



ЛИЗНУТИ ДЖМЕЛЯ

Ігор Забута

ЛИЗНУТИ ДЖМЕЛЯ

**/ ефект
спостерігача**

Ігор Забута

У перерві між клієнтами незнайома п'ятирічна жінка навчила мене, як упіймати й лизнути джмеля, так щоб він:

- не вкусив;*
- дзижчав здивовано, але не ображено;*
- впав у клумбу.*

Ловила сама, мені залишалося лише лизнути. Вдалося не все.

З наступним клієнтом говорили про те, як не вестися на шалені жіночі фантазії, які маєш втілити саме ти й негайно. Мені було що сказати. Я тепер експерт.

ВІДГУКИ

Книга переконала мене у моїй нормальності. Закінчивши читати, можна розпочинати з початку, впевнена, що буде інакше.

Антоніна Сівцова

А без нецензурщини аж ніяк?

@anonim

Це просто неймовірно. Щиро і з гумором і легко)) Без "експертного нудного пафосу".

Катерина Соляніна

Читаю і насолоджуюся: і розуму, і серцю, а це рідкість для книг психотерапевтів, зазвичай розуму радість. А у вас і серцю втіха.

Тетяна Петкова

Прекрасна єресь!

Тетяна Єлісєєва

ПЕРЕДМОВА

У психотерапевтів є звичка спостерігати та вражатись. Іноді дивовижним і глибоким, але частіше - звичайним і очевидним.

Ця книга - збірка психологічних есе - замальовок таких вражень.

У ній є почуття, які я хотів би розділити з читачем.

Є також ідеї та навіть переконання, які, сподіваюся, читач зі мною не розділить, але глибше усвідомлює свої власні.

Ігор Забута, психотерапевт
izabuta.com

КРУАСАН

Сильний вітер. За вікном пролітають не лише діти до восьми років. Я чесно намагаюся потрапити до свого кабінету, але мене зносить у кафе. Біля прилавка хлопчик. Серйозний, дуже заземлений, сферичний пацан років семи. Дивиться. Якби Патанджалі побачив його рівень концентрації, він з'їв би свій каримат.

...Хлопчик дивиться на круасан...

Він не просить його купити. Він дивиться на нього та бачить його. Я навіть сказав би, вони бачать один одного. Круасан ледь помітно збентежено посмикується.

І це напружене містичне злиття прозаїчно і брутально, як цеглою в лобове скло, розколюється маминим «Потім, на зворотному шляху».

Хлопчик зі скреготом виходить із трансу. Повільно розвертається всім собою до цієї

жінки. І глибоким басом так спокійно
видає: Ні. Зараз і туточки».

Мені хотілося потиснути йому руку, взяти
автограф, сказати щось на кшталт
«Дорогий Фриц, як добре, що ти знову з
нами!» Посоромився.

Просто вперше в цьому житті замовив лате
з круасаном замість еспресо з цигаркою.

ДЕМЕНТОР

Повертаюся вранці з тренування.
Спортивний костюм, поверх довга чорна
кофта з великим капюшоном, вигляд
безглуздий і похмурий. Заходжу до ліфта,
за мною жінка з дівчинкою років трьох-
п'яти. Є такі дівчатка з абсолютно
спокійним, неймовірно розумним
проникливим поглядом. Вони щось
знають.

Побоююся їх. Недарма.

– Мамо, дивись, чернець!

Далі осудливо:

– У спортивних штанях! ... Напевно втік...

ДАВАЙ ЙОГО СЕБЕ ЗАБЕРЕМО!

Мама, з сумнівом:

– Тато буде проти.

Поглядом даю зрозуміти дівчинці, що теж
проти. Далі сюр.

– ...а може це дементор... дрібний. А
давай...

– Не потрібний тобі дементор, у тебе вже
щур є!

Щось треба робити із гардеробом.

ВИКОНРОБ

Голова дуже заважає спати у літаку. Прикріплена у невдалому місці, не фіксується, бовтається, від неї болить шия. Сусідка – мініатюрна китайська дівчинка років 10, намагається заснути, але в неї теж голова. Плавню і повільно перекидає її в різні боки. У мене аналогічні проблеми, але вдається трохи задрімати.

Прокидаюся від удару у скроню. Дуже тверді лоби у цих китайських дітей, так відразу й не подумаєш. Вибачаємося, сміємось. Дівчинка повертається до поєдинку з головою, програє, роняє її мені на плече. Дихає рівно, щось там задоволено бурмоче. Схоплюється, дивиться на мене з виразом «Ти хто такий і як ти опинився в моїй... літаку?!». – Excuse me, – You are welcome, сміємося. Летимо далі. Майже година ночі, спати дуже хочеться.

Після 11-го кола головою терпець у дівчинки урвався. Знімає тапки, ноги під

себе на крісло, двома руками пересуває моє плече в зручне для неї положення, вмощує на нього остогидлу голову. Все мовчки. Зітхає, відключається.

І раптом починає хропіти. Як п'яний виконроб у цистерні. Люди обертаються, їм цікаво, де виконроб. Я тримаю очі показово відкритими, мені чомусь важливо, щоб не подумали, ніби це так хропу. Незабаром сіли, виконроб у тілі китайської дівчинки ввічливо вибачився і пішов. Я не виспався.

Може так скластися, що вам просто пощастить. Пощастить завалити проєкт, програти бій, зійти з дистанції, виявитися гіршим за суперника. Пощастить переконатися, що ви не сам, не той. Що є краще.

Кілька місяців або років нарцисичних конвульсій, і ось, ви вже не зобов'язані витягувати чужі амбіційні проєкти, вигравати всі сутички, бігти нескінченну дистанцію, бути краще за когось. Бути Тим Самим для всіх.

І можна видихати. І здивовано починати жити.

ДЖМЕЛІ ТА МЕНУЕТИ

Подорослішати – знайти та повернути собі те, що втратив дитиною.

Не знаю автора. У мене ця фраза викликає сумну усмішку та дивне хвилювання. У ній – можливість-обіцянка, якій хочеться вірити, щось живе, трепетне, сповнене тихого теплого світла.

Дорослість не варто протиставляти дитячості - про це ще Перлз говорив. Такими словами, що я близько його не зрозумів, навіть не намагався. Зрозумів тільки, що освічена людина лається, як уміє.

Ми багато втрачаємо в дитинстві. А коли дитинство закінчується, продовжуємо втрачати. Просто робимо це ефективніше. Нам доступно більше чужих ідей і порожніх концепцій, розумних слів і досвіду, що травмує, і рафіновано-вulgарних інтерпретацій зріло-дорослої зашкарублості.

Задумуюсь, що я сам втратив. У дитинстві мені було не до того, щоб пізнавати-приймати-любити себе, дбати про себе, або пізнавати себе. Я був дуже зайнятий. Я ловив джмелів у трилітрову банку (так я навчився рахувати до ста), відкривав кришку і випускав їх усіх одночасно, вони гули, як орган Домського собору в Ризи, а ті, яких я ловив і випускав учора і позавчора, гули якось особливо нецензурно. Багатьох я дізнавався за тембром і дупкою, у них були імена. Мріяв вирости і стати двірником, якого випускають гуляти раніше за всіх, і він знаходить найцікавіше каміння, палиці та таємничі шматочки чогось, а головне, краплі роси, і всі їх забирає собі. Тому вдень немає роси. Далі були книги, які я читав не для того, щоб стати розумнішими, а тому, що вони читали мене; щасливі нестререлізовані собаки, які належали всьому двору, годували молоком кошенят і гуляли ночами; дивні, бентежні, безглузді та ніжні істоти – дівчатка; неймовірно повільне життя дерев, яке хотілося відчутти,

побути одним із них; нестерпна краса дитячих п'єс Баха та Моцарта.

А потім я пішов до школи. І майже все скінчилося. Чужі неосвічені люди вчили мене вести щоденник природи, отримувати з книг знання, знаходити сенс у віршах, політінформації, макулатурі та зарядці.

Я міг би говорити про те, що дитиною я поступово втрачав довіру до людей, безпосередність, спонтанність та інші розумні слова. Про них я не можу пошкодувати щиро. Я шкодую, що в мене немає часу ловити джмелів, немає стільки грошей, щоб працювати двірником, мене взагалі нема кому випускати гуляти. Менюети Моцарта вже не звучать так, як пахне ранковий сніг, дівчата порозумнішали, дерева стали цілком зрозуміло та нудно повільними. Якщо дозволити собі менш щирі та розумніші слова: я до ладу не здатний бачити дерево, я швидше відчуваю-усвідомлюю-спостерігаю за тим, що відбувається всередині мене, коли я на нього дивлюся,

а Хайдеггер з К'єркегором зловтішно іржуть. Погляд звернений більше усередину, ніж назовні.

Можливо, я обманюю себе, але, мені здається, ми повертаємо собі втрачене в дитинстві, коли починаємо займатися чимось новим.

У сорок у мене сталося тепле, яскраве і дуже травматичне танго-дитинство. Вперше почуті мелодії не відпускали тижнями, снилися ночами. Обійми партнерок викликали трепет, який не снівся найжорстокішим джмелям і дівчатам у юності. А перші кроки, зроблені разом, здавались чаклунством, таємничою енергією, яку можна торкатися руками, відчувати всім тілом.

І я тотально абсолютно нічого не вмів. І не повинен був. Це було незвично, абсурдно і легко – дозвіл не вміти не спробувавши, не вчившись.

За десять років я чогось навчився. Можна сказати, подорослішав. Але диво в тому,

що всоте переслухана, перетанцьована мелодія нехай не вражає новизною, але викликає навіть більше емоцій. І зустрічаються партнерки, обіймаючи яких відчуваєш не менший трепет і хвилювання, ніж у перші роки. І трапляються такі кроки, настільки разом, що захоплення дитини, яка побачила краплю роси, здається блідою і по-справжньому наївною.

І ще була психотерапія. Там я навчився хоч іноді виглядати назовні, дивитися на дерева, на інших людей і бачити-відчувати саме їх, а не нудні нутрощі свого мозку. Мені здається, танго – досвід слухати-відчувати-рухатись разом з іншою людиною, дало мені деяку підготовку до того, щоб слухати та чути слова іншого, помічати його почуття, бачити його та бути з ним.

І найпрекрасніше у всьому цьому: я більше не піду до школи. Я дорослий. Я буду в міру сил, а іноді - щосили, робити те, що хочу. І, може, колись я знову навчуся ловити джмелів у банку і випускати їх усіх разом, пізнавати їх по дзижченню та

дупкам, книги знову читатимуть мене, а менуети Моцарта звучатимуть так, як пахне ранковий сніг.

МІСІС ХАДСОН

Відчайдушно хочеться, щоби полюбили ті, хто не любить, щоб оцінили ті, хто не цінує. Довести їм і собі, що ти найкращий, потрібний. Змусити їх страждати й каятися, назавжди й остаточно втративши тебе. Невротичні відчайдушні "хочу", вони схожі на їжу з Мак Дональдса, на солоні чипси. Вони реальні, вони імперативні як бульдозер і спокусливі як сам диявол. І коштують недорого. Можна замовити собі подвійну НакМакХрінь, проковтнути не жуючи, вже нудить, але хочеться ще, але нікуди, але хочеться. Ну, може, завтра перестане нудити, можна буде замовити потрійну. Адже справді хочеться.

Справді, хочеться. Чистої води, справжнього хліба, стиглих яблук, свіжого сиру. Хорошого вина. Того, чим можна насититися. Такі хочу, вони тихо, непомітно, але завжди присутні. Як місіс Хадсон на Бейкер Стріт. Її помічаєш, коли вона відлучається на вечір. Камін холодний, неможливо знайти кави, бренді

та сигари. І самотньо. І не знаєш, що швидше допоможе скрипка або кокаїн. І чогось відчайдушно хочеться.

ЯКБИ Я БУВ ЖІНКОЮ, Я Б НІКОЛИ...

(наслідування Тетяні Петкової)

Я б не носив одяг, неприємний для шкіри. Навіть мінімально емпатичний чоловік відчуває незручність поруч із жінкою, затягнутою в щось на зразок наждачки з блискітками.

Я б не насилував свою зовнішність. Чоловіки люблять відверто худих, струнких, повних, пишних, розкішних, за умови, що вони спокійно та щиро люблять себе такими. А от сукня, яка ось-ось вибухне від активів і не дає їм дихати, викликає тривогу. Чоловіки люблять маленькі груди, середні груди, великі груди. Вони просто люблять груди. Але вони лякаються членушкодження. Довгі ноги – це жіночно, короткі – зворушливо жіночно, повні губи – спокусливо, тонкі – вишукано та виразно. Повні та тонкі одночасно – дисонанс, який рідкісний чоловік витримає.

Я б не насилував свій вік. Ніхто не бачить, скільки вам років, але всі бачать, скільки у цих роках вас.

Я б не давав чоловікові більше одного доручення раз частіше одного разу на рік. Відверто висловлені бажання вітаються у будь-якій кількості з будь-якою частотою.

Я б ніколи не говорив «ти впораєшся» і «я вірю в тебе». Достатньо того, що я сам у себе вірю. Або обґрунтовано сумніваюся, бо навіть не візьмуся. І я не збираюся справлятися, просто почну, продовжу та закінчу роботу, етап, історію. Не потрібно додаткових очікувань та відповідальності, її й так вистачає у «суворому чоловічому» світі.

Я ніколи не говорив би «я з тобою». Якщо це так, то я знаю. І вдячний за це. І цю подяку вже висловив, якщо що.

Я б не готував для чоловіка нічого складнішого за омлет з яйцями. Чоловік відчуває збентеження, сором і вину, якщо з'їдає страву швидше, ніж вона готувалася.

Я давав би чоловікові час на ввічливість.
Нам не важко відчинити двері або підняти
важку сумку, але нам потрібен час, щоб
зрозуміти, в який бік вони відкриваються і
де у них ручка. Ми сильні та розумні, але
іноді, поряд із жінкою, просто сильні.

Я намагався б не плутати чоловіка з
подружкою. Навіть якщо це не ваш
чоловік. У крайньому разі він друг. Він
може розбиратися в косметиці, колготках
та кулінарії краще за доньку знайомої
вашої мами, але він син, а не донька.

Я б не дозволяв іноземним словам
впливати на мене, моє життя, мого
чоловіка та стосунки з ним.

Я не прояснював би, але намагався б у
кожний момент бути ясною і зрозумілою. І
вимагав би того ж щодо себе.

Я б безсоромно і без почуття міри любив,
купував, приймав у подарунок,
накопичував сукні, туфлі та квіти.

І я б не морочився думкою людини, яка міркує про ситуацію, в якій вона не була і ніколи не буде.

Між щирістю та чесністю дуже жирна товста різниця.

Щирість оголена, завжди зворушлива, ніжна та прозора. Вона боязка та обережна. Вона питає дозволу бути, не ранить. У ній завжди є інший, той, до кого вона звернена.

Чесність – в офіційному костюмі, досить помпезному, пряма та жорстка, за характером – нахабна та хамська. Вона – заради себе самої, заради своєї честі. Але виглядає бездоганно та успішно виправдовує нелюбов, безтактність та бездушність.

Кінець фрагменту для ознайомлення.

Повна версія книжки:

<https://izabuta.com/kniga/dzhmil/>

АВТОР

Ігор Забута

Психотерапевт, викладач аргентинського танго, письменник.

Приймаю особисто в Києві, також працюю онлайн, індивідуально та з парами, українською та англійською.

Сайт: izabuta.com

Інші мої книжки: izabuta.com/kniga/

Зв'язок: +380964475204 (телеграм)

ЗМІСТ

Відгуки
Передмова
Круасан
Дементор
Виконроб
Джмелі та менуети
Місіс Хадсон
Жінки небезпечні
Нелюбити себе
Імператив щастя
Людина – це невроз
Вибір
Про стосунки
Демонізація
Тест
Двометровий терапевт
Поради
Тижпсихолог
Замість тебе
Ті двоє
Просто бути поряд
Послані на терапію
Крила ангела
Do nothing
Звичайне чудо

Шкіра
Розкажи мені про моє тіло
Дотик
70+
Нарнія
Філія життя
Психотерапія як танець
До вас можна записатися?
Ефект спостерігача
Автор

Кінець фрагменту для ознайомлення.

Повна версія книжки:

<https://izabuta.com/kniga/dzhmil/>