первом рассмотрении не нашлось.

В рационально-эмотивной психотерапии есть понятие «иррациональных установок». Всего их насчитывается двенадцать видов, и суждение Натальи о долженствовании было классическим. Быть одиноким неприлично, женщине нужен мужчина. Зачем? Почему так категорично? Ведь времена, когда выжить в одиночку было невозможно, давно прошли. На самом деле, если человек одинок, вероятно, он просто более разборчив, чем те, кто уже определился. Кроме того, у такого человека больше шансов найти того, кто ему нужен, нежели у тех, кто уже нашел. А, возможно, кому-то просто хорошо в одиночестве. Что же в этом неприличного? Наталья сама толком не могла объяснить, для чего ей нужен был мужчина, в отсутствии которого она должна была чувствовать себя несчастной.

С этим и стоило разобраться на ближайших сеансах. Но пока нужно было закончить с рисунками.

Я задал Наталье вопрос, что чувствует женщина на втором рисунке. Спокойно ли ей? Сам же обратил внимание на то, что соединение мужской и женской рук на рисунке было каким-то формальным, как рисуют маленькие дети, чтобы показать, что двое людей связаны. Более того: мужская фигура была одного роста с женской. Такое я нечасто встречаю на рисунках: все-таки традиционно мужчина выше женщины.

– Да, ей спокойно. Она довольна собой и тем, что рядом с ней ее мужчина.

– Наталья, обратите внимание на то, что на обоих рисунках женщины выглядят примерно одинаково, хотя Вы говорите, что они чувствуют совершенно разные вещи. Вы не находите это немного странным? – спросил я.

Наталья задумалась. Наверное, она действительно не обратила внимания на сходство женщин.

– Честно говоря, любая одинокая женщина мне представляется жалкой. Ей некуда спешить после работы, ее никто не встречает дома, ей не о ком заботиться и некого любить...

Но, как выяснилось, Наталье было чем заняться после работы, и ей вовсе не нужно было, чтобы ее кто-то встречал дома. Более того, на одной из последующих сессий выяснилось, что когда она начала жить с молодым человеком, тот факт, что он всегда был дома, скорее угнетал ее, чем радовал. Ей была неприятна сама мысль о том, что даже в своем доме она не может полностью расслабиться и побыть в одиночестве. А заботиться Наталье было о ком, было кого и любить. У нее была семья, были родители. Для чего ей был нужен мужчина, так и продолжало оставаться загадкой.

– Да и вообще, – продолжала Наталья, – когда женщина одинока это значит, что с ней что-то не в порядке, значит, она чем-то всех от себя отталкивает. Что-то в ней есть такое, что рядом с ней никто не хочет находиться. Значит, у нее характер ужасный, раз ее никто замуж не берет. Или другой какой изъян.

– Наталья, а других причин одиночества вы не видите? Подумайте, у нас еще есть время, – я мог бы высказать свои предположения и версии, но важно было, чтобы Наталья сама начала думать в этом направлении.

– Ну... Может быть... Женщина одинока, потому что глубоко разочаровалась в мужчинах... Например, если ее кто-то сильно обидел, и она не готова больше доверять. Особенно если женщина молодая, неопытная. Непорядочному мужчине ничего не стоит начать ее использовать, – вот тут голос Натальи зазвенел.

Я отметил мысленно, что нужно будет вернуться к теме ошибок юности, а девушка тем временем продолжала:

– И тогда у нее может надолго пропасть желание вступить в какие-то отношения. А может быть, что женщина решила посвятить себя делу всей жизни, и тогда ей вообще не важно, встречается она с кем-то или нет. Наоборот, такой женщине наличие мужчины в доме может только мешать. На него нужно будет тратить время, внимание, опять же, какие-то конфликты на бытовой почве неизбежны, а это отвлекает от работы...

– Наталья, мне нравится ход ваших мыслей. Вы сейчас признаете неоднозначность своего убеждения в том, что любая женщина остро нуждается в мужчине, а без него она неполноценна.

– Нет, доктор, вы неправильно меня поняли! – запротестовала Наталья. – Я согласна, что есть женщины, которые могут без мужчин. Но таких женщин мало! И я к ним не отношусь.

Последние слова Наталья произнесла грустно, ее голос стал тише. Ее последующие слова прозвучали совсем уж неожиданно для меня:

– Понимаете... Я в присутствии мужчин себя лучше чувствую, вот даже физически. Мне хочется разговаривать, мне хочется развиваться, мне жить хочется. Когда я здесь, в вашем кабинете, с вами разговариваю, мне все кажется бесполезным! А вот когда я остаюсь одна и рядом никого нет, такая тоска накатывает...

В аналитической терапии существует понятие «переноса» – процесса, при котором чувства, которые пациент испытывал к какому-то значимому человеку в прошлом, переходят на терапевта. Чаще всего клиенты переносят на терапевтов сильные негативные чувства, которые испытывали к своим родителям. Люди зачастую сами не могут признаться себе в том, что именно чувствуют к своим родителям, и процесс переходит в бессознательную часть. Энергия злости, ненависти, обиды не находит выхода и грызет человека изнутри. А выхода ей не дает именно иррациональная установка, что мы обязаны любить своих родителей и не имеем права чувствовать к ним ничего негативного. В процессе работы, начиная в какой-то момент видеть в терапевте одного из своих родителей, пациент наконец дает волю своим переживаниям, выпускает их в сознание. Нельзя ненавидеть своего отца, но ненавидеть своего психотерапевта можно. Через переживание этих эмоций и через осознание их истинного адресата человек движется к спокойному и адекватному себе.

Бывает и перенос эмоций позитивного спектра, которые человек запрещает себе испытывать по каким-то причинам. Чаще всего это эротические переживания, адресованные кому-то из родителей (в подавляющем большинстве случаев – противоположного пола). И в этой ситуации терапевт на какое-то время становится объектом влечения и поклонения для своего пациента. Я сталкивался с такой ситуацией несколько раз. Но на сей раз вряд ли можно было говорить об эротическом переносе. Почему? Перенос чаще всего происходит тогда, когда между терапевтом и клиентом уже установлены доверительные отношения, то есть в большинстве случаев на второй-третий месяц работы. Бывает, что и позже. Раньше – практически никогда. Мы с Натальей виделись второй раз в жизни и еще даже близко не затрагивали тему ее отношений с отцом. А потому говорить о том, что она флиртowała со мной, видя во мне какую-то значимую фигуру из прошлого, было нельзя.

Так что же за чувства переживала по отношению ко мне Наталья? И почему? Или только делала вид, что переживала? В моей голове было слишком много вопросов.

В конце сессии я дал Наталье домашнее задание: составить список вещей, которые доставляют ей удовольствие. Я попросил ее уделить этому достаточное количество времени и попросил, чтобы этих вещей было не меньше тридцати.

*

Наташа ждала Женю посреди улицы. Как в старые добрые времена, он назначил ей какое-то загадочное свидание, к тому же попросил взять с собой кофе и пластмассовые трубочки. Наташа удивилась, но виду не показала – Женя и раньше был затейником. По пути заехала в магазин и купила пачку кофе в зернах. Было уже довольно поздно и прохладно, в коротком платье, одна на улице, Наташа чувствовала себя неудобно.

– Привет! Давно ждешь? – Наташа не заметила, как Женя подошел сзади.

– Привет! Ну, уже какое-то время. Хорошо, что ты пришел, а то мне уже стало страшно. Извини, не нашла трубочек, поэтому только кофе. Кстати, для чего?

Женя с хитрым видом достал бутылку самбуки:

– Решил вспомнить романтические времена, когда мы гуляли по городу с бутылкой самбуки.

– Не хочу портить твой план, но я за рулем.

Женя заметно огорчился, а Наташу вообще не воодушевила идея ночной прогулки. Она устала после рабочего дня и вообще хотела комфорта. Женя своей неожиданной активностью немного утомлял ее. Она понимала, что не права и, начав капризничать, только ухудшит их отношения, поэтому сказала:

– Раз уж я на машине, давай превратим прогулку по городу в поездку по ночному городу?

А то я, честно говоря, немного замерзла.

– Ок! – обрадовался Женя. – Давай поедem куда-нибудь в неизвестном направлении! Нет, давай так, ты закроешь глаза и ткнешь в карту пальцем, куда попадешь, туда и поедem.

Наташа вздохнула, но согласилась. Вообще все эта романтическая активность вызывала у нее какую-то тревогу, Женя вел себя странно, и это было подозрительно.

По пути Женя вдруг увидел какое-то знакомое строение и попросил Наташу остановить машину. Они вышли и оказались перед величественным зданием католического собора. Здание окружал кованый забор из литых остроконечных пик. Была уже глубокая ночь, и, разумеется, ворота были закрыты. Молодые люди замерли, впечатленные величием и красотой постройки.

– Даа, – протянул Женя, – какая нетипичная для нашего города архитектура. Представляю, как дико я выглядел бы, навешивая бутылки шампанского на этот забор на своей свадьбе.

Эта фраза больно резанула слух Наташи: «Что значит – своей свадьбе? То есть он не рассматривает вариант нашей совместной свадьбы? Или он оговорился? Зачем вообще было произносить такую фразу? Задеть меня или намекнуть, что он не видит перспективы в наших отношениях? Не слишком ли это жестоко по отношению к человеку, с которым ты провел вместе два года?»

Наташа решила не думать об этом, но неприятный осадок остался. В ту ночь они катались по городу до самого утра, а потом разъехались каждый к себе домой.

*

На третью сессию Наталья вновь пришла заранее. На сей раз она не стала дожидаться назначенного времени, а постучалась в мой кабинет на пять минут раньше. Я мог начать сессию раньше положенного и пригласил девушку войти.

Ее одежда и внешность были так же безукоризненны, как и во время первого визита. У меня снова создалось впечатление, что девушка провела несколько часов в салоне красоты. На сей раз я не удержался от человеческого любопытства и задал этот вопрос напрямую.

– Да, я только что от мастера, – подтвердила Наталья, – мне хочется выглядеть идеальной для Вас, доктор.

– Только для меня? Для вас это так важно?

Выяснилось, что Наталье было важно выглядеть хорошо именно *для меня*, потому что она сама была довольно равнодушна к мелочам в своей внешности. Я отметил это еще раньше: в ее речи практически не было описаний внешних качеств объектов. Это свидетельствовало о том, что визуальное восприятие у нее развито слабо.

– Вы рассчитываете, что за Вашу безукоризненную внешность я снижу стоимость сеанса? – пошутил я.

– Нет, совершенно не так, – смутилась Наталья, – просто мне приятно Вам нравиться.

– Наталья, не забывайте, пожалуйста, что я ваш психотерапевт, а вы моя пациентка. И сколь бы красивой вы не были, наши с вами отношения никогда не выйдут за рамки психотерапии. Давайте закроем эту тему и обсудим ваше домашнее задание.

Честно говоря, этот разговор был мне неприятен, и для терапии он пока был совершенно не нужен. Я рассчитывал, что Наталья смутится и подхватит тему о домашнем задании, и тогда наша сессия перейдет в конструктивную фазу. Но я ошибся.

– Но почему вы так категоричны, доктор? Что такого случится, если мы с вами будем общаться не только как пациент и терапевт? Может быть, вы просто женаты? Вы женаты, доктор?

Я никогда не обсуждал с пациентами детали своей личной жизни и не собирался делать исключение в данном случае.

– Наталья, чем вам поможет информация о моем семейном положении?

Наталья задумалась, опустила глаза, скрестила руки на груди – закрылась, отгородилась от меня, чтобы подумать. Пауза затянулась на несколько минут, но я и не думал ее прерывать. Мне было важно, что скажет Наталья.

– Доктор, что-то я увлеклась, – призналась Наталья, – простите, что лезу в вашу частную жизнь и задаю ненужные вопросы. Давайте лучше правда обсудим мое домашнее задание. Вот, я принесла список.

Я давал задание составить список из не менее чем тридцати пунктов. В списке Натальи же было шестьдесят пять. Мне всегда интересно читать такие записи. Не буду приводить здесь все, упомянутое Натальей, перечислю некоторые пункты, которые мне особенно понравились:

Ходить куда-то далеко пешком, а потом вернуться домой и лечь на кровать, задрать ноги на стену.

Провести целый день с выключенным телефоном, не занимаясь никакими необходимыми делами.

Слушать хиты 80-х и подпевать в полный голос.

Навести дома идеальную чистоту.

Выполнить какое-то важное задание раньше оговоренного срока.

Зимний Таллин.

Вышивать, когда за окном темно, а из освещения только ночник.

Выбирать обои для ремонта.

Проснуться без будильника бодрой и отдохнувшей.

Барашек в гранатовом соусе.

Мероприятия, на которых чувствуешь себя в гуще событий.

Опера.

Шапочки из мягкой шерсти.

Только пять пунктов из шестидесяти пяти подразумевали присутствие еще какого-то человека. Причем не обязательно мужчины. Я поделился этим наблюдением с Натальей. Она задумалась и согласилась с тем, что может чувствовать себя вполне счастливой и в одиночестве.

Следующим домашним заданием было продолжить работать с этим списком. Наталье нужно было выделить то, что можно сделать самостоятельно, затем вспомнить, когда она делала это в последний раз. И назначить себе время проделать это снова, чтобы порадовать себя. Но и об этом списке еще стоило поговорить.

– Скажите, Наталья, сколько времени у вас заняло составление этого списка?

– Сначала я сидела над ним где-то час, перед сном, в тот же день, когда вы дали мне это задание. Потом на следующий день вечером еще кое-что подписала. В общей сложности

ушло около двух часов, наверное. Правда, потом несколько раз я вспоминала что-то одно и дописывала.

Оставшееся время сессии я решил посвятить выяснению текущих обстоятельств частной жизни Натальи. Она рассказала о том, что уже около двух лет встречается с мужчиной примерно ее возраста. В течение последних нескольких месяцев она ожидает, что ее друг разорвет их отношения. Наталья считает, что он недостаточно увлечен ею. Они не ругаются, но проводят вместе совсем немного времени. Любит ли она его – Наталья так и не смогла сказать. Многое в нем не нравилось Наталье, но, поскольку девушка и сама не была идеальной, она не считала возможным распорядиться своим партнером.

*

Наташа вышла из кабинета психотерапевта в приподнятом настроении. На сегодняшнем сеансе они обсуждали вещи, доставляющие ей радость, и позитивный настрой появился сам собой. Чтобы сохранить хорошее настроение, Наташа решила сразу выполнить очередное задание доктора: сделать себе приятно. Например, выпить кофе на террасе и пройтись по магазинам будет вполне полезно и для души, и для терапии.

Наташа сидела в кафе и по своему обыкновению наблюдала за окружающими. На глаза ей попала очередная парочка, и Наташа невольно вспомнила о Жене. С момента их последней встречи прошло три дня, а он так ни разу и не позвонил. Наташа тоже не беспокоила его, она вообще старалась никогда не звонить первой, чтобы не раздражать и не навязываться. Ведь не звонят люди по каким-то причинам, скорее всего, потому, что не хотят слышать собеседника. С одной стороны, долгое молчание Жени тревожило Наташу, а с другой – она чувствовала некоторое облегчение. Она совсем не хотела сейчас проводить время с молодым человеком, изображать любовь, всепрощение и интерес. Хотелось посвятить время себе и приятным занятиям. Она чувствовала некоторые угрызения совести из-за своего равнодушия, но ведь Женя сам в последнее время не пылал к ней страстью.

– Извините, у вас не занято?

Мужской голос вывел Наташу из размышлений. Она подняла глаза и увидела перед собой не менее приятного обладателя этого голоса. Вокруг было множество свободных мест, но мужчина хотел присесть за Наташин столик – стандартная попытка познакомиться. Конечно, его внимание было лестным, тем более тогда, когда отношения с Женей казались Наташе почти разорванными, и она начинала терять уверенность в своей женской привлекательности. Но несмотря на все это, она была совершенно не настроена знакомиться с приятным обладателем бархатистого баритона, хотя мужчина был хорош собой и, как она успела заметить по его костюму и часам, весьма состоятелен. И, широко улыбнувшись, Наташа ответила:

– Нет, не занято, но, к сожалению, я тоже не смогу составить вам компанию, потому что уже опаздываю на встречу.

– Может быть, вы сможете составить мне компанию в другой раз?

– Не думаю, извините.

Наташа уходила, удивляясь себе. Еще ни разу она не отказывалась познакомиться с мужчиной, тем более таким привлекательным! Наоборот, она всегда внимательно разглядывала людей, оценивая их. И, даже находясь в отношениях, любила пофлиртовать с незнакомцами, чтобы не терять тонуса. Но сегодня Наташа дала себе обещание заниматься только приятными вещами. Свидание с мужчиной внезапно перестало соответствовать ее представлению о приятном времяпровождении.

Придерживаясь первоначального плана, девушка отправилась в торговый центр. Что может принести женщине больше радости и удовольствия, чем новый наряд? Этот способ порадовать себя был вне конкуренции! И Наташа отправилась в любимый магазин. В магазине

девушка долго не могла решить, какую из двух приглянувшихся ей блузок выбрать. Как назло, рядом не оказалось ни одного консультанта, зато из соседней примерочной кабины вышла женщина.

– Простите, – окликнула ее Наташа, – наверное, моя просьба покажется вам странной, но я сама никак не могу определиться. Не могли бы Вы дать мне совет?

Женщина улыбнулась и приветливо ответила:

– Конечно, с удовольствием!

– Как вы считаете, какая из этих блузок мне подойдет больше? Честно говоря, мне нравятся обе, но кажется, что зеленая меня немного полнит.

– Да вы что, вы в прекрасной форме, как вас может что-то полнить? На мой взгляд, обе эти блузки вам очень идут, но синяя смотрится более выигрышно.

– Да, наверное, куплю синюю, я и сама больше к ней склонялась. Спасибо вам большое за совет.

– Да не за что, что вы! В этой блузке вы выглядите прекрасно!

– Спасибо! Я уже так давно ничего не покупала. Все собираюсь похудеть и не хочу покупать вещи большего размера.

– Да ну бросьте, куда вам худеть? Вы замечательно смотрите, не наговаривайте на себя!

– Ой, не знаю, чувствую себя такой толстой после зимы. Собираюсь начать ходить в спортзал уже который месяц, да все никак не соберусь. Все думаю, что это не для меня.

– Что вы, спортзал – это прекрасно! Я с таким удовольствием хожу туда! После занятий чувствую себя как заново родившейся, столько энергии появляется. Даже настроение сразу лучше.

– Вы так заманчиво рассказываете, надо и мне уже заставить себя.

– Да что заставлять, надо просто один раз пойти, а потом и заставлять не придется, ноги сами вас понесут, – женщина засмеялась.

– Ну все, вы меня уговорили. Надо выбрать спортзал и пойти.

– А зачем выбирать? Приходите ко мне в спортзал на гостевой визит. У нас прекрасный тренажерный зал, очень просторный, есть бассейн. Да и вместе не так скучно заниматься, что скажете?

– Отличная идея, я согласна.

– Ну отлично! Давайте я запишу ваш номер, созвонимся и пойдём. Кстати, я Татьяна.

*

На четвертую сессию Наталья пришла, вопреки традиции, слегка растрепанной и без тщательно наложенного макияжа. К тому же она опоздала. Совсем чуть-чуть, минуты на две, но для нее это было совсем не характерно.

– Здравствуйтесь, доктор! – широко улыбнулась мне Наталья.

Впервые за историю нашего знакомства она здоровалась прямо так, с порога. Я сообщил ей, что она прекрасно выглядит, и поинтересовался причинами произошедших перемен. Вообще каждый сеанс психотерапии я предпочитаю начинать с обсуждения последних дел и впечатлений своего пациента. Но на предыдущих сессиях с Натальей в этом не было смысла. Раньше по ней было видно, что в ее ощущении реальности ничего не меняется.

Всего на миг тень смущения легла на лицо Натальи. Пожалуй, это была первая искренняя эмоция, которую я наблюдал за все время наших встреч.

Девушка рассказала, что после нашей предыдущей сессии продолжила терапию положительными эмоциями и отправилась на шопинг, где познакомилась с очень приятной женщиной. Она помогла Наталье советом, а потом они неожиданно разговорились и даже обменялись телефонами. И сегодня, прямо перед нашим сеансом, они вместе сходили в спортзал. Наталья

была поражена тем, что, оказывается, ее тело вовсе не мешок с жиром и костями, каковым она считала его раньше. Конечно, мышцы были нетренированными и здорово болели, не все упражнения Наталье удалось выполнить полностью. Но тем не менее она прочувствовала свое тело, и это ощущение ей понравилось. Но еще больше ей понравилось то, что после спортзала они проговорили с Татьяной целый час, сидя в баре спортивного клуба. Наталья была столь увлечена разговором, что даже опоздала ко мне.

Закончив рассказ, девушка опустила глаза, снова смутившись. Я прекрасно понимал, с чем связано это чувство. Но в задачу психотерапевта входит не только понимать, что чувствует его пациент. Психотерапевту важно научить пациента самого осознавать свои чувства, понимать, с чем они связаны. Личность меняется именно через понимание механизмов своих эмоций.

Наверняка каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда на лице близкого человека появлялось выражение напряженности и отчаяния, и было видно, что человек чем-то озабочен и загружен. Но на вопрос о том, что случилось, он недовольным тоном отвечал, что все нормально. Бывает, что мы принимаем это на свой счет: подозреваем, что сделали что-то не так и обидели близкого, из-за чего он не хочет обсуждать свои переживания. Бывает, мы начинаем злиться на этого человека: как же так, к нему со всей душой, а он бурчит в ответ что-то невразумительное.

Чаще всего дело в том, что человек просто не осознает своей злости, недовольства, озабоченности и других эмоций, о которых свидетельствуют его мимика и поведение. Эти проявления далеко не всегда контролируются и осознаются нами. Поэтому человек может вполне искренне отвечать, что все в порядке, и он ни о чем не переживает.

Я спросил Наталью:

– Что вы чувствуете сейчас, после того как рассказали мне свои новости?

– Я чувствую радость от того, что поделилась с вами своими переживаниями, – Наталья ответила быстро.

– А что еще вы чувствуете?

– Я чувствую некоторое смущение за то, что опоздала, – на сей раз Наталья ответила после небольшой паузы.

– Только из-за этого? Подумайте сколько нужно, мы с вами никуда не торопимся.

– Мне неловко за то, что, кажется, сессия идет не так, как вы наметили.

– Только за это?

– Нет, не только, – Наталье снова потребовалась пауза, – еще за то, что хвастаюсь тем, какое получила удовольствие, как будто возвышаясь над вами.

– А почему вы считаете, что возвышаетесь надо мной?

– Потому что, рассказывая вам о том, как хорошо я провела время и какое удовольствие получила от этого без вашего участия, я ставлю вас ниже себя, как учитель по отношению к ученику.

«Откуда у нее в голове такие глупости? Это совершенно естественно для людей – делиться рассказами о приятных впечатлениях!» – Вслух я этого, конечно, не произнес, но отметил, что существует еще некоторое пространство для работы.

– Что вы чувствуете сейчас? – снова спросил я Наталью.

– Стыд... – понурив голову, произнесла девушка и заплакала. Я протянул ей бумажный носовой платок и дождался, когда она успокоится настолько, чтобы снова заговорить. Она дала имя тому, что я видел на ее лице.

Наталье было стыдно за то, что она хорошо провела время и получила удовольствие. В ту сессию мы подробно выяснили причины такого восприятия и оценки событий.

Я часто сталкивался и продолжаю сталкиваться с подобными суждениями своих пациентов и пациенток! Многие люди регулярно стыдятся своих позитивных переживаний, им

стыдно и неловко за хорошо проведенное время, за удовольствие, за приятное общение. Людям совестно быть довольными и счастливыми.

Как и у многих других, у Натальи корни этого явления уходили в раннее детство, в родительскую семью.

Когда маленькая Наташа возвращалась с прогулки довольная, родители тут же принимались ругать ее за беззаботность и счастливый вид. Мама с грозным выражением лица отчитывала девочку: «Как ты можешь так радоваться, когда у тебя уроки не сделаны и две тройки в четверти? Сначала займись делом, а потом гуляй! Исправишь оценки, будешь веселиться, а пока радоваться нечему!». Если Наташа хотела поиграть или посмотреть телевизор, то сразу встречала недовольное лицо отца: «Как ты можешь так беззаботно играть, когда мама ради того, чтобы тебя обеспечить, на двух работах работает и света белого не видит? Чем играть, могла бы по дому что-нибудь сделать, или обед приготовить, или уроками заняться...»

Если же девочка приносила из школы только хорошие отметки, на смену одним упрекам приходили новые – беспорядок в комнате, немытая посуда, легкомысленность по отношению к будущему... Родители всегда находили повод подставить под сомнение радость жизни; согласно их мировоззрению, повода радоваться не было вовсе, и малейшее проявление удовлетворения осуждалось.

Так Наталья привыкла сначала тщательно скрывать свои радости, а потом и вовсе отказываться от них, чтобы не становиться жертвой родительского недовольства. Наталья любила и уважала своих родителей, а потому делать по-своему и отстаивать свои права ей не приходило в голову. В том числе – право на маленькие удовольствия и на то, чтобы быть понятой и принятой.

Вот и сейчас, поделившись со мной своей небольшой радостью, она испытывала привычное чувство стыда. Мы долго обсуждали, что это нелогично – стыдиться радости. Кажется, после нашей беседы Наталья и сама прониклась этой идеей. Я дал девушке следующее задание, не краткосрочное, до следующей сессии, а на продолжительное время. Каждый день Наталья должна была записывать, что принесло ей удовольствие и что она почувствовала по этому поводу.

Именно на той сессии я почувствовал, что наш терапевтический альянс с Натальей сложился. Она доверяла мне, она готова была говорить о своих чувствах. Когда мы прощались, она впервые попросила разрешения пожать мне руку.

*

Был вечер пятницы. Наташа сидела дома в одиночестве и раздумывала, чем бы заняться. Проводить остаток вечера дома в обществе бокала вина девушке категорически не хотелось, душа требовала куража и развлечений. Она позвонила Жене. В последнее время их отношения стали совсем уж прохладными, а встречи – еще более редкими. Женя взял трубку, и его голос, как показалось Наташе, прозвучал немного удивленно.

- Привет. Не ждал твоего звонка.
- Чем занимаешься?
- Да так, выбираю новое оборудование в интернете.
- А какие планы?
- Никаких, видимо, продолжу выбирать оборудование.
- Может, встретимся? Приезжай ко мне!

Наташа произнесла эту фразу вслух, и уверенность в том, что она хочет видеть Женю, почему-то исчезла. Меж тем Женя согласился и пообещал приехать в течение часа. Наташа

же, поразмыслив, утвердилась во мнении, что не горит желанием проводить вечер наедине с Женей. Она начала прокручивать записную книжку в телефоне с целью найти еще каких-то компаньонов на сегодняшний вечер. На глаза ей попался номер Татьяны, девушки, с которой она недавно познакомилась. Наверное, у Татьяны есть планы на вечер пятницы, вряд ли она сидит дома в одиночестве, но Наташа все равно решила рискнуть и позвонить.

– Алло, – бодро произнесла в трубку Татьяна.

– Привет, это Наташа!

– Рада тебя слышать! – по голосу Татьяны было понятно, что она действительно рада.

И это чувство было взаимным. Наташе понравилось проводить время с Татьяной, девушки сразу нашли общий язык. Татьяна была первой женщиной, с которой Наталья почувствовала себя своей и чьего общества она не избегала, а, наоборот, искала.

– Если у тебя нет планов, хотела предложить сходить куда-нибудь. Я договорилась со своим парнем, но боюсь, заскучаю в его обществе и решила позвать тебя.

– С удовольствием, я как раз не знала, чем занять вечер.

– Отлично, тогда собирайся и до встречи.

Наташа обрадовалась и, воодушевленная, побежала к шкафу выбирать наряд. В этот момент позвонил Женя и сообщил, что он выезжает. Наташа совсем забыла сообщить ему о том, что планы немного изменились. Когда Женя услышал, что Наташа позвала свою знакомую, он не стал скрывать недовольства:

– У нас же были другие планы! Ты не могла сразу мне сказать, что собираешься собрать целую компанию. Я рассчитывал, что мы проведем вечер вдвоем.

– Я собиралась тебе звонить. Я хотела повеселиться, а у нас с тобой последнее время не очень выходит веселье вдвоем.

– Может быть, у тебя получится повеселиться с твоими новыми друзьями?

Женя явно был настроен на конфликт. Несмотря на то что ссорились они очень редко, в последнее время их недовольство друг другом накапливалось и выливалось в раздражение. И Наташа решила повести себя нетипичным для нее образом, отбросив свою тактичность и женскую мудрость, она сказала:

– Ты знаешь, я в этом более чем уверена!

– Счастливо повеселиться!

– И тебе не скучать!

Наташа повесила трубку и, вопреки ожиданиям, почувствовала не грусть, а облегчение. Как будто она сбросила с плеч тяжелый груз и теперь могла вдохнуть полной грудью. Наверное, психотерапия приносила свои плоды, ведь Наташа могла честно признаться себе в своих желаниях. И ей действительно хотелось провести вечер не одной, но без Жени. Девушка осознала, что ее звонок ему был скорее формальностью, чем искренним порывом, и она была очень рада, что все сложилось именно таким образом. Ссору Наташа расценила скорее как положительное событие, никаких уколов совести, неловкости или дискомфорта она не почувствовала. Впервые она поступила не мудро, не так, как учили ее книжки, а так, как хотела сама для себя. Она поняла, что гораздо приятнее следовать своим желаниям, чем общепринятым нормам и чужим ожиданиям. Даже если собственные желания не такие уж благородные, искренность их исполнения гораздо важнее лицемерного следования общественной морали.

Она тряхнула головой, отбросив неприятные мысли о Жене, и вернулась к своим нарядам. Впереди ее ждал приятный вечер с новой подругой, и Наташа была полна энтузиазма.

*

На следующей сессии мы снова вернулись к обсуждению ее отношений с мужчинами. Наталья вновь пришла без тщательного макияжа; в ее образе появились какие-то растрепанность и непродуманность, однако это было Наталье более чем к лицу. Глаза стали ярче и выразительней, а лицо оживилось. Мы начали со списка вещей, которые доставляли Наталье удовольствие и радовали ее в последние дни. Ни один пункт не был посвящен человеку, с которым она встречалась! Ее не радовало ничего, что было связано с ним. Ее порадовал новый фильм и долгие посиделки в баре с Татьяной, ее порадовала неожиданная встреча со старым знакомым, ее обрадовали выполненный в срок проект и покупка новых туфель. Я уточнил: были ли у нее свидания с молодым человеком? Они были. На прямой вопрос о том, доставили ли они ей удовольствие, Наталья задумалась и не дала однозначного ответа. Затем попросила список и дописала в него один пункт, после чего вернула мне. Я полагал, что девушка вспомнила какую-то мелочь из общения со своим возлюбленным (или так называемым возлюбленным?), однако она дополнила список нашей сессией и назначением новой сессии.

Вместо личного присутствия на следующей сессии Наталья оставила в приемной письмо. «Милый доктор! Спасибо вам за потраченные на меня время и силы. Но я не могу больше ходить к вам, потому что я люблю вас. Я любила вас с самого начала терапии, с первой сессии, когда вы так участливо разговаривали со мной. И я не хочу больше видеться с вами и знать, что я для вас всего лишь пациентка. Если вы захотите увидеть меня – вы знаете мой телефон. А пока – прощайте».

Признаться честно, я ожидал чего-то подобного. Интерес Натальи ко мне чувствовался на протяжении всего нашего общения, однако он казался мне каким-то наигранным, неестественным. Она словно поставила себе в жизненный план влюбленность в меня и тщательно этот план исполняла, не задумываясь. Если бы мы занимались дальше – рано или поздно мы обязательно проработали бы этот момент планирования, скорее всего, бессознательного. Но Наталья ушла...

*

Сейчас, оглядываясь назад, Наташа понимала всю безнадежность выбранного ею пути. Ее одержимость мужчинами, желание завоевать интерес любого встречавшегося ей представителя противоположного пола – все это изначально было обречено на провал. Каждое новое знакомство Наташа воспринимала как вызов, однако, победив, моментально теряла интерес к сопернику, и он так и не становился партнером. В случае же неудачи завоевание становилось навязчивой идеей. Оттого все ее отношения заканчивались так быстро и так непонятно для нее. Рано или поздно ее временные спутники осознавали искусственность отношений, которые строила с ними Наташа, и не видели смысла поддерживать тлеющий уголек их связи.

Наташа стряхнула с себя стереотипы, навязанные ей обществом, и наконец убедила себя в том, что никому ничего не должна. Она решила посмотреть в глаза своим настоящим желаниям. Научилась понимать, что доставляет ей удовольствие. Наташе открылась очень важная правда – для счастья ей не нужен мужчина, она вполне может быть счастливой сама по себе. Ведь счастье, оно вокруг – ее увлечения, ее близкие, да вся жизнь – это одно сплошное удовольствие, если построить ее правильно и не бояться косых взглядов.

Ей даже не пришлось официально расставаться с Женей. Их «отношения» сами по себе сошли на нет. Обошлось без тяжелых разговоров и сцен. Наташа понимала, что это принесло облегчение не только ей, но и Жене. Скорее всего, он уже давно планировал это «расставание», наверное, с того самого ночного свидания у католического собора. Неспроста он был таким романтичным в тот день, хотел, чтобы их последняя встреча запомнилась. Однако тогда ему, вероятно, не хватило решимости закончить все, и он продолжал тянуть. Красивого расставания не получилось, зато получилось безболезненное.

Один раз Женя позвонил. Долго не мог решиться ничего сказать, потом неуверенно произнес:

– Я не хочу оставаться с тобой в плохих отношениях. Извини меня, если что. Надеюсь, ты на меня не злишься.

– Все нормально, не переживай. Я не злюсь, я все понимаю.

На самом деле Наташа не понимала, почему Женя позвонил. Возможно, ему стало совестно за то, что он молча исчез, возможно, он действительно хотел расстаться друзьями или оставить о себе хорошее впечатление. Конечно, это отличало его от всех предыдущих Наташиных кавалеров: Женя не объяснил причину своего отчуждения, зато хотя бы извинился. По большому счету Наташе было все равно, ведь она поняла, что эти отношения ничего для нее не значили. Женя был очередным ее трофеем. Теперь она ясно понимала и это, и то, что всю свою жизнь подсознательно тешила свое самолюбие романами, которые помогали ей чувствовать себя востребованной. А когда все они заканчивались одинаково бесславно, ее самолюбие страдало еще больше. Одним словом, это был замкнутый круг без чувства удовлетворения.

Позже Наташа узнала от знакомых, что Женя уехал в Дахаб работать в школе кайтсерфинга. И искренне порадовалась за него: молодой человек нашел если не дело всей своей жизни, то хотя бы то, что приносило ему радость. Радость – это очень важно. Когда Наташа научилась сама радоваться жизни и не стыдиться этого, она осознала одну из самых важных вещей в жизни каждого человека. Жить надо для себя, а не для кого-то; не ради одобрения, а для того, чтобы потом ни о чем не жалеть. Наташа научилась радоваться мелочам: получать удовольствие от вкусного кофе, приятной встречи, хорошей погоды. Наконец, Наташа поняла, для чего нужны подруги, поняла, что посиделки в кафе с подружкой без всякой цели могут доставить не меньшее удовольствие, чем восхищенные взгляды незнакомых мужчин. Интересные незнакомцы и возможные романы с ними вообще как-то обесценились в жизненной системе Наташи. Больше ее волновало ее личное мироощущение, собственные чувства и эмоции. Наташа немного жалела только о том, что так поздно это поняла.

*

Наталья вернулась через 3 месяца. За это время она успела расстаться со своим молодым человеком и начать строить новые отношения. Признаться, ранее в своей практике я не сталкивался с подобным: отношения завязались между двумя моими пациентами, Натальей и ее новой подругой Татьяной, той самой женщиной, с которой Наталья познакомилась, выбирая блузку.

Татьяна

Сегодня психотерапевтов много. Ради интереса я иногда заглядываю на сайты незнакомых мне специалистов. Где-то мне интересно уловить текущие течения, в каких-то случаях просто любопытно, как люди продвигают себя на рынке услуг. Для меня самого терапия – не единственный и не главный источник дохода, а потому как психотерапевт я себя не рекламирую. Кому надо – тот и так знает. И, несмотря на то что обо мне нет упоминаний в прессе и у меня нет своего сайта, посвященного психологической тематике, звонят мне регулярно. Чаще всего это знакомые тех, кому я помог раньше.

Меня всегда интересовал вопрос, много ли людей приходят к конкретному специалисту, посмотрев его страницу или сайт в Интернете. Ведь они все так похожи друг на друга и совершенно не дают представления о человеке. Только один раз мне довелось встретить живой журнал женщины-психотерапевта, ведущей арт-терапевтические группы, который впечатлил меня. Помню, после прочтения всего выложенного мне захотелось познакомиться с коллегой и выразить ей свое уважение.

Однако вернусь к вопросу о сайтах психотерапевтов. Часто на них встречается перечень проблем, с которыми этот специалист работает или не работает. Например, почему-то часто встречается приписка «не работаю с зависимостями». Для меня логика такого заявления совершенно непонятна. За зависимостью (будь то наркотическая, алкогольная, любовная, пищевая или любая другая) могут стоять те же причины, что и за социальной неадаптированностью, невротичностью и психастенией. Ради интереса я однажды вызвал на разговор одного из таких специалистов, который отказывался работать с зависимостями. В ответ на мой вопрос о причинах отказа работы с зависимостями он недоуменно пожал плечами и пояснил мне следующее:

– Работать с зависимыми людьми сложно и неблагоприятно, потому что чаще всего они приходят не сами, их приводит кто-то из родственников. И в итоге пациент пытается избавиться от этой повинности и ничего не хочет предпринимать для собственного излечения. Казалось бы, и ладно, пускай платит деньги и не делает ничего. Но ведь родственники потом начинают предъявлять претензии: мол, почему не бросает пить, раз вы обещали помочь?

Тогда я воздержался от резкого комментария, хотя мне и хотелось сказать несколько слов этому «профессионалу». Как вообще можно говорить о принудительной психотерапии?! Сам процесс подразумевает вовлеченность пациента, его желание работать над разрешением проблемы. А если человек, страдающий алкоголизмом, ничего не хочет с этим делать – какая тут психотерапия? Его родственникам следует обратиться к наркологу, к психиатру, может быть, еще к какому-то специалисту. В зависимости от состояния, человека могут признать недееспособным, оформить над ним опеку или сдать на лечение либо в интернат. Что касается детей или тех, кто уже находится на иждивении, – тут принудительная психотерапия также не даст никаких результатов.

Если человек сам приходит ко мне, признав свое бессилие перед зависимостью и ища во мне поддержку, конечно, я буду работать с этим человеком. Либо порекомендую ему хорошего специалиста другого профиля, если не буду уверен в своей компетентности.

Разумеется, бывает и такое, что мне звонят женщины с просьбой записать на прием их сына, мужа, брата или сожителя, который одержим каким-то змием. В таких случаях я сначала интересуюсь, что мешает самому человеку позвонить и назначить консультацию. Чаще всего я получаю на это ответ, что человек не очень заинтересован и просто дал разрешение записать себя. В таких случаях я объясняю, что для того, чтобы попасть ко мне на прием, пациенту необходимо самостоятельно позвонить мне и дать телефонное интервью, после которого будет назначена встреча. А потом чаще всего приглашаю саму звонившую к себе на консультацию. Потому что помимо зависимостей есть еще одна довольно опасная вещь – созависимость.

Именно с этой проблемой пришла ко мне Татьяна. Она позвонила вечером и смущенным голосом, уточнив, не занят ли я, попросила записать на консультацию Дашу, ее дочь. Сначала я расспросил Татьяну о том, что происходит с Дашей. Женщина рассказала о том, что Даша за последний год совсем перестала общаться с людьми, бросила учебу, так и не устроилась на работу, хотя и собиралась, и теперь целыми днями просиживает у компьютера, читает какие-то статьи, смотрит фильмы, пишет кому-то, да кто знает, чем она еще там занимается. В последнее время агрессивно реагирует буквально на все, любую попытку заговорить воспринимает как вторжение на личную территорию и немедленно атакует. Иногда говорит, что лучше бы все умерли и тогда она наконец останется в покое.

Я задал еще несколько уточняющих вопросов. Каков фон настроения Даши в целом? Как изменилась ее внешность за это время? Не было ли каких-то стрессов, которые могли повлечь за собой депрессию? Татьяна честно отвечала на все вопросы и задавала мне свои. Ее вопросы касались главным образом того, каков будет мой прогноз, что я могу порекомендовать и готов ли я вообще взяться за эту проблему.

В конце диалога мне стало понятно, что в помощи нуждается не Даша, а Татьяна. И я предложил ей для начала прийти на консультацию самой: такие вопросы не решаются по телефону.

*

Татьяна пришла ко мне в назначенное время. Она выглядела достаточно хорошо, однако я обратил внимание, что тщательный макияж скрывает общую усталость и темные круги под ее глазами. Аккуратно накрашенные губы держали дежурную улыбку, однако их уголки то и дело опускались вниз; на переносице время от времени образовывалась и снова разглаживалась складка. Все эти признаки говорили об одном: Татьяна хотела произвести впечатление спокойной и успешной, однако внутри себя она страдала.

Я привычно начал интервью с нейтральных вопросов, и женщина отвечала на них довольно подробно, однако ее лицо не отражало никаких эмоций. Женщина словно читала по бумажке текст из учебника ядерной физики, будучи гуманитарием: все слова знакомы, но не вызывают чувств.

Татьяна была замужем, но ее муж уже пять лет жил со своей матерью, потому что та нуждалась в постоянном уходе. Нет, травмирующей эта ситуация ни для кого не являлась и не является. Николай часто бывает у Татьяны с Дашей в гостях, почти каждый день они созваниваются. Просто нет возможности и желания съехаться. Потому что, во-первых, мать Николая живет в пяти минутах ходьбы от его работы. Ну а во-вторых, у супругов совершенно разный ритм жизни. Николай молчаливый и спокойный, любит провести вечер в одиночестве за книгой. А Татьяне жизнь не в радость, если не удастся поговорить. Можно с домашними, можно по телефону, но непременно долго и со вкусом. Николая шум раздражает, он все бы в тишине сидел и слушал тиканье часов, а Татьяна тишину не выносит, ей нужен постоянный звуковой фон: либо телевизор, либо радио.

Татьяна работает риелтором, занимается поиском и продажей жилья под офисы. Иногда и просто продажами-покупками, но офисная тематика – ее конек. Она уже давно в этой сфере, как попала в бизнес в начале девяностых, так и закрутилось. Работа нервная, изматывающая, но интересная и доходная. Особенно Татьяна любит работать с расселением коммуналок старого фонда. Там такие площади, такие потолки! Охотников на подобную недвижимость находится очень много, а потому Татьянин процент от продажи оказывается более чем приличным.

Ну а что касается дочери, то Даша, конечно, умница. Всю жизнь тянулась к науке, много читала. С ранних лет говорила с мамой на такие темы, о которых не каждый взрослый задумывается. Всегда была тихой, послушной, в школе училась отлично, никаких хлопот не доставляла. По характеру – вся в отца, бывает, сядет вечером в углу и книжку читает, и ничего ей больше не надо. Правда, друзей у нее как-то не очень много всегда было, да оно и понятно, она же интеллектуально развита не по годам, сверстникам с такими сложно.

Я понимал, что Татьяна еще долго могла бы рассказывать о своем благополучии. Эта роль была для нее привычной и любимой. Однако я позволил себе напомнить о том, зачем она, собственно, пришла ко мне: не устраиваться на работу, а получать консультацию и помощь.

Сначала Татьяна говорила, что все на самом деле не так уж и плохо, просто в последнее время их общение с дочерью совсем не складывается. Даша совсем перестала слушаться и уважать мать. Иногда кажется, что она вообще никого не уважает. Например, вчера Татьяна в очередной раз пыталась вразумить Дашу, что неправильно в восемнадцать лет, будучи абсолютно здоровой, бесцельно просиживать у компьютера. Разговора, разумеется, не получилось, Даша захлопнула дверь своей комнаты прямо перед носом Татьяны.

Это характерный признак дисфункциональной семейной системы – отрицание имеющихся проблем. Такие матери, как Татьяна, будут бесконечно «держат лицо» перед другими, делать вид, что ничего страшного не происходит. Ну мало ли, что ребенок выпивает иногда, или у компьютера торчит целыми днями, или в автоматы проигрывает украденные у родителей деньги, но ведь идеальных детей не бывает!

Почему такое происходит? Чаще всего потому, что мать считает себя виноватой в проблемах близких людей. Такие люди могут бесконечно перебирать и анализировать свои взаимоотношения с зависимыми от них людьми, чтобы найти, где, когда и что было сделано неправильно. И обязательно находят! Иногда после долгих раздумий и поисков, а иногда – с ходу, вбивают себе в голову, что всему виной какой-то определенный эпизод из прошлого, и убедить их в обратном – непростая задача.

*

Несколько лет назад Татьяна не уследила, и Даша, разумеется, ушла гулять в тонкой куртке и без шарфа. «Ох уж эти подростки! Относятся к своему здоровью совершенно безалаберно, все боятся перед приятелями показаться не такими крутыми. А потом болеют! Вот и сейчас, на улице холод, а Дашка в осенней курточке. Ну разве ее убедишь в том, что это опасно?» – думала женщина. У Татьяны не всегда было время следить за Дашкой, но ее дочь была уже достаточно взрослой девочкой, и женщина надеялась на ее сознательность. Тем более Даша всегда была не по годам развитой и хлопот особенно не доставляла. Бывало, конечно, что и капризничала, и не слушалась, но случалось такое редко.

Даша вернулась с прогулки замерзшая, шмыгающая носом.

– Вот видишь, – поучала Татьяна, – я говорила тебе одеваться теплее. Теперь еще заболешь, будет тебе врач уколы делать.

– Не заболею, мам, ты со мной прям совсем как с маленькой.

– А какая же ты есть? Ты для меня всегда маленькой будешь. Даже в сорок.

Однако опасения Татьяны подтвердились. На следующий день Даше стало хуже, появились кашель, боли. Татьяна списала это на обычную простуду и не придавала особого значения. Лечила дочь народными средствами – чаем с малиной, молоком с медом. Но лучше Даше не становилось, а когда у девочки поднялась температура под сорок, Татьяна всерьез перепугалась, вызвала врача, и дочку увезли в больницу с подозрением на пневмонию.

На следующий день подозрения не подтвердились, оказалось, что у Даши обычное ОРВИ. Однако отпускать девочку домой врачи не решились и оставили ее в больнице. С одной стороны, Татьяна почувствовала облегчение – у нее сейчас совершенно не было времени ухаживать за больной дочерью. По работе горела очень сложная сделка сразу с семью квартирами, и Татьяна была занята практически круглосуточно. Бросить такой серьезный проект она не могла – прибыль обещала быть весьма ощутимой. А потому новость о том, что девочка побудет какое-то время в больнице, пришлась даже к стати. Конечно, Татьяну мучила совесть: что за мать обрадуется госпитализации ребенка, – но женщина успокаивала себя: с девочкой ничего серьезного не приключилось, зато она будет находиться под наблюдением профессионалов, которые отлично о ней позаботятся.

В первый день Татьяна примчалась к дочери, когда часы посещения практически закончились. Медсестра на проходной проводила женщину неодобрительным взглядом, но вслух ничего не сказала. Девочка лежала на кровати и читала книгу. Выглядела дочка очень бледной и несчастной. У Татьяны сжалось сердце.

– Дашенька, ну как ты, очень плохо себя чувствуешь? – участливо спросила женщина.

– Да нет, нормально.

– Скучно тебе здесь, наверное? Я привезла тебе книги, чтобы не так тоскливо было.

- Спасибо. У нас тут есть несколько книжек от выписавшихся пациентов.
- Ну не скучай, скоро тебя выпишут, а я буду каждый-каждый день тебя навещать.
- Да не волнуйся, мам. У меня все нормально.

Татьяна провела с дочерью каких-то десять минут, после чего медсестра строго объявила часы посещения оконченными и попросила женщину удалиться из палаты.

На следующий день и во все последующие дни Татьяне так и не удалось вырваться с работы, чтобы навестить дочь. Проект оказался гораздо более сложным, чем представляла себе женщина, и отнимал практически все время. Татьяна успевала только поспать, да и то часов шесть. Она очень переживала, что не приходит к Даше, хотя и обещала, и постоянно звонила дочери по телефону, справлялась о здоровье, просила прощение за свое отсутствие. Даша неизменно отвечала, что все в порядке и Татьяне не следует волноваться. Конечно, женщина не могла не волноваться, не могла и не чувствовать свою вину, но изменить обстоятельства ей было не под силу.

Когда спустя семь дней Дашу выписали, Татьяну не покидало чувство того, что девочка затаила на нее обиду. И хотя она объяснила дочери ситуацию и тысячу раз извинилась, женщине все равно казалось, что в их отношениях что-то неуловимо изменилось, как будто надломилось. Даша неизменно утверждала, что все в порядке, но Татьяна не переставала чувствовать вину.

*

Татьяна рассказала мне об эпизоде с больницей, который, как ей казалось, объяснял происходящее с дочерью в настоящее время. Она утверждала, что, бросив дочь в больницу, такую одинокую и несчастную, без родительского внимания, нанесла ей непоправимую травму. Я попробовал логически обговорить это с Татьяной. Спросил ее, много ли времени они с дочерью разговаривали в обычной жизни. Высказал свое предположение, что, раз Даша любит читать, то наверняка в больнице ей не было так уж плохо. Она проводила время за своим любимым занятием в тишине и покое.

Татьяна истово спорила со мной, но на ее лице читалось скорее недоумение, нежели злость. Она не понимала, как вообще можно спорить о том, что она считала истиной в последней инстанции. Нам еще предстояло разобраться – откуда оно, это чувство вины, вдолблено ли оно родителями или мужем, или это личная инициатива Татьяны – брать на себя ответственность за все, что происходит вокруг.

Мы договорились встречаться раз в неделю.

*

Накануне второй сессии Татьяна позвонила мне, долго извинялась и предупредила что, возможно, на сессию опоздает. К сожалению, после нее у меня была назначена встреча с другим клиентом, поэтому я был готов принять Татьяну, сократив сессию на время ее опоздания. Она еще раз извинилась, поблагодарила меня и попрощалась.

На следующий день она снова позвонила мне примерно за час до сессии, опять извинилась, сказала, что может опоздать, заверила меня, что не собирается уходить из терапии, просто так складываются обстоятельства. Сказала, что оплатит полную сессию и даже спросила, не нужно ли будет заплатить неустойку за опоздание. Я напомнил ей, что она уже звонила накануне, и что этот вопрос уже решен, и ничего страшного не случилось.

В итоге опоздала Татьяна ровно на две минуты.

Войдя в кабинет, она снова несколько раз извинилась и рассказала о причинах, заставивших ее задержаться. Посетовала на свою слабыхарактерность: не смогла раньше уйти от мамы.

Я был немало удивлен такому поведению Татьяны: на первой сессии она произвела на меня впечатление довольно уверенного человека, а сейчас она просто источала неуверенность. Может быть, ее ранее демонстрируемое поведение было просто привычной маской? А теперь она стала воспринимать меня как относительно важного и нужного человека и начала показывать свое истинное отношение. В первую очередь – конечно же, к себе. Если так, то проблема даже глубже, чем я предположил сначала.

Пользуясь тем, что Татьяна заговорила о матери, я поддержал эту тему. Информация об отношениях с родителями очень важна для психотерапевта. Родители – те люди, которые воспитывали человека, от которых он перенял основные модели поведения. Вся последующую жизнь человек бессознательно копирует эти модели. Если, конечно, не происходит каких-то потрясений, которые заставляют его переосмыслить свои жизненные устои. Именно на родителей каждый человек будет ориентироваться до конца своих дней, только родителей он никогда не сможет подвергнуть более или менее серьезной критике.

*

Таня всегда очень любила маму. Папу она, конечно, тоже любила, но только на расстоянии. Папа часто уезжал в командировки, и это время было самым счастливым для Тани и мамы. Они всегда устраивали себе маленькие праздники, готовили что-нибудь вкусненькое, ходили гулять, часами болтали и наслаждались жизнью.

Когда папа был дома, все обстояло иначе. Мама не решалась куда-то отлучиться, старалась быть постоянно при нем, во всем ему угождать. Они могли ни о чем не разговаривать, но мама считала своим долгом неизменно быть рядом с мужем.

Когда Таня была совсем маленькой, она любила проводить время с отцом, но со временем они стали отдаляться друг от друга, и постепенно девочка начала избегать его общества. С ним было тяжело общаться, его поведение было совершенно непредсказуемым. Часто он кричал на маму из-за каких-то нелепых мелочей. На Таню он тоже кричал.

Однажды они собрались поужинать за общим столом. Отец, казалось, пребывал в хорошем настроении, даже шутил о чем-то; ничего не предвещало беды. А потом Таня взяла кусочек с маминой тарелки, и отец, заметив это, моментально поменялся в лице:

– Что ты делаешь? У тебя есть своя тарелка! Как ты ведешь себя за столом? Почему ты лезешь в тарелку к матери? Сколько раз можно тебе говорить, чтобы ты так не делала! Учишь тебя учишь, а у тебя все как об стенку горох!

Отец орал и не успокаивался минут десять. В него как будто демон вселился. Таня не могла понять, что такое она сделала, чем заслужила этот крик. Почему нельзя было спокойно сделать замечание и продолжить ужин. Что это за ужасная провинность, требующая длительной отповеди в такой манере?

Подобные сцены не были редкостью в их семье. Бывало, что, разойдясь, отец кричал так громко, так нависал над дочерью, что Тане думалось: «Лучше бы он меня стукнул, а лучше бы вообще убил. Потому что невыносимо же так бояться!»

Таня старалась избегать общих семейных сборов, есть она предпочитала в одиночестве в своей комнате, считала, что лучше не рисковать и не попадаться отцу на глаза, чтобы лишний раз не навлечь на себя его необъяснимый гнев. Очень часто Таня слышала, как отец орет на мать из-за какой-то мелочи. То она неправильно постирала его вещь, то поставила что-то в неположенное место. Мать никогда не спорила с ним, никогда не кричала в ответ, она молча терпела все его выходки. Таня никак не могла понять, почему мама не защищает себя: она же тоже взрослая, имеет право.

Если Таня на первых порах пыталась возразить отцу, он неизменно отвечал: «Молчи, когда старшие разговаривают!» или «Я сколько лет прожил, и ты кто такая, чтобы со мной спо-

рить?». Тане казалось ужасно несправедливым то, что папа никому не позволял противоречить себе. Однажды Таня спросила маму, почему та терпит, почему не спорит с ним, не отстаивает свои интересы, на что мать ответила:

– Мне так легче. Зачем спорить? Ему же ничего не докажешь, а провоцировать и злить его еще больше я не хочу. Он поорет и перестанет, а если с ним конфликтовать, то это может и на неделю затянуться. Зачем нам это нужно, правда же?

Таня категорически не была согласна с таким положением дел, но права голоса она не имела. А потому девочка каждый раз очень ждала папиного отъезда в командировку. Как только он уезжал, в доме воцарялась атмосфера спокойствия и уюта. Мама проводила все время с Таней, баловала ее, и девочка совершенно не хотела, чтобы папа возвращался обратно. Однако он всегда приезжал домой. К его возвращению мама готовилась особенно тщательно, стряпала какой-нибудь сложный ужин, идеально убирала всю квартиру. Однако отец никогда особенно не ценил этих стараний, он вообще был скуп на похвалу.

Иногда мама просила отца сходить куда-нибудь с Таней – погулять или в кино. Но Тане с отцом было скучно и как-то неудобно. Папа то заговаривал на какие-то странные темы, совсем Тане непонятные, то неожиданно замолкал на полуслове. Таня даже не знала, что делать. Попыталась заговорить, и всегда получалось невпопад, тогда отец презрительно смотрел на нее и отворачивался: «Ты маленькая еще, не понимаешь ничего, что с тебя взять». И тогда Татьяна зарекалась заговаривать с отцом без его прямого вопроса. И молчала, когда он замолкал посреди монолога. Повисала гнетущая тишина, от которой хотелось сбежать куда-нибудь или спрятаться, только бы не находиться рядом с отцом. Таня чувствовала свою неуместность, какую-то угловатость, глупость рядом с ним.

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.