

ДАРЬЯ МАКСИМОВА



Путь

к себе

РАЗГОВОРЫ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ

18+

Дарья Максимова
Путь к себе. Разговоры
с психотерапевтом
Серия «RED. Психология
и стиль жизни»

Текст предоставлен правообладателем

2022

ISBN 978-5-04-179498-9

Аннотация

Перед вами очень необычная книга. Книга – притча о людях, утративших связь с собой людях, запутавшихся на пути личностного становления и развития. Это талатливый микс художественной литературы и психологии, в котором на примере проблем реальных людей расследуются общие причины неудовлетворенности жизнью. Книга расскажет о том, как окружение ребёнка может повлиять на формирование его жизненных стратегий, как может загнать в ловушку замкнутого круга собственного мировоззрения. К чему может привести отказ от собственных желаний, ценностей и устремлений. И, что самое главное, автор предлагает свои способы выхода из трудных жизненных ситуаций.

У каждого героя этой книги, своя битва, свой внутренний конфликт. Джил – страдает алкоголизмом, Филиппа одолевают неконтролируемые вспышки гнева, но всех героев объединяет одно – необходимость выбора. Каким будет их следующий шаг?

Комментарий Редакции: Одно из главных достоинств книги – она не учит и не заставляет менять жизнь, если нет к тому внутреннего стремления. В конце концов, человек может быть доволен тем малым, что у него есть. Но честный рассказ о людях, их ошибках и достижениях как ни что другое способно воодушевить на бережный самоанализ.

Содержание

Предисловие	6
Притча	9
Глава 1. Пустота	10
Глава 2. Напряжение	17
Глава 3. Спасай	26
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Дарья Максимова

Путь к себе. Разговоры с психотерапевтом

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital
(RED)

В оформлении использована иллюстрация:

© iwat1929 / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

* * *

Предисловие

Полки современных книжных магазинов и интернет-пространств изобилуют литературой из сферы популярной психологии: как стать уверенным в себе, как стать счастливым, как заработать миллион, как стать лучшей версией себя, как похудеть, как открыть свое дело и т. д. Всего так много, не правда ли? Так почему же из года в год востребованность подобных книг только возрастает, а счастливых и богатых людей не становится больше? Выходит, что приобретение и последующее чтение этих книг не делает людей богаче, счастливее, худее и т. д. Мы все ищем четкие формулы, ответы, а натываемся на пустоту, в итоге меняем книги одну за одной в надежде наконец-то найти то, что так давно ищем, – ответы, но их нет. Эта бессмысленная гонка строится на том, что, условно говоря, одна группа людей (успешных бизнес-тренеров, коучей, супергениев достижения всех благ) пытается передать свой опыт менее успешной группе, но страстно желающей научиться. Предположим, сейчас я подробно напишу вам о том, как можно научиться кататься на велосипеде, могу даже схемы нарисовать, но, если вы никогда сами не сядились на велосипед, эти знания будут бесполезны, потому что без практики знания бессмысленны, на что вам кулинарная книга, если вы не хотите готовить? Получается, для того чтобы действительно что-то из-

менить в своей жизни, недостаточно изучать путь других людей, нужно увидеть свой путь. Опыт незнакомца не поможет, если он не интегрирован в нашу жизнь путем использования на практике. Недавно на глаза мне попала забавная фраза: «Идти к мечте – все равно, что пытаться достать звезду с неба, мы никогда её не достанем, но точно будем знать, в каком направлении надо идти». Подумайте немного, вы согласны с этой фразой? Я нет, ибо полагаю, что любой путь индивида, особенно к мечте, скорее подобен восхождению в гору, где нет четкой дороги или тропы, фактически вообще нет четкого маршрута, но есть четкая цель – вершина, и она не недостижима, как звезда, ведь именно ее мы стремимся достичь, а дорога? Дорогу мы выбираем сами, идти на таран, сквозь все преграды или в обход, но с меньшими потерями, быстро идти или медленно, не забывая, что, пока мы идем вверх, есть то, что непременно требует нашего внимания в настоящем. Главное здесь то, что цель не призрачна, она реальна и достижима, и только мы определяем, что необходимо сделать, чтобы получить то, чего мы так хотим. Эта книга про возвращение домой, к себе. Ведь мы все так стремимся уйти от себя в мир иллюзорных фантазий, старательно вытесняя порою совсем не привлекательную реальность. Я не призываю вас отступать, я лишь прошу остановиться, ненадолго и подумать: «Зачем?» Зачем мы бежим от себя, зачем ищем себя в будущем, если есть сегодня и сейчас. А успех – это просто наша оценка определенных собы-

тий, так почему бы не оценивать себя как успешного человека просто благодаря тому, что в свои годы вы тот, кто вы есть. Или вам нужно общественное признание? Может, пора по-другому взглянуть на свою жизнь, глазами самого себя, и определить желаемую зону развития на пару лет вперед, исходя из своих природных задатков, способностей и желаний, а не потому что, кто-то сказал, что у успешного человека должно быть... Так мы проваливаемся в ловушку неверных сравнений, мы сравниваем себя нынешнего с людьми не просто успешными, а в разы превосходящими нас и тогда начинаем обесценивать собственные шаги, все дальше и дальше отдаляясь от мечты. Ведь стоит ли пытаться, если Стив Джобс в мои годы? Ну, вы поняли. В заключение лишь скажу: каждый наш шаг в желаемую сторону или от нее – выбор. Действие – это выбор, бездействие – это тоже выбор. Каким он будет для вас сегодня – приближающим к себе или отдаляющим?

Притча

Мальчик, с самого детства привыкший ходить в лес в сопровождении своего дедушки был обескуражен, когда накануне их очередного похода дед приболел.

– А как же мне вернуться? Вдруг я заблужусь и не найду дороги домой?

– Смотри сюда, мой хороший, ты, когда пойдешь, на пути оставляй напоминания о своей дороге (зарубки, ленточки). И, если вдруг собьешься с пути, все твои «хлебные крошки» приведут тебя обратно.

– Этого будет достаточно, и я не потеряюсь?

– Этого будет достаточно для того, чтобы вернуться домой, к себе.

Каждый важный выбор, крутой поворот – как зарубка на душе, навсегда остающаяся с тобой. Здесь ты принял решение и стал другим. Или остался прежним. Иногда, для того чтобы вернуться, надо следовать своим индивидуальным зарубкам, отпечатавшимся в душе, нырнуть в глубину, чтобы отыскать самую важную.

Глава 1. Пустота

Внутри моей головы – неясное «я», но четкое «ты».

– Говорят, дьявол в деталях. Бывает, случается так, что в жизни происходит событие, казалось бы, совсем незначительное, маленькое, вообще ничего не стоящее, конечно, только на первый взгляд, но удивительно, как это ничто способно влиять на окружающий мир, подобно гораздо более значимым явлениям. Вот скажи, как ты выводишь все это дерьмо? – не дожидаясь ответа, Дэн продолжил развивать свою мысль: – Ты кажешься таким гармоничным и невозмутимым в то время, как люди оставляют тебя. Взять хотя бы Джил, помнишь, когда она ушла, конечно, не сразу, но буквально через неделю, ты казался равнодушным и таким лёгким, как тебе это удавалось?

– Ах, Джил, – Филипп медленно произнес её имя, словно смакуя каждую букву. – Сейчас, ты говоришь о лёгкости моих переживаний, но, друг, в тот момент внутри меня была буря. Я был напуган ее красотой и обаянием, представляешь, напуган! Так она мне нравилась. Когда она ушла... Господи, иной раз, когда вспоминаешь прошлое, кажется, что это было и не с тобой вовсе, словно ты пытаешься вспомнить чью-то историю, у тебя так бывает? Погружаешься в омут воспоминаний, а чувство – словно это не про тебя, и где там

найтись? Ну да бог с ним, когда я понял, что она ушла, я тогда знаешь, что сделал? Сказал себе: «Если суждено – пересечемся», – и отпустил. Я буквально снял с себя бремя ответственности за происходящее и отдал незримой судьбе. Вот как я остаюсь таким равнодушным, становлюсь безответственным, храня внутри гнетущее ожидание, лишь в глубине души надеясь, что нужен и человек останется, – последнюю фразу Филипп решил не озвучивать, а лишь незаметно проглотил, незаметно даже для себя.

– Всегда и со всеми?

– Всегда, со всеми.

– Что ты чувствуешь, когда так поступаешь?

– Тебе доводилось намеренно отступаться от желаемой цели?

– Да.

– Воооот, – протянул он, – это чувство бессилия, желание плюс страх сливаются в кошмар.

– Почему ты никогда не пытался удержать их? Хотя бы одного...

– Когда не можешь дать человеку то, что он хочет, лучше отпустить. Это мой выбор.

– Тяжело, наверное...

– Что?

– Думать за других людей.

Последняя фраза не требовала ответа. Дэн потушил сигарету о стеклянный край почти переполненной пепельницы

и вышел из комнаты, оставляя Филиппа наедине со своими мыслями в пространстве оглушающей тишины.

– Фил, если ты ещё не передумал, я могу остаться с тобой, Новый год ведь.

– Нет, спасибо тебе, сегодня я хочу побыть один.

– Ты всегда этого хочешь, и, надо сказать, лучше от этого тебе не становится. Ладно, – выдохнул он, – завтра увидимся, дверь сам закрою.

– Спасибо, Дэн, – ответил он, всматриваясь в свое размытое отражение на окне.

Вечер 31 декабря, несколько часов до Нового года. Единственное время в году, когда человек, может по-настоящему остро ощутить удар своего одиночества, клинок, обнаженный негласным объединением всех, вокруг тебя, но не с тобой. Погружаясь в глубину своих чувств, Филипп медленно оглядывал счастливых людей, стремительно заполняющих улицы вечернего города своим смехом, радостью, любовью. Всем тем, что лишено цвета, запаха и силы для тех, кто отделен пропастью от проживания данного эмоционального спектра. Окинув взглядом праздничную атмосферу города, Филипп не намеревался и последующие годы проводить в этом состоянии, так что ему оставалось одно: попрощаться. Он взял бокал, лист мятой бумаги, что валялся на подоконнике его балкона, ручку и принялся писать.

– Привет, Джил! – зачеркивает. – Нет, не то, слишком радостно, может быть: – Джил, сегодня 31 декабря, не знаю,

где ты, ведь уже полгода прошло, полгода без тебя. Да, пожалуй, недурное начало, – смочив горло горячим глинтвейном, он продолжил писать, параллельно проговаривая каждую фразу вслух, чтобы она поняла, чтобы он сам понял. – Надеюсь, у тебя все хорошо. А если нет, то, наверное, ты была права, лучше мне и не знать. Знаешь, вокруг все пустое и безликое, с того дня, как ты ушла, я словно замер, не чувствую вкуса еды, холода зимы, все заполонила тупая, ноющая боль, бьющая во мне непрерывно и неустанно. Иногда мне кажется, что это страх, страх одиночества, отравляющий меня своей безграничной властью. Честно говоря, я устал, ах, Джил, как же я устал ждать тебя, искать в толпе и не находить. Бывает, знаешь, засыпаю, а там ты, и мне так легко и спокойно, но любой сон заканчивается, я открываю глаза и вновь проваливаюсь в бездну реальности, а она безжалостно поглощает меня своей серостью, своим однообразием, пустотой. Ладно, это всё неважно, я ведь хотел тебя просто поздравить. Стоп, – остановил он сам себя. – Это ложь, дурак, надо написать правду! – Джил, это неправда, я не хотел тебя поздравлять, желать счастья и прочую дребедень, на самом деле, я хотел, да и сейчас хочу одного: отпустить тебя, оторвать себя от тебя, ментально, энергетически, как угодно, лишь бы без тебя. Прости за все, это письмо последнее, правда. Все это так глупо, я ведь даже стих написал, называется «Незавершенность».

Часто думаю:

Если бы это была не любовь,
Мы бы, наверное, не встретились,
Если бы ты не была моею судьбой,
То меня не заметила бы.

Хоть немного похоже на правду?
Или звучит неубедительно?
Прости,
Ладно?

Нет, не прости!
Я сегодня, выражаюсь чертовски нескладно!
Все пытаюсь понять, был ли смысл?
Или я потерял себя и время,
Без веской на то причины?
Это неприятно звучит,
Но вполне допустимо.

Закрываюсь,
Чтобы внутри не сквозило,
Но, ты знаешь, уверен в одном:
Не уйди ты тогда так внезапно,
Я сейчас навряд ли бы
Захотел тебя обратно.

Что-то увлёкся я, всё, прощай, обещаю – больше ни строчки!

– И зачем я только добавляю это слово – «обещаю», прав-

да, оно что, усилит эффект доверия? Бесмыслица какая, надо же, – опустошив бокал, он попытался выровнять мятый клочок бумаги, старательно разглаживая вмятины своими сухими от холода ладонями. – Не идеально, конечно, ну да ладно.

Затем Филипп нашел старый конверт, что завалился в самой глубине ящика его рабочего стола, и попытался подписать его.

– Адресат, адресат, – думал он про себя. – Ха! Идиот! У меня же нет абсолютно никаких географических данных, да и бог с ним, – негрубо разрезав воздух ладонью, он махнул рукой, словно снижая уровень значимости данного действия, после чего ещё раз прочитал своё послание и бережно положил письмо в конверт. – Я бы отправил тебя, да вот только некуда, – после глубокого вдоха, медленно освобождая свои легкие от кислорода, Филипп не без толики грусти добавил: – Да и незачем, – указав в графе «адрес» саркастичное: «прогнившие мечты», он резко отбросил конверт с письмом прямо в бурлящее пламя разгоряченного камина. – Всё, довольно! – письмо поглотил горячий треск искр огня. – Ты можешь заплутать, сбиться с пути, но ниже дна не упадешь.

Раздавшийся из окон соседей внезапный бой курантов живо переключил его внимание. – Ну а теперь с Новым годом, Филипп, с новым счастьем! – саркастично пробормотал он про себя. – Завтра же начну жизнь с начала, с чистого

листа.

После этих слов, обессиленный эмоциональными переживаниями, он рухнул на пустую, холодную кровать.

Филипп мог только догадываться о том, что послужило причиной их разрыва, но боль от отвергнутости периодически затуманивала разум, мешая принять суровую истину, сотканную из последствий ранее принятых решений. Ведь буквально признать причину ухода Джил означало опереться на смелость и, преодолевая внутреннее сопротивление, взять ответственность на себя за свое участие в этом, за свою роль. Справедливости ради, Филипп шел к этому, но не слишком быстро, часть его периодически застревала во внутреннем баре под названием «Жертва», где один за другим пропуская бокалы: жалость к себе, отвержение, страдание, роптание на судьбу и т. д., – Филипп упивался болью, вместо того, чтобы проработать ее, тем самым всячески мешая себе двигаться вперед, застревая в вязком болоте прошлого, которого уже нет, но которое, как казалось ему, было прожито совсем не правильно. Не имея возможности реально вернуться в прошлое, Филипп старательно это делал в настоящем, ментально возвращая себя к тому, чего уже нет, заново проигрывая десятки диалогов, ситуаций. И это мучило его, он крутился, как белка, в колесе эмоциональных мучений, он изводил себя, стараясь разобраться, где именно случился надлом, где именно их отношения дали трещину.

Глава 2. Напряжение

Расслабься и дыши. Иногда это самая эффективная помощь.

Морозный резвый ветер безжалостно треплет мои длинные, светлые волосы, напролом, наперекор пытаюсь добраться до остановки. Сегодня третья консультация, нельзя опоздать. И я запрыгиваю в первый попавшийся автобус. Здесь пахнет дешевыми духами из массмаркета и увядающими цветами, знаете, такой немного гнилостный запах. Смотрю на часы, время еще есть, все не так плохо, если его хватает на чашечку кофе, главное, чтобы по пути были кофейни. От холода изрядно тянет в сон. Странно, почему здесь так холодно? Медленно, но верно погружаюсь в легкую истому, проваливаясь в объятия своего объемного, пушистого капюшона. Минут семь, минут семь, чтобы вздремнуть.

– Остановка «Embankment – 1», – доносит ласковый женский голос. Делать нечего, пора!

Силой воли заставляю себя подняться. Ветер на улице никак не унимается, потоки воздуха продолжают поднимать снежную пыль, кружа ее в небесном танце, что довольно красиво, если забыть про то, что ровно так же и ты, подобно этой пыли, находишься во власти ветряной стихии, от которой не укрыться на улице. Вот оно! Вдали вырисовывает-

ся баннер Coffee to go. И сама мысль о скором поглощении этого прекрасного напитка немного согревает промерзшее до костей тело. Вновь смотрю на часы. Черт, не успеваю, либо кофе с опозданием, либо консультация без кофе. Впрочем, делать нечего, я уже настроилась на кофе. А вот и очередь, кажется, что время бежит все быстрее и быстрее, минуты буквально превращаются в секунды, и в момент, когда моя банковская карточка касается кассового аппарата, чтобы оплатить спасительный напиток, я понимаю, что уже опоздала. Ладно, может, мне тогда вообще лучше никуда не идти? Но я же договорилась, и это мое время, моя консультация, и, справедливости ради, меня ждут, невежливо будет с моей стороны вовсе не явиться. Здравый смысл перевешивает, и я, вырываясь на улицу взбодренной ароматом кофе, бегу, бегу навстречу своему терапевту. Бойко преодолев последнее препятствие в виде не вовремя загоревшегося знака «Стоп» на светофоре, врываюсь в кабинет.

– Знаю, знаю, что вы скажете, мое бессознательное сопротивление внутренней работе проявляет себя в опоздании.

– И вам добрый день, Джил. Вы сегодня задержались намного меньше, чем обычно, браво! – шутливо подметил немолодой мужчина, демонстративно поглядывая на свои часы.

В кабинете у доктора Самюэля Роуза практически всегда бьет в нос резкий аромат сигарет, с примесью легкого шлейфа мятного масла. Вообще, я против курения, но отчет-

го-то именно здесь мне всегда был приятен этот запах табака, может, потому, что мята неочевидно и постепенно захватывает все пространство, отстаивая преимущество перед едким сигаретным дымом, словно нейтрализуя его. В этом есть нечто прекрасное, еще одно подтверждение того, что победа не всегда за силой, как крепкий камень точит вода, так и здесь, одно вполне естественно доминирует над другим. Да, в этом определено что-то есть.

Самюэль Роуз, мой психотерапевт, на вид ему лет пятьдесят, густые, темные волосы, отмеченные сединой, подчеркивают серые глаза, всякий раз выражающие глубину его знаний. Невысокий рост, вероятно, лет десять назад проследивалась склонность к атлетическому телосложению, однако годы берут свое, и лишний вес не обошел стороной и его немолодое тело. При всей своей добродушности осознанная необходимость явно побуждает его становиться негибко суровым. К счастью, на меня его холод обрушивается не так часто. Думаю, что он уже смирился с неизлечимостью моих опозданий.

– Ну же, полно вам стоять в дверях, проходите, присаживайтесь, – вежливо и учтиво прозвучал его мягкий голос, сопровождаемый жестом рук, приглашающих присесть.

– Я, да, – растерянно слетает с моих уст. – Благодарю! Вы извините, что я опять... – не успела я закончить фразу, как мистер Роуз прервал меня, резковато, но не выходя за рамки приличия.

– Джил, мы работаем совсем недавно, но я пересмотрел свое отношение к вашим опозданиям и пришел вот к чему: эта консультация ваша, за нее платите вы, вы, а не я, если вы полагаете, что для совместной работы нам достаточно не 60 минут, а 40, а именно об этом и говорят ваши опоздания, ладно. Мне главное – чтобы был результат, но я не могу делать за вас вашу работу. Так что, если вам есть что ответить, говорите и начнем консультацию.

– Мне жаль, изначально я не хотела опаздывать, но 20 минут назад, скажем так, это был осознанный выбор в пользу кофе.

– Значит, вы предпочли кружку кофе своему психическому здоровью?

– На самом деле это не совсем то, что я имела в виду.

– Но ведь именно это вы и сказали, выбор предполагает приоритет одного из, правильно?

– Да, но...

– Джил, это не судебный процесс, я не прошу вас оправдываться, просто ответьте на вопрос, – со спокойной мудростью попросил Самюэль Роуз.

– Когда я поняла, что уже не успеваю, я действительно задала себе вопрос «Что для меня сейчас важнее?» И...

– Это был кофе...

– Да.

– Как вы думаете, как именно ваш выбор отразился на мне?

– Будто я вас не ценю, но это не так.

– Давайте подумаем, каким может быть альтернативное действие в данной ситуации, с сохранением вашего выбора в пользу кофе, но без снижения уровня значимости нашей работы?

– Я думаю, предупредить, да, надо было предупредить вас.

– Хорошо, засчитывается, что-то еще?

– Даже не знаю.

– Что на это ответил бы ваш друг или подруга?

– Ооо, я знаю, Сара пошутила бы, что надо было взять еще один кофе вам.

– Мне нравится ход ваших мыслей, – оценил шутку психотерапевт. – Джил, послушайте, внутренняя работа – это непросто, я понимаю, но до тех пор, пока у вас отсутствует уважение к этому труду, вы будете продолжать проявлять неуважение, но не ко мне. Скажите, зачем вы сюда пришли?

– Найти себя.

– И как сокращение времени нашего рабочего процесса помогает?

– Я вас поняла.

– Хорошо, у нас осталось не так много времени, давайте проверим ваше домашнее задание. На прошлой неделе мы обсуждали важность освоения релаксационных техник для обретения внутренней гармонии. Напомню, что особое внимание мы уделяли обращению внимания на напряженные участки тела, с последующим расслаблением, сканиро-

вали ли вы свое тело дома так, как мы делали на прошлой консультации?

– Да, конечно.

– Были ли трудности, с которыми вы столкнулись?

– Ну, не то чтобы прямо трудности. Просто изначально я не совсем грамотно выбирала время. Скажем так, начиная выполнять эту технику перед сном, я обнаруживала себя просыпающейся с утра и не помнящей, как уснула.

– Помнится, ранее у вас были проблемы со сном, эти новые знания могут принести пользу?

– Ух ты, точно, я так крепко сплю последние дни, что даже и забыла, что не так давно мучилась от бессонницы.

– Видите, эту технику проводить перед сном можно и даже нужно, вместе с тем вы правильно упомянули и другой временной промежуток. Действительно, подготавливаясь ко сну, наш мозг уже пребывает в определенном состоянии, и фиксация на телесных напряжениях с последующим расслаблением лишь усиливает эффект безмятежного погружения в сон. Вместе с тем важно понимать, чем полезно умение обнаруживать напряжение в обычной жизни. Вот, вы как считаете?

– Польза для сна уже не в счет, да?

– Да, вы все правильно поняли.

– Так, так, даже не знаю, иногда ведь это напряжение и помогает.

– Вы все верно говорите. Когда оно помогает?

– Когда ты убегаешь от угрозы.

– Хороший пример, верно! Но скажите, есть ли разница между напряжением мышц ног во время бега и бесцельным напряжением мышц ног без физической активности?

– Конечно, в одном случае человек реализует напряжение в действиях, а в другом нет, напряжение как бы остается с ним.

– И, когда это напряжение долго находится с человеком, что происходит? Попробуйте сильно-сильно напрячь шею, прямо сейчас.

– Хорошо, попробую.

Джил изо всех сил старалась сделать шею максимально широкой, лицо ее искривили небольшие морщины напряжения, больше всего пострадали нежные губы, превратившиеся во что-то расплющенное и непонятное.

– Прекрасно! Сейчас я буду медленно считать до десяти, а вы старайтесь напрягаться сильнее и сильнее, так сильно, как только сможете. Готовы? – Джил кивнула. – Итак, десять, девять, восемь, семь, шесть... сильнее, вы можете создать более сильное напряжение? Пять... четыре... прекрасно! У вас получается! Три, два... задержитесь в этом напряжении ненадолго, – голова Джил тряслась от напряжения так, словно кто-то невидимый быстро-быстро перекидывал ее из стороны в сторону, забавно потешаясь над бедной женщиной. – А теперь медленно выдыхайте!

– Господи! Я думала, что у меня шея лопнет от такого на-

пряжения! – разминая свою шею ладонями рук, подметила Джил.

– Как вы сейчас себя чувствуете?

– Расслабленной, шея как будто легче стала, и не только шея, а в целом, это сложно описать совами, но это очень круто!

– Прекрасно, а теперь скажите, помните ли вы то ощущение напряжения, которого достигли на отметке в два балла?

– Даааа, голова жутко тряслась...

– Что, если бы вы оставили это напряжение при себе, не отпустили бы, как мы это сделали с вами только что, а оставили бы?

– Я бы рухнула, буквально! Это лишило бы меня всех сил.

– Да, именно это и происходит, когда человек не реализует энергию напряжения, возникающую в ответ на негативные эмоции (обида, злость, фрустрация и т. д.). Он просто истощается, и происходит эмоциональный срыв, внутренний надлом, который выливается в соматические, психические заболевания и т. д. Может быть, вы и уснули при тренировке этого упражнения дома, но тем не менее вам удалось расслабиться. О чем вы вчера думали, когда засыпали: о своем теле, или о пугающем будущем, или ошибках прошлого?

Джил немного вытянула ноги вперед, так, словно желала потянуться.

– Ха, о своих ощущениях, я помнила лишь то, как важно просканировать свое тело на наличие напряжения.

– И где же вы были?

– В сейчас!

– И каково это – быть там, где вы и должны быть?

– Спокойно, уютно.

Память о прошлом, страхи за будущее – все это неизменно выдергивает нас из настоящего момента, но зачем?

Глава 3. Спасай

Спасай себя, чтобы ни случилось, спасай каждую часть себя от чужой веры, навязываемой извне, неважно, религия это или человек. Спасай себя от гнилого общества, от ржавых мыслей, от лишенных смысла дел. Спасай себя, когда нужно, когда чувствуешь, что тебе больно, бьют физически или ранят духовно, беги. Не бойся показаться глупцом, нет ничего зазорного в том, чтобы бежать, когда страшно. Один важный момент: если ты спасаешься бегством от прямой опасности: психопата или банды отморожков, – это мудро, но, когда ты стабильно бежишь от всего, что пугает, начиная с полета на самолете и заканчивая знакомством с новыми людьми или, предположим, выступлением на публике, это другое, здесь ты не защищаешь себя, а разрушаешь, подкрепляя свой страх очередным бегством. Поэтому, спасая себя от других, убедись, что тебя не требуется спасать от себя самого, ибо главный враг, что требует признания, и не враг вовсе, а другая часть тебя. Она не хуже и не лучше, она просто другая.

Вот и ты, новый день. Здравствуй, чистый лист. Забавно, накануне обещать себе начать жизнь с чистого листа, не определив даже границы изменений, где именно и что я хочу изменить? Может попробовать разобрать сферы жизни? Как там рекомендуют психологи? Посмотри на все сфе-

ры своей жизни и реши, где требуются изменения. Может, поговорить с собой? К счастью, когда живешь один, это не составляет никакого труда. Помните, как раньше, видишь на улице человека, говорящего с самим собой, и сразу же внутренний задира просыпается: «Господи, он что, говорит сам с собой? Псих, наверное!» А тем временем внутри нас самих ведется непрерывный монолог, 24/7 мы говорим сами с собой, выходит, это не так чтобы и ужасно, скорее, даже наоборот: неумение разговаривать с самим собой, слышать себя приводит к проблемам. Знаете, у всех бывают такие дни, когда пытаешься заткнуть внутренний голос, смотришь сериалы, слушаешь музыку или других людей, делаешь все, только ради того, чтобы приглушить внутренний голос, а бывают моменты, когда, кроме себя, никого и не хочешь, ни видеть, ни слышать. В любом случае Филипп поставил перед собой задачу, позаимствованную им из книги по психологии, что он бегло прочитал накануне. Он подошел к зеркалу. Ему предстояло, глядя себе в глаза, описать себя так, чтобы другой человек смог представить его себе, орудуя фактами, нельзя использовать оценочные слова – красивый, потрясающий, очаровательный и т. д.

– Так, ну это должно быть несложно, – подумал он про себя и с некоторой степенью застенчивости медленно посмотрел на отражение в зеркале. – Так, привет, что ли! – «Главное – вслух», – бормотал он про себя. – А ты ничего! Ладно, шутки в сторону. Прямо перед собою я вижу молодого че-

ловека, взрослого, молодого человека, с карими глазами, русыми волосами и небольшой щетиной, у меня высокий рост и астеничное телосложение, но если прибегнуть к спорту, то выйдет неплохо. – Филипп старался описать для себя все, что видит в зеркале, и, чем дальше продвигался, тем меньше мог найти слов. – У меня небольшой шрам над левой бровью, и проступают скулы, есть веснушки, их немного, но этими созвездиями усыпан нос и его основание, форма лица напоминает овал.

Чем больше он смотрел в зеркало, тем больше его взору попадалось особенностей, о которых сам он уже вроде как и позабыл. Родинки, шрамы, даже татуировки – все эти маленькие особенности делали его им, уникальным, неповторимым, но сам Филипп настолько сросся с ними, что перестал замечать. – Я перестал обращать на себя внимание! – с ужасом подумал он. – Куда делась вся магия полного присутствия?

Прошло двадцать минут, прежде чем Филипп смог отойти от зеркала.

Так странно, – подумал он. – Я словно заново узнавал себя. Привет, мне тридцать лет, и я понятия не имею о том, как здесь оказался. Чего я когда-то хотел, о чем мечтал, и кем в итоге стал? Удивительно, какой странной бывает жизнь, с самого детства ты мечтаешь о героизме, величии и о великом пути, полном приключений и забавных историй, героических поступков и побед. Ни один ребенок не мечта-

ет стать террористом, бандитом, убийцей, зато среди опрошенных детей будут миллиарды пожарных, актеров, врачей и учителей. В какой момент этот ориентир ломается, и ты оказываешься один, в пустой квартире, без жены и детей, даже без собаки, зато с просроченными дедлайнами и творческим кризисом, в то время как внутри тебя спит ребенок, когда-то мечтавший бросаться в огонь, спасти жизни, делать значительные вещи каждый божий день? Я хорошо помню два фильма, в которых затрагивается эта тема: один с Брюсом Уиллисом, а второй с Адамом Сендлером. В первом маленький герой, встретившись с собою взрослым, страшно расстроился, осознав, что, когда вырастет, не заведет собаку, о которой так мечтал, или речь Адама о вывернутых мечтах, где он говорит: «Если бы мы встретились с собою маленькими, те бы нам таких оплеух надавали». – И он прав! Оба они правы. Филипп одиноко сидел в своей квартире, размышляя о своей жизни, как вдруг раздался телефонный звонок, он тут же взял трубку:

– Я сегодня видел фильм, хороший такой, мне понравился, – по обыкновению, Дэн старался избегать шаблонных диалогов, придавая их дружбе с Филиппом некоторую уникальность.

– И что же тебе понравилось? – с легкой ноткой грустной отстраненности спросил Филипп.

– Свое эмоциональное состояние, когда я смотрел его, мне было не просто интересно, я был поглощен им, хотелось, что-

бы он не заканчивался.

– И... ты явно хочешь сказать что-то еще.

– В какой момент мы перестаем так ловить жизнь, с жадностью заглатывать ее, опасаясь, что она вот-вот оборвется?

– Когда думаем, что будем жить вечно.

– Емко, очень емко, Филипп. Сам как?

– Ну, по всем параметрам хуже, чем могло бы быть, но определенно лучше, чем вчера. Спасибо, что спросил, – он сделал еле слышимый для собеседника вдох, словно тщательно захватывал молекулы заботы, трепетно исходящие из голоса телефонной трубки. – Приедешь?

– Прости, сегодня как раз, – Дэн выдержал небольшую паузу, параллельно проводя внутренний сравнительный анализ в своем воображаемом дневнике запланированных дел. – Смогу составить тебе компанию, при условии, что ты наконец-то выйдешь из своей квартиры и мы отправимся в новое место, это мое предложение, даже не так: это мое условие.

Он прекрасно понимал, что меланхоличного друга пора вытягивать из болотистой рутины его места обитания, и что-то новое – отличный способ сделать это. Филипп не торопился с ответом. Он неторопливо бросил взгляд в зеркало на уставшего молодого человека с глазами старика, после чего с силой выжал из себя:

– Это не совсем то, что я планировал, но я согласен.

– Вот и чудесно, ты там пока собирайся, через час буду.

И хотя Филипп прекрасно понимал, что Дэн далеко

не из тех, кто придает большое значение времени, а это всегда гарантировало его, хоть и беззлобную, но тем не менее хроническую склонность к опозданиям, все же покорно стал собираться. Он тщательно подобрал комфортную, вместе с тем абсолютно не соответствующую его настроению одежду. Спортивный костюм? Эту идею он отменил сразу же.

– Дэн не одобрит, только зря потрачу время на переодевание, – язвительно подумал он и достал темно-синие джинсы, рубашку и косуху, после чего тщательно помылся, словно желая смыть мрачный груз довлеющих мыслей. Прошло два часа, прежде чем раздался долгожданный звонок, вовлекающий в активную жизнь. Филипп с особой скрупулезностью завершил свой образ любимым парфюмом, сочетавшим в себе нотки цитруса, всегда придающие бодрость, запах моря в сочетании с черным перцем, для яркости и пылкости, а также молекулы кедра и амбры, завершали всю композиционную элегантный миндаль и белый мускус.

– Удивительно, насколько сильно аромат может вдыхать настроение в людей, использующих его, – подумал он про себя, ощутив таинство прохладного столкновения молекул парфюма с клетками его кожи, после чего взглянул на себя еще раз. – Ну вот же! Другое дело!

Дэн ожидал его в такси около парадной.

– Хэй, косуха в январе, ты, часом, не сбрендил?

– Если, даже будучи взрослым, я не могу носить то, что мне нравится и когда нравится, зачем тогда вообще стано-

виться взрослым?

– Аааа... понял, это такой своеобразный внутренний протест?

– Не то чтобы...

– Ведь дело совсем не в одежде, – Дэн окинул слегка смущенного друга взволнованным взглядом. – Ладно, косуха так косуха, если что, придется лекарства тебе, дуралею, носить, вот как ты заботишься обо мне?

– Ха, долго мы еще будем обсуждать мою одежду, куда ты хотел поехать?

Такси тронулось.

– Ооо... друг мой, это сюрприз, готовься, Алиса, мы едем в Зазеркалье.

– Как скажите мистер White Rabbit.

[Как часто, вы находитесь в моменте?

Как часто жизнь ускользает от вас, словно песок сквозь сухие пальцы?

Как часто вы смотрите и видите, как часто вы видите не глядя?

И что есть окружающий нас мир?

Где эта грань между реальностью, воспринимаемой мною, и реальностью, воспринимаемой другим? Где они пересекаются и пересекаются ли?].

Жизнь человека, задающего вопросы, обречена на при-

ключения.

Дэн с Филиппом покинули уютное такси и отправились покорять занесенные метелью улицы в поисках новых приключений, они вышли у метро, чтобы отведать кофе в любимом месте Дэна, и, хотя Филипп терпеть не мог эту кофейню с сухими, по его мнению, эклерами, все-таки последовал за другом.

– Никак не пойму, почему из всех кофеен города ты всегда тянешь меня именно в эту? – с легкой ноткой недовольства подметил Филипп, стараясь быстро перебирать ногами, чтобы сократить время своего пребывания на морозной улице.

– Никак не пойму, почему из всех кофеен города тебе не нравится именно эта?

– Тут даже туалета нет! И я не раз говорил тебе это, ты платишь деньги, покупаешь кофе, сидишь, отдыхаешь, а у них даже нет уборной комнаты, это же абсурд!

– Ну не без изъяна, да, но место-то хорошее.

– Все дело в Роззи? Ведь так.

– Говорил я тебе, косуха – плохая идея, гляди, как метет, – Дэн открыл дверь в кофейню, стараясь как можно скорее поместить себя и друга в отапливаемое помещение. – А насчет... – он бросил свой игривый взгляд на Филиппа, – не задавай глупых вопросов, да, все это вопрос любви, но любви взаимной, понимаешь, старина?

– И почему мне кажется, что кто-то использует отрицание

для снижения значимости чувств?

– Снижения значимости? Окстись, любовь к кофе – это тебе не шутки!

Они залились радостным смехом.

Небольшое помещение, когда-то так очаровавшее Дэна, было не более чем маленькой непримечательной кофейней с неудобными стульями, но довольно милым декором. По сути, ее и правда ничто не выделяло на фоне более популярных мест города, кофе был сносен, эклеры суховаты, жизнь в них вдыхали люди, горящие своим делом и тщательно старающиеся работать для... а не на кого-то. Молоденькая бариста Роззи еще училась в университете и сразу же привлекла внимание Дэна, который, хотя и старался сохранять конфиденциальность чувств перед Филиппом, по большей части осознавал абсурдность этой затеи.

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.