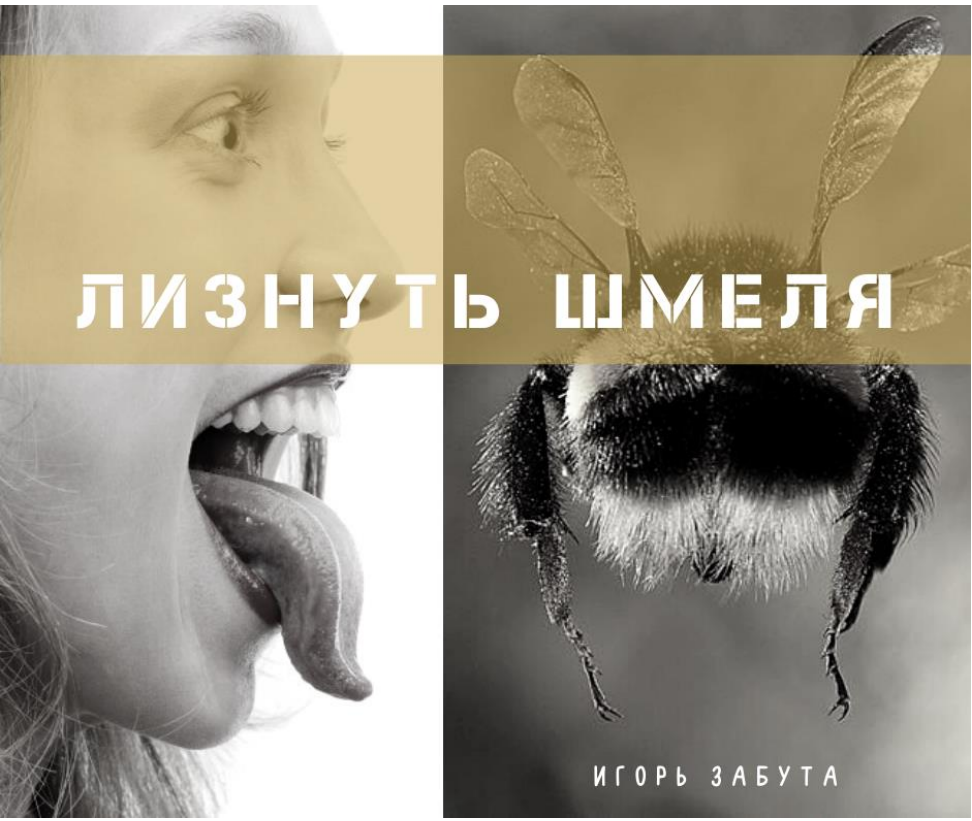

ЛИЗНУТЬ ШМЕЛЯ

ИГОРЬ ЗАБУТА

ЛИЗНУТЬ ШМЕЛЯ

/ эффект наблюдателя

Игорь Забута

ОТЗЫВЫ

Книга убедила меня в моей нормальности. Закончив чтение, можно начинать с начала, уверена, что будет по- другому.

Антонина Сивцова

А без нецензурщины никак? Или только вчера «заборные» слова выучили?

@anonim

Это просто невероятно. Искренне и с юмором и легко)) Без "экспертного нудного пафоса".

Екатерина Солянина

Читаю и наслаждаюсь: и уму, и сердцу, а это редкость для книг психотерапевтов, обычно уму радость. А у вас и сердцу отрада.

Татьяна Петкова

Прекрасная ересь!

Татьяна Елисеева

ПРЕДИСЛОВИЕ

У психотерапевтов формируется привычка наблюдать и впечатляться. Иногда удивительным и глубоким, чаще - обыденным и очевидным.
Эта книга – сборник психо-эссе - зарисовок моего опыта и впечатлений.

В ней есть чувства и образы, которые я бы хотел разделить с читателем.
Есть также идеи и даже убеждения, которые, я надеюсь, читатель со мной не разделит, но глубже осознает свои собственные.

Игорь Забута, психотерапевт
izabuta.com

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ 2
Круассан 7
Шмели и вороны 9
Миссис Хадсон 15
Вместо тебя 17
Шум 19
ЖЕНЩИНЫ 21
Если бы я был женщиной,
я бы никогда 23
Была-была женщина 27
ИНТРОЕКТЫ 32
Просто быть рядом 34
Присутствовать и не мешать 36
Нелюбить себя 39
Императив счастья 42
Сама виновата 45
Человек - это невроз 48
Непростительное терпение 51
Есть то, что есть 54
Выбор 58
Рецепт хороших отношений 62
ПСИХОТЕРАПИЯ 66
Демонизация 68
Тест 72
Гвоздь во лбу 74
Не верю 77

ARIE BURSZTYN 81
Пауза после выдоха 82
Крылья ангела 86
Do nothing 90
НА ПАУЗЕ 95
Ничего не хочется 96
Саморазвитие на паузе 98
Рассказывать свои истории 101
НЕОДИНОКОЕ ТЕЛО 107
Обыденное чудо 108
Что ты замечаешь? 110
Расскажи мне о моем теле 113
Прикосновение 117
Относитесь к телу,
как к любовнику 119
К вам можно записаться? 124
Фрида Кало 126
КЛИЕНТЫ 130
Посланные на терапию 131
Всё хуже 133
70+ 136
Сектреты 139
Нарния 141
Филиал жизни 143
Эффект наблюдателя 146
АВТОР 149
ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРА 150

Может так сложиться, что вам просто повезет. Повезет завалить проект, проиграть схватку, сойти с дистанции, оказаться хуже соперника. Повезет убедиться, что вы - не самый, не тот. Что есть лучше.

Несколько месяцев или лет нарциссических конвульсий - и вот, вы уже не обязаны вытягивать чужие неподъемные проекты, выигрывать все схватки, бежать бесконечную дистанцию, быть лучше кого-то. Быть Тем Самым для всех.

И можно выдыхать. И удивленно начинать жить.

КРУАССАН

Сильный ветер. За окном пролетают не только дети до восьми лет. Я честно пытаюсь попасть в офис, но меня сносит в кафешку. У прилавка мальчик. Серьезный, очень заземленный, сферический такой пацан лет семи. Смотрит. Если бы Патанджали увидел его уровень концентрации, он бы съел свой каремат.

… Мальчик смотрит на круассан…

Он не просит его купить. Он смотрит на него и видит его. Я бы даже сказал, они видят друг друга. Круассан едва заметно смущенно подергивается.

И это напряженное мистическое слияние прозаично и брутально, как кирпичом в лобовое стекло, раскалывается маминым «Потом, на обратном пути».

Мальчик со скрежетом выходит из транса. Неспешно разворачивается всем собой к

этой женщине. И глубоким басом так спокойно выдает: «Нет. Щас и туточки».

Мне хотелось пожать ему руку, взять автограф, сказать что-то вроде «Дорогой Фриц, как хорошо, что ты снова с нами!» Постеснялся.

Просто первый раз в этой жизни заказал латте с круассаном вместо эспрессо с сигаретой.

ШМЕЛИ И ВОРОНЫ

Повзрослеть – найти и вернуть то, что потерял ребенком.

Не знаю автора. У меня эта фраза вызывает грустную улыбку и странное волнение. В ней – возможность-обещание, которому хочется верить, что-то живое, трепетное, полное тихого света.

Взрослость не стоит противопоставлять детскости – об этом крепко ругался Перлз. Такими словами, что я и близко его не понял, даже не пытался. Понял только, что образованный человек ругается, как умеет.

Мы многое теряем в детстве. А когда детство заканчивается, продолжаем терять. Просто делаем это более эффективно. Нам доступно больше чужих идей и пустых концепций, умных слов и травмирующего опыта, и рафинированно-вульгарных интерпретаций зрело-взрослой заскорузлости.

Задумываюсь, что я сам потерял. В детстве мне было не до того, чтобы узнавать-принимать-любить себя, заботиться о себе, узнавать себя. Я был очень-очень занят. Я ловил шмелей в трехлитровую банку (так я научился считать до ста), открывал крышку и выпускал их всех одновременно, они гудели, как орган Домского собора в Риге, а те, которых я ловил и выпускал вчера и позавчера, гудели как-то особенно нецензурно. Многих я узнавал по тембру и попке, у них были имена. Я хоронил дохлых ворон (кто-то же должен) и мечтал быть дворником, которого выпускают гулять раньше всех, и он находит самые любопытные камни, палки и таинственные кусочки чего-то, а главное, капли росы, и все их забирает себе. Потому днем нет росы. Дальше были книги, которые я читал не для того, чтобы стать умнее, а потому, что они читали меня; была пыльная затягивающая жуть подвалов блочных девятиэтажек, тревожные запахи лабиринтов-оврагов; счастливые собаки, которые принадлежали всему двору, кормили

молоком котят и гуляли по ночам; странные, смущающие, глупые и нежные существа – девочки; невообразимо медленная жизнь деревьев, которую хотелось почувствовать, побыть одним из них; невыносимая красота детских пьес Баха и Моцарта.

Тогда овраги были оврагами, ворона – вороной, деревья - деревьями. В них не было никаких смыслов, ценностей и значений. А они были.

А потом я пошел в школу. И почти все закончилось. Чужие необразованные люди учили меня вести дневник природы, получать из книг знания, находить смысл в стихах, политинформации, макулатуре и зарядке.

Я мог бы говорить о том, что ребенком я постепенно терял доверие к людям, непосредственность, спонтанность - и прочие умные слова. О них я не способен пожалеть искренне. Я жалею, что у меня нет времени ловить шмелей, нет столько денег, чтобы работать дворником, меня

вообще некому выпускать гулять. Менуэты Моцарта уже не звучат так, как пахнет утренний снег, девочки поумнели, деревья стали вполне вообразимо, скучно медленными. Если позволить себе менее искренние и более умные слова: я толком не способен видеть дерево, я скорее чувствую-осознаю-наблюдаю за тем, что происходит внутри меня, когда я на него смотрю, а Хайдеггер с Кьеркегором злорадно ржут. Взгляд обращен больше вовнутрь, чем наружу.

Возможно я обманываю себя, но, мне кажется, мы возвращаем себе потерянное в детстве, когда начинаем заниматься чем-то совсем новым.

В сорок у меня случилось теплое, яркое танго-детство. Впервые услышанные мелодии не отпускали неделями, снились по ночам. Объятия партнерш вызывали трепет, какой не снился самым жопастым шмелям и девушкам в юности. А первые шаги, сделанные вместе, казались волшебством, затапливающей энергией,

которую можно трогать руками, ощущать всем телом.

И я тотально, абсолютно ничего не умел. И не должен был. Это было шокирующе, непривычно, абсурдно и легко – позволение не уметь не попробовав, не учившись.

За восемь лет я чему-то научился. Можно сказать, повзрослел. Но чудо в том, что в сотый раз переслушанная, перетанцованная мелодия пусть не впечатляет новизной, но вызывает даже больше эмоций. И встречаются партнерши, обнимая которых испытываешь не меньший трепет и волнение, чем в первые годы. И случаются такие шаги, настолько вместе, что восторг ребенка, увидевшего каплю росы, кажется бледным и по-настоящему наивным.

Потом была психотерапия. Там я научился хоть иногда выглядывать наружу, смотреть на деревья, на других людей и видеть-чувствовать именно их, а не скучные внутренности своего мозга. Мне кажется,

танго – опыт слушать-чувствовать-двигаться вместе, с другим человеком, дало мне некоторую подготовку к тому, чтобы слушать и слышать слова другого, замечать его чувства, видеть его и быть с ним.

И самое замечательное во всем этом: я больше не пойду в школу. Я взрослый. Я буду по мере сил, а иногда - изо всех сил делать то, что хочу. И, может быть, когда-нибудь я снова научусь ловить шмелей в банку и выпускать их всех вместе, узнавать их по жужжанию и попкам, книги снова будут читать меня, а менуэты Моцарта будут звучать, как пахнет утренний снег.

МИССИС ХАДСОН

Отчаянно хочется, чтобы полюбили те, кто не любит, чтобы оценили те, кто не ценит. Доказать им и себе, что ты самый лучший и нужный. Заставить их страдать и раскаиваться, навсегда и окончательно потеряв тебя.

Невротические отчаянные «хочу», они похожи на еду из Макдональдса, на соленые чипсы. Они реальны, они императивны как бульдозер. И стоят недорого. Можно заказать себе двойную НакМакХрень, проглотить не жуя, уже тошнит, но хочется еще, но ведь некуда, но ведь хочется. Ну, может завтра перестанет тошнить, можно будет заказать тройную. Ведь правда, хочется.

Действительно хочется. Чистой воды, настоящего хлеба, спелых яблок, свежего сыра. Хорошего вина. Того, чем можно насытиться. Такие "хочу", они тихо, незаметно, но постоянно присутствуют. Как миссис Хадсон на Бейкер-стрит. Ее

замечаешь, когда она отлучается на вечер.
Камин холодный, невозможно найти кофе,
бренди и сигары.
И одиноко.
И не знаешь, что быстрее поможет,
скрипка или кокаин.
И чего-то отчаянно хочется.

ВМЕСТО ТЕБЯ

Если ты устал, я могу нести твои тяжелые сумки. Возможно, очень долго, если нужно, всю жизнь. Но я не могу нести тот твой вес, который ты считаешь лишним. Я могу облегчить твою жизнь, но я не могу сделать легче тебя.

Я могу тебе помогать, но не могу за тебя отдохнуть.

Если тебе тревожно и страшно, я могу быть рядом, поддерживать, успокаивать, действовать. Но если весь твой мир состоит из опасностей, тревог и страхов, я не смогу в нем с тобой жить.

Если тебя кто-то обидел, я за тебя заступлюсь. Если тебя обидели все, я не справлюсь. Возможно, даже не буду пытаться. Я не буду подавать тебе патроны, если ты не готов стрелять.

Если у тебя горе, я сделаю все, чтобы помочь тебе его пережить. Но я не переживу его вместо тебя.

Мне было бы намного легче болеть вместо тебя, чем быть рядом. Но это невозможно.

Наверное, самое трудное из неизбежного: быть вместе и выдерживать свою отдельность.

ШУМ

Шум. Мы живем среди шума. Он может становиться фигурой и бесить или оставаться фоном и лениво жевать нервные клетки.

В городе шумно.

Шесть утра, выходной. Захожу на кухню и слышу странный шум с улицы. Он игнорирует пластиковые окна и высоту в 23 этажа. Так может звучать только газонокосилка, которая преподает польский. Злюсь. Ну где эти зеленые экологи, законы про шум, и как можно так рано утром совести совсем не иметь, и что я делаю со своей жизнью, если живу в таком месте, и вообще...

Чайник вскипает, выключается, шум утихает. Это он тихонько шелестел, сипел и мурчал.

Мы живем среди шума. Он у нас в голове.

Снаружи - только сдержанные перфораторы и скромные застенчивые газонокосилки, которые звучат намного тише, чем чайник под ухом и несравнимо тише, чем мысли между ушами.

Снаружи - только сдержанные перфораторы и скромные застенчивые газонокосилки, которые звучат намного тише, чем чайник под ухом, и несравнимо тише, чем мысли между ушами.

ЖЕНЩИНЫ

В перерыве между клиентами незнакомая пятилетняя женщина научила меня, как поймать и лизнуть шмеля так, чтобы он:

- не укусил;

- жужжал удивленно, но не обиженно;

- упал в клумбу.

Ловила сама, мне оставалось только лизнуть. Удалось не все.

Со следующим клиентом говорили о том, как не вестись на безумные женские фантазии, которые должен воплотить именно ты и немедленно.

Мне было что сказать. Я теперь эксперт.

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ЖЕНЩИНОЙ, Я БЫ НИКОГДА

(подражание Татьяне Петковой)

Я бы не носил одежду, неприятную для кожи. Даже слегка эмпатичный мужчина ощущает неудобство рядом с женщиной, затянутой в что-то вроде наждачки с блестками.

Я бы не насиловал свою внешность. Мужчины любят откровенно худых, стройных, полных, пышных, роскошных при условии, что они спокойно и искренне любят себя такими. А вот платье, которое вот-вот взорвется от активов и не дает им дышать, вызывает тревогу. Мужчины любят маленькую грудь, среднюю грудь, большую грудь. Они просто любят грудь. Но они боятся членовредительства. Сказанное про грудь верно про попу и талию. Длинные ноги – это женственно, короткие – трогательно женственно, полные губы – соблазнительно, тонкие – изысканно и выразительно. Пухлые и

тонкие одновременно – диссонанс, который редкий мужчина выдержит.

Я бы не насиловал свой возраст. Никто не видит, сколько вам лет, но все видят, сколько в этих годах вас.

Я бы не давал мужчине больше одного поручения за раз чаще одного раза в год. Откровенно высказанные желания приветствуются в любом количестве с любой частотой.

Я бы никогда не говорил «ты справишься» и «я в тебя верю». Достаточно того, что я сам в себя верю. Или обоснованно сомневаюсь, потому даже не возьмусь. И я не собираюсь справляться, просто начну, продолжу и закончу работу, этап, историю. Не нужно дополнительных ожиданий и ответственности, ее и так хватает в «суровом мужском» мире.

Я бы никогда не говорил «я с тобой». Если это так, я знаю. И благодарен за это. И эту благодарность уже выразил, если что.

Я бы не готовил для мужчины ничего сложнее омлета с яйцами. Мужчина испытывает смущение, стыд и вину, если съедает блюдо быстрее, чем оно готовилось.

Я бы давал мужчине время на вежливость. Нам не тяжело открыть дверь или поднять тяжелую сумку, но нам нужно время, чтобы понять, в какую сторону она открывается и где у нее ручка. Мы сильные и умные, но иногда, рядом с женщиной, просто сильные.

Я бы старался не путать мужчину с подружкой. Даже если это не ваш мужчина. В крайнем случае, он друг. Он может разбираться в косметике, колготках и кулинарии лучше дочки знакомой вашей мамы, но он сын, а не дочка.

Я бы не позволял иностранным словам влиять на меня, мою жизнь, моего мужчину и отношения с ним.

Я бы не прояснял, но старался бы в каждый момент быть ясной и понятной. И требовал бы того же по отношению к себе.

Я бы беззастенчиво и без чувства меры любил, покупал, принимал в подарок, накапливал платья, туфли и цветы.

И я бы не заморачивался мнением человека, рассуждающего о ситуации, в которой он не был и никогда не будет.

--- Конец бесплатной версии—

Купить полную версию книги:
http://izabuta.com/kniga/

АВТОР

Игорь Забута

Психотерапевт, преподаватель аргентинского танго.

Автор книг «Танго глазами танцующего психотерапевта» и «Танго на кушетке».

Вместе с Эммой Кологривовой разрабатывал концепции "Тело в контакте" и "Танго-терапия" в Гештальт-подходе.

Принимаю очно в Киеве, также работаю онлайн, индивидуально и с парами, на русском, украинском и английском.

Сайт: izabuta.com
Связь: +380964475204 (любой мессенджер)

ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРА

«Обними меня. Танго глазами танцующего психотерапевта»

Игорь Забута, Эмма Кологривова

Тысячи километров в объятиях, четыре года совместного творчества, миллионы сказанных и услышанных слов.

Эта книга — сорок лаконичных психологических эссе — личный опыт, впечатления и размышления двух психотерапевтов-тангерос.

О социальном танго изнутри:
о мужском и женском;
об одиночестве и отвержении;
о травмах, страхах и опасениях;
о ведении и следовании;
о близости, интимности и контакте;
о том, как
танго меняет людей и их жизнь.

Купить бумажную книгу:
http://tangobook.tilda.ws/

«Танго на кушетке (Обнять себя)»

Игорь Забута, Эмма Кологривова

Многие приходят и остаются в танго, чтобы согреться, чтобы их приняли, поддержали. Обняли. Это танго-детство, когда мы нуждаемся в любви, просим ее. И нам ее дают просто так, за то, что пришли и остались. Этот период для меня выражается фразой «Обними меня», — наша первая книга.
Но, если хочется большего, приходится взрослеть. Учиться взаимодействовать с теми, кто не собирается давать тебе любовь и тепло просто за то, что ты есть. Учиться стоять на своих ногах, держать ось, ходить. Учиться признавать свои ограничения, принимать себя таким, как есть, чтобы измениться.
Время «Обнять себя». Наша вторая книга.

И танго, и психотерапия – это деликатесы. Они, как и эта книга, — для тех, кто любит нюансы, чувствует оттенки, хочет растягивать удовольствие и смаковать послевкусие.

Купить бумажную книгу:
http://tangobook.tilda.ws/

БЛАГОДАРНОСТИ

Эмме Кологривовой (kologrivova.com), которая незаметно ввела меня в мир психотерапии и с ненавязчивой мудростью сопровождала и сопровождает мое развитие.

Татьяне Петковой – моему литературному супервизору.

Психотерапевту и писательнице **Татьяне Елисеевой** и ее книге «Облака». Обе помогли мне поверить в то, что я могу писать не только о танго.

Beta-readers:
Светлана Пейда, Ирина Волнянская, Екатерина Солянина, Антонина Сивцова, Мисс Кладова, Ирина Ширяева, Меда Веда и др.

--- Конец бесплатной версии—

Купить полную версию книги:
http://izabuta.com/kniga/