



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 есть привычка наблюдать и впечатляться. Иногда удивительным и глубоким, чаще - обыденным и очевидным.

Эта книга – сборник психологических 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

ОТЗЫВЫ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ОГЛАВЛЕНИЕ	5
Круассан	9
Шмели и вороны	11
Миссис Хадсон	17
Вместо тебя	19
Шум.....	21
Об умении падать.....	23
Город.....	25
ЖЕНЩИНЫ.....	27
Если бы я был женщиной, я бы никогда .	29
Была-была женщина	33
ИНТРОЕКТЫ	38
Просто быть рядом.....	40
Присутствовать и не мешать.....	42
Нелюбить себя	45
Императив счастья	48
Сама виновата.....	51
Человек - это невроз	54
Непростительное терпение	57
Есть то, что есть.....	60
Выбор.....	64
Рецепт хороших отношений	67
ПСИХОТЕРАПИЯ	71

Об отношениях	73
Демонизация	76
Тест.....	80
Гвоздь во лбу.....	82
Не верю.....	85
Двухметровый терапевт.....	88
Советы.....	91
Тыжпсихолог	96
Те двое.....	99
ARIE BURSZTYN	102
Пауза после выдоха.....	103
Крылья ангела.....	107
Do nothing.....	111
НА ПАУЗЕ	116
Ничего не хочется	117
Саморазвитие на паузе	119
Рассказывать свои истории	122
Ordnung и отвращение.....	128
НЕОДИНОКОЕ ТЕЛО	133
Обыденное чудо	134
Что ты замечаешь?	136
Расскажи мне о моем теле	139
Прикосновение	143
Относитесь к телу, как к любовнику	145
Фрида Кало.....	150
КЛИЕНТЫ	154
Посланные на терапию	155

Всё хуже	157
70+	160
Секреты	163
Нарния	165
Филиал жизни	167
К вам можно записаться?	170
Эффект наблюдателя.....	172
АВТОР	175
ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРА	176
БЛАГОДАРНОСТИ	180

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 выдохнуть. И удивленно начинать жить.

КРУАССАН

Сильный ветер. За окном пролетают не только дети до восьми лет. Я честно пытаюсь попасть в свой кабинет, но меня сносит в кафе. 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 теплого 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, нелепые 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 выпустать гулять. Менюэты 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 девять 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 менюэты Моцарта будут звучать так, 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 с тобой в нем жить.

Если тебя кто-то обидел, я за тебя заступлюсь. Но 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 чувствовать боль 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.

ОБ УМЕНИИ ПАДАТЬ

Взрослые не умеют бегать, как дети. Взрослые бегают стыдливо и неуклюже, реже - нарциссично красиво, сильно и быстро. Кто-то имитирует удовольствие, сверяя его с дейвайсом. Кто-то потливо трудится.

Ребенок бежит всем ребенком куда попало, самозабвенно разбрызгивая восторг и возбуждение. А мальчик, которого я наблюдал, еще умеет всем собой искренне и с полной самоотдачей падать. Расцарапывая колени и локти, с пафосным драматическим воем подстреленного на вылет волка с микрофоном и усилком в пасти. "Жалейте меня, утешайте меня! Поздравляйте меня! Засыпьте меня конфетами и налейте мне ведро самогона!"

И тут же его догоняет мама, которая с болью, от которой всем вокруг больно, с испугом, от которого всем вокруг страшно, и кричит капслоком "Я ЖЕ ТЕБЕ

ГОВОРИЛА, НЕ БЕГИ!!!" Торжествующий
вой переходит в испуганный скулеж...

Мне кажется, травма - не столько в самом
травматическом событии, сколько в том,
как с этим событием обошлись те, кто
рядом. Для меня вторая часть формулы
травмы - "сама виновата", и она на
порядок весомее первой.

А мальчик, вполне возможно, повзрослеет
и начнет бегать по утрам. С виноватым
испуганным телом. Неуклюже и стыдливо.
Или целеустремленно имитируя
удовольствие. Не исключено, что он даже
научится танцевать. Как робот, который
сомневается в каждом своем движении.
Чему он точно едва ли научится, так это
всем собой искренне и с полной
самоотдачей падать.

ГОРОД

В поездках бывают ситуации, когда нет возможности структурировать время. Когда нечем заняться, когда вынужден просто жить несколько минут или часов. Вот это «просто жить» - самое приятное в жизни.

Я не умею смотреть город.

Люблю его трогать. Мокрую брусчатку тонкой подошвой мокасинов. Гладить руками камень и дерево старых домов.

Город можно пробовать на вкус. Переходить от кафе к кафе и заказывать попеременно кофе и вино. Курить под вино и под кофе. Пробовать блюда с незнакомыми названиями.

Город можно нюхать. Вдыхать запах дворов-колодцев и старых тёмных подъездов с древними лифтами.

Если смотреть, тогда что-то не
отполированное глазами туристов, что-то
без макияжа, заброшенное, спрятанное.
Там город раскрывается.

Если всё это делать достаточно долго,
внимательно и лениво, город начинает
трогать, пробовать и рассматривать тебя.
Значит он стал твоим. Или ты - его.

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 красивой 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 дочери 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.

БЫЛА-БЫЛА ЖЕНЩИНА

Изредка жила, но в основном была. У нее были густые длинные рыжие волосы ниже талии. И нежная кожа в веснушках. И детские робкие глаза. Если бы она носила глубокое декольте, ей все равно смотрели бы в глаза. Но она не носила.

Волосы она состригла и сделала химию. На талию надела что-то вроде футляра. Глаза прищурила и опустила. Декольте отправила жить отдельно. Ну и макияж сделала такой, чтобы кожу не особенно было видно. И стала быть-побывать.

Нормально так ей было. Мужчины перестали ощупывать взглядом. Женщины прекратили смотреть с прищуром и обсуждать за спиной. Ну а двери (те, которые для красивой женщины всегда открыты) - в них уже не нужно было входить. И все, что предлагали ей разные мужчины и женщины, уже не нужно было брать.

Скучно ей было, но спокойно. Не тревожно. Безопасно.

Но уж слишком скучно. А глубоко в душе все-таки тревожно, просто иначе тревожно. И душно.

И пошла она к старой ведьме, которая занималась черной головологией. Рассказала ей все.

— Что со мной не так, как меня вылечить?

— Все с тобой так. Как можешь, так и живешь.

— Значит, с мужчинами что-то не так, и с женщинами.

— Они такие, как есть.

— И что делать?

— Приноси завтра талию, волосы и декольте. Покажешь мне. Может, не обзавидуюсь. А там, со временем, и мужчине какому-нибудь показать смелости хватит. Такому, который не съест всю сразу. А с моей и его помощью можно будет и в некоторые двери позаглядывать. А потом и сама попытаешься.

Только всего этого ведьма не сказала, она же мудрая была. Сказала, что та очень храбрая, раз решилась прийти. Спросила, где такой футляр на талию покупают. И слушала, слушала, слушала все, что спрятанная женщина ей говорила. Слушала и кивала. На прощание зачем-то подарила свой гребень для волос, у нее-то самой даже длиннее были.

И ничего в жизни той женщины особо не изменилось. Иногда заглядывала к ведьме, тревоги свои рассказать, обиды. Иногда поглядывала на подаренный гребень, который возле зеркала лежал зачем-то.

А однажды вечером как заорет в зеркало: «Да отъебитесь вы, кобели похотливые, суки завистливые!». Вышла из дома в чем мать родила, пришла в научную библиотеку, вышибла дверь ногой и всю ночь танцевала в отделе искусств с бутылкой чистого спирта в руке.

Только ничего этого она не делала. Она тоже мудрая была, женщина ведь, хоть и

спрятанная. Просто расчесала свои кудряшки гребнем и спать легла. А они, пока она спала, тихо росли. И так день за днем.

И стала она потихоньку вместе с волосами на работу ходить, и на прогулки. Даже иногда талию и декольте с собой брала. Мужчины все больше с робостью на нее смотрели. Бывало и плотоядно, но их она перестала замечать. А один, так вообще без робости, уютно-тепло смотрел. А женщины больше заискивающе поглядывали. Некоторые шипели что-то вслед, но знакомая ведьма была не у них, а у нее. Остались двери, их было все больше и все открыты. Но женщина уже поняла, какие именно несколько дверей ей нужны.

С годами глаза стали глубокие, прозрачные, со смешинкой и с чертиками. Талия пополнела, но вместе с ней пополнело и углубилось декольте. Волосы пытались ниже колен отрасти, но женщина нашла себе молодую ведьмочку-

парикмахера, которая с ними как-то
справлялась.

А футляр для талии все равно великоват
остался, она старой ведьме подарила, той
как раз впору.

ИНТРОЕКТЫ

"Чего ты хочешь?" - вопрос-приглашение другому проявиться рядом с тобой.

"Я хочу..." - начало личного раскрытия, присутствия в отношениях.

"Я хочу... с тобой" - тут есть я, ты и желание. Отношения.

"Я хочу, чтобы мы..." - кто-то начинает размываться, исчезать. Либо я, либо ты.

"Я хочу, чтобы ты..." - фраза, с которой отношения 'человек - человек' начинают превращаться в отношения 'человек - вещь'.

"Грех - это относиться к людям, как к вещам" (Терри Праттчетт)

ПРОСТО БЫТЬ РЯДОМ

Иногда помочь невозможно. Иногда - не нужно. Говорят, нужно просто побыть рядом.

Только "просто рядом" не работает.

Другой нужен не просто, а чтобы сверить реальность. "Мне страшно. Ведь то, что я вижу, действительно страшно?" "Да, это пугает. Я чувствую так же, как и ты." Это и есть сочувствие.

Другой нужен, чтобы побыть с ним маленьким. Слабым, беспомощным, больным.

Другой нужен, чтобы удостовериться: если нужна будет помощь, защита, я ее получу. Сейчас не нужна. Но если... Так мир становится безопаснее.

Другой нужен, чтобы было кому плакать. Больно и бессмысленно плакать в пустоту.
Слезы - межличностная жидкость.

Больнее и бессмысленнее только плакать
внутри.

Каждому нужно что-то особенное, что-то
свое. Непросто почувствовать, что именно.
Обоим не просто.

Помогать плакать - это тяжело и, чаще
всего, не рядом, а лицом к лицу.

ПРИСУТСТВОВАТЬ И НЕ МЕШАТЬ

Порой кажется, ты можешь создать отношения. Некоторые даже могут над ними работать.

Если отказаться от своего всемогущества, можно заметить, что отношения создают двое. И то, какими они будут, зависит от двоих.

И это тоже не вся правда.

Мы не создаем отношения, отношения создают нас.

Это не об отказе от ответственности. Это об ответственности не мешать. И об ответственности присутствовать и усваивать полученный опыт, изменяться, расти. И об отказе от единоличного всемогущества.

О человеке, его самости привычно думать, как о вещи в себе, некой сумме предыдущего опыта в закрытой шкатулке.

Открыл, посмотрел, он там. Там что-то происходит, опыт трансформируется, варится сам в себе. Думать о себе так в какой-то мере верно. Настолько верно, насколько объятия возможны без другого человека, насколько возможен хлопок одной ладонью.

Мы можем действительно ощутить себя, свое тело и душу, только ощущая и чувствуя другого человека. И тогда мы уже не сумма предыдущего опыта, а опыт, который разворачивается, происходит сейчас. Мы в каком-то смысле создаем друг друга в каждый момент. Мы приходим друг с другом. С разными людьми по-разному. В разных отношениях по-разному. С некоторыми людьми мы просто случаемся или они случаются с нами.

И это тоже не вся правда.

Можно обнимать, но не быть вместе. Можно думать о том, каким ты должен быть, что должен делать, какое впечатление произвести, чего добиться,

что получить. Быть каким-то особенным и делать что-то особенное. Напряженно пытаться быть собой. Всеми силами зарываться в свою шкатулку, цепляться за свой опыт.

А можно присутствовать. Можно не мешать отношениям создавать вас.

НЕЛЮБИТЬ СЕБЯ

Любовь к себе – не волевое решение. Нельзя полюбить себя потому, что так написано в умной книге.

Любовь к себе не возникает изнутри. Это подарок от тех, кто нас любил в детстве и продолжает любить сейчас. Есть люди – *зеркала любви*: вы отражаетесь в них любимыми. Если вы были окружены такими зеркалами, если они сопровождают вас сейчас, у вас есть достаточный запас теплого света для любви к себе.

Если не повезло, если запаса нет, не любить себя – честное отношение. Лучшее, чем имитация любви.

Сказать «Я себя не люблю» — хорошее начало. Это нулевая точка, нейтральное отношение. Надежное место, с которого можно начать.

Для многих не любить себя – способ совершенствоваться. Способ заслужить любовь. Заслужить не получится. Но чего-то достичь или чему-то научиться — возможно. И зря.

Не любить себя – не болезнь, не трагедия и не приговор. Не стоит осложнять отсутствие любви к себе самоосуждением. Есть то, что есть.

Совсем иное отношение к себе – нелюбовь.

Есть взрослые дети, которые не получали любви.

А есть взрослые дети, которые получали нелюбовь.

Но продолжать *нелюбить* себя – личный выбор присоединяться к тем, кто отражал с нелюбовью.

Продолжать нелюбить себя – личный выбор присоединяться к культурной норме. Мы грешны и порочны по природе своей, нуждаемся в совершенствовании, переделке и переплавке, мы толстые и

волосатые, мы должны оправдывать наше существование.

Мы выбираем продолжать в это верить.

Мы способны вернуться к нулевой точке – просто и честно не любить.

Человеческие зеркала имеют свой цвет и фактуру, свою кривизну, свои искажения. Но все они в какой-то мере отражают свет, который на них попадает. Наш свет. Часто криво, искаженно, но наш.

Кто-то может любить от избытка подаренного ему теплого света. Кто-то – от голода по этому свету.

Но любить другого – всегда смелое решение. Оно связано с большим риском неприятия и отвержения. Но оно связано и с шансом отразиться любимым.

ИМПЕРАТИВ СЧАСТЬЯ

Человек обязан быть счастливым.

Обычно к психотерапевту идут с болью. Некоторые говорят, что хотят разобраться в себе, «проработать» что-то, говорят о «любопытстве к себе». Но если копнуть глубже, нащупываешь боль.

Ладно бы просто боль. Чаще всего она двухслойная. Первый слой – боль из-за вполне реальных обстоятельств. Болезнь, потеря близкого человека, одиночество. Второй – из-за абсурдной идеи, что в этих обстоятельствах нужно быть счастливым, нужно и можно изменить свое отношение к ним. *И человек страдает от боли, возведенной в степень ее неприятия.*

Хочется сказать ему еретическое: "Ты не обязан быть счастливым. Твоя боль естественна. То, что с тобой происходит - это и есть человеческая жизнь. Она состоит в основном из болезней, потерь, одиночества, тревоги, несвободы, тяжелой

работы, разочарований. Тебе и так достаточно больно, не стоит добавлять себе страданий из-за стыда и вины за эту боль, не стоит тратить силы на борьбу с ней. Если у тебя сломана нога – нормально плакать, а не бегать по лугам со голливудской улыбкой. Нормально кричать, просить помощи, анестезии, гипса и костылей. "

Самое удивительное, что человеку после этого становится легче. Он дает себе право чувствовать боль. Дает себе право быть несчастным. Приходит смирение. А с ним иногда приходят силы изменить то, что можно изменить. А иногда приходит ярость, которая способна изменить то, что изменить нельзя.

Есть и другие. У них в жизни все нормально. Но есть чувство нереализованности, ощущение, что не "нашел себя", не «стал собой», живешь чужую искусственную жизнь. От этого бывает по-настоящему больно. Боль не обязательно острая, но глубокая, тоскливая, нудная, изматывающая.

«Когда я предстану перед Небесным судом, никто не спросит меня: «Зуся, почему ты не был Авраамом, Яковом или Моисеем?» На меня посмотрят и скажут: «Зуся, почему ты не был Зусей?»»*

Расслабьтесь. Никто не спросит. Вы и ваша жизнь не настолько важны, чтобы так за нее сокрушаться.

Кому-то от этих слов легче. Приходит смирение. А иногда - силы. А иногда - ярость.

* См. Гугл, «Зуся из Аннополя»

САМА ВИНОВАТА

«Я сама виновата. Со мной что-то не так. Меня нужно починить».

Есть отношения, которые продолжаются, есть работа, с которой не уходят из идеи собственной неправильности и чувства вины.

Иногда из этого чувства-идеи приходят к психотерапевту. И слышат странное, необычное, встречаются с непривычным, новым отношением к себе.

— Я за тебя, даже в том, в чем ты чувствуешь себя неправильной и виноватой. В этом – особенно.

Появляется союзник, принимающий и поддерживающий. У некоторых такой союзник появляется впервые.

— Да, ты «автор своей жизни». Ты строишь ее из тех материалов, которые имеешь на данный момент. Но и твой партнер – автор

своей жизни. И вы оба – авторы ваших взаимоотношений. Ваша ответственность всегда разделенная, симметричная.

Груз ответственности уменьшается, чувство вины перестает быть всепроникающим, размытым. Иногда оказывается, что виниться особо не в чем.

— Все с тобой так. Так, как есть. Есть то, что есть, ничего другого нет. Я принимаю тебя такой, как ты есть. Возможно, и ты сможешь принять себя такой.

Оказывается, так бывает. С этой точки можно двигаться в желаемом направлении.

— Сохранять отношения ни хорошо и ни плохо. Вопрос в том, хорошо ли там тебе.

И тогда человек позволяет себе осторожно пощупать, потрогать идею прекратить отношения, уйти с работы.

— И как тогда изменится твоя жизнь? Что ты будешь чувствовать? Как проводить

время? Как зарабатывать? Где жить? Готова ли ты к этим изменениям? Что нужно сделать, чтобы тебе там было хорошо?

Оказывается, к изменениям нужно готовиться. Не только внутренне, но и перестраивать внешнее. Как минимум, научиться зарабатывать достаточно, иметь где жить. А еще свой круг друзей, свои занятия, свои интересы. Свою жизнь. Но это уже другая, большая история.

Иногда, если избавиться от чувства вины и ощущения собственной неправильности, подготовиться к разрыву и внутренне и внешне, иметь хоть немного «своей жизни», в отношениях и на работе становится не так уж плохо и даже как-то хорошо. А иногда и без них тоже.

ЧЕЛОВЕК - ЭТО НЕВРОЗ

Здоровые отношения можно построить только со здоровым человеком.

Психологически здоровым, "проработавшим" свои травмы и неврозы. Некоторые считают, что и самому необходимо быть таким же здоровым.

Для меня это звучит так же логично и этично, как «Arbeit macht frei».

Можно ли построить здоровые отношения с гипертоником? Астматиком? А ведь это, говорят, психосоматические заболевания.

Может ли гайморит быть препятствием к созданию здоровых отношений? А дерматит? А как с инвалидностью?

Мы научились сочувствовать «болезням», физическим заболеваниям. Человек в инвалидной коляске – вроде как признается способным к любви и работе, даже к некоторому наслаждению жизнью

(определение психического здоровья по Фрейду).

Но психологические проблемы, даже в пределах "нормы", все так же стигматизируются, как и в позапрошлом веке. Нарцисс, зависимый, невротик - вне психотерапевтической среды это ругательства. А еще встречаются «инфантильные недовыкормыши».

Почему психологические проблемы вызывают такое презрение? Почему к ним не проявляется такое же сочувствие, как к физическим? От непонимания? Или от того, что мы видим в другом человеке свои черты?

Человек нам дается в комплекте. Своим «неврозам» он обязан своими самыми привлекательными чертами и ценными качествами. Собственно говоря, «человек - это невроз» (Елена Калитеевская). А к голове гения часто прикреплен жопа злодея (автор).

И мы даемся людям в комплекте. И часто невроты прекрасно сочетаются.

И печально, когда отношения разрушаются, потому что кто-то прочитал в соцсетях, что они не соответствуют описанию здоровых, имеют 6 из 10 признаков зависимых и т.д. Не потому, что так чувствуешь, а потому, что так написано. Люди часто лишают себя того единственного способа утолить свой голод близости, который им доступен сейчас.

НЕПРОСТИТЕЛЬНОЕ ТЕРПЕНИЕ

Иногда нужно терпеть. Правда, нужно.
Ради близкого человека, ради цели.

Делать то, чего не хочется, чтобы получить то, что хочется. Пахать землю, чтобы есть. Тащить неподъемные чемоданы в аэропорт, чтобы отдохнуть. Мы это умеем. Это сделало нас самыми успешными и самыми невротичными белковыми существами.

Нам стало казаться, что терпение всегда вознаграждается. Мы способны превратить в труд или упражнение даже то, что можно делать с удовольствием, без усилий.

А иногда терпеть нельзя. Особенно в том, что связано с телесным взаимодействием. Хотя сложно назвать то, что с ним не связано.

Тело злопамятно. Оно все запоминает и самым причудливым образом возвращает нам.

Кажется абсурдным терпеть в удовольствии. Хотя если ради партнера и недолго... ну что стоит? Слегка неудобно, а тут чуть больно, немного неприятно – все это можно пережить. Ведь совсем не терпеть эгоистично, а если эгоистично относиться к партнеру, его ведь можно и потерять.

Проблема в том, что потерять можно себя. За любое само-принуждение и само-изнасилование придется заплатить нечувствительностью, отвращением или такой реальной и удобной головной болью. Не лучший способ порадовать партнера.

Нельзя заставить, принудить только лишь одного себя. Все, что происходит во взаимоотношениях – происходит «между» и там остается. Как в злопамятном теле. Продолжает там жить. Потому любое «терпеть ради другого» – общаться, когда

устал и хочешь побыть один, улыбаться,
когда хочется плакать, говорить приятное,
когда хочется ругаться – все это имеет
свою цену. Не получится насиловать себя,
не насилуя отношения.

ЕСТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ

Мне кажется больной идея, ставшая культурной нормой: императивное стремление к развитию, самосовершенствованию.

Даже те, кто воспитывался ангелами, кого принимали и любили безусловно, подвержены этой невротической инфекции. Они признаны-приняты-уникальны-прекрасны, но это не отменяет необходимость делать из себя нечто лучшее, иное, без права на удовлетворенность.

Отсюда идея «найди себя». Вот ты, именно здесь, именно ты, ни в каком другом месте, ни в каком другом времени, именно такой. Если ты занимаешься не тем, что тебе нравится и живешь не так, как тебе нравится – это и есть ты. По всей вероятности, это лучшее занятие и лучшая жизнь для тебя, но удовлетвориться ею культурно неприемлемо.

Отсюда идея «быть собой». Никто не может быть в большей мере тобой, чем ты. И нет никаких шансов быть кем-то другим. Но убеждение «это все еще не я», я могу выше, сильнее, быстрее, оно императивно.

Отсюда идея «понять свои желания», как будто бы они нуждаются в понимании. Как будто «на самом деле» ты желаешь чего-то иного, чем «тебе кажется». Как будто спутанность и неясность желаний – нечто ненормальное.

Отсюда идея «осознать свои чувства». Чувства – средства ориентации и навигации в обществе, они развивались сотни тысяч лет и прекрасно, точно работают. Путаница начинается именно из допущения, что мои чувства «на самом деле» иные, чем мне «кажется».

Отсюда идея «стать лучше», как будто есть вменяемые критерии «лучше». Как будто ты можешь «лучше».

Отсюда идея, что неудовлетворенность собой – полезное качество и надежный фундамент для такого необходимого изменения, развития, «роста над собой».

Отсюда идея «взрослости» как противоположности «инфантильности». Как будто существуют некие достойные усилий стандарты взрослости. Как будто взрослый счастливее ребенка. Как будто кто-то хотя бы приблизительно понимает и попробовал, что это такое.

Отсюда идея «разобраться в себе». Как будто в разобранном виде ты лучше, а целый, цельный – непонятный и непригодный. Как будто бы встроенные механизмы психической защиты глупы и бессмысленны и, если открыть ящик Пандоры и осознать все неосознанное, наступит гармония.

Возможно, все эти идеи от боли. Боль - симптом жизни. Усилия, потраченные на отрицание боли, попытки избежать ее навсегда, выключить, умножают ее до непереносимости. Жизнь и так не самая

удобная форма существования. Ее можно усложнить и сделать еще неудобнее и больнее, если не принимать ее и себя в ней, как есть.

«Есть то, что есть, и больше ничего нет» - эту простую идею очень сложно и трудно принять. Особенно, когда так много идей.

ВЫБОР

Не делать выбор – тоже выбор. Не принимать решение – тоже решение. И пока мы не принимаем решение, другие решают за нас. Жертва выбирает оставаться жертвой. Больной выбирает оставаться больным, слабый - слабым. Мы сами выбираем продолжать страдание, в этом всегда есть скрытая выгода.

Таких стыдящих идей полным-полно и в сети, и в печати.

Вспоминаю экзамен по вождению.
Инспектор потребовал развернуться.
Двойная сплошная, продолжаю ехать.
Километр, два, она все еще двойная и совсем сплошная.

- Ну и долго мы будем ехать?
- Пока не найду место, где разрешен разворот.

Экзамен я не сдал. Не из-за разворота, а потому что не заплатил. Не знал, что так положено.

Иногда развернуться нельзя. Иногда не знаешь, как устроен мир.

Выбор, решение – то, что делается сознательно, «со знанием». Для выбора нужны силы, умение, информация, подходящие обстоятельства.

Жертва продолжает быть жертвой потому, что у нее нет сил противостоять насилию, нет смелости уйти или она не знает, как это сделать. Продолжать быть жертвой – творческое приспособление: так можно выжить и получить то, что не способен, не умеешь получить иным путем. Нападать, убегать – действие, не для всех доступное.

Выбор, принятие решений связаны с ответственностью в смысле “способности к ответному действию” (response ability). Иногда нам нечем ответить на вызовы жизни.

Еще говорят, что мы не ответственны за обстоятельства, за действия других людей, но ответственны за свои реакции и чувства. Не совсем так. Мы можем увернуться от удара, если у нас достаточно скорости, ловкости. Точно так же мы можем «выбирать», как чувственно реагировать на обстоятельства и действия других людей, только если у нас достаточно развиты необходимые психические способности: выдерживать неопределенность, встречать агрессию и злость, доверять своим чувствам. Эти способности тренируются и развиваются точно так же, как физические. Иногда их недостаточно.

Собственно, в этом Ирвин Ялом и видел цель терапии – чтобы клиент пришел к точке, в которой он сможет сделать выбор. Для этого необходимо помочь ему развить нужные качества, повысить способность к ответному действию (ответственность). Это не имеет ничего общего со стыдящими и осуждающими попытками «вернуть», взвалить, навязать «ответственность за свою жизнь» здесь и сейчас же.

РЕЦЕПТ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

Ищите компромисс

Пусть каждому будет наполовину хорошо и наполовину плохо.

Будьте честными

Честность делает вам честь. Если вы не способны на искренность, ничего другого не остается.

Рассказывайте всё

Если вы считаете, что отношения – лучшее место для удовлетворения параноидальных и садо-мазохистских наклонностей, рассказывайте всё и спрашивайте обо всём.

Проясняйте всё

Прояснять нужно всегда. Если вам вдвоем хорошо, вдруг вы что-то поняли не так, и всё плохо? А если плохо, самое время усугубить не откладывая на потом. Если прояснять нечего, проясните это.

Прояснять умеют все, этому не нужно учиться. Это не алгебра.

Договаривайтесь

Пусть ваши отношения основываются не на зыбких мимолетных чувствах, а на конкретных договоренностях. Этому тоже не нужно учиться, это врожденное умение.

Удовлетворяйте всё потребности с партнером

Он вам и подруга, и мама, и ребенок, и соратник. Суровый решительный капитан дальнего плавания с тонкой ранимой душой.

Отстаивайте границы

Чем больше в ваших отношениях психопопсовых абстракций, тем лучше. Также не допускайте обесценивания, пресекайте токсичность и глазайтинг. Избегайте человеческого языка, вас могут понять правильно.

Всё делайте вместе

«Мы хотим», «нам нужно», «мы решили», мы делаем. И границы не забывайте уважать.

Используйте чек-листы

В интернете много чек-листов с признаками. Созависимости, доминантности, токсичности. Изучите их все с фломастером.

Работайте над отношениями

Если вам мало работать на себя, на дядю, над собой, и вам хочется поработать над еще и над отношениями, не удивляйтесь, если партнер захочет от них отдохнуть.

Для влюбленности нужен малознакомый человек. Желательно белый и плоский, и не слишком живой, чтобы качественнее проецировать на него ту малознакомую, незамеченную, неосознанную часть себя, с которой так хочется стать одним целым.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Ялом писал, что психотерапия - это дар, привилегия.

*Бывают состояния, когда невысказано
работать. Кажется, ты просто не
способен сочувствовать другому,
услышать его. Тебя на себя не хватает,
ты с своими чувствами не справляешься.*

*Но привычно "занимаешь"
терапевтическую позицию. Ты весь для
клиента. И все получается: и видишь его,
и слышишь, и сопереживаешь.*

*И на 50 минут перестаешь чувствовать
свою боль.*

*Тогда понимаешь: да, это
действительно дар, привилегия, мало
кому доступная.*

ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Единственное, что нужно понять об отношениях: их придумали психотерапевты, чтобы продавать больше терапии. Чтобы им было про что работать, а вам - над чем работать.

У них самих отношения настолько эталонные, что хранятся в Палате мер и весов, а непосвященных они пытаются запутать.

Говорят, что вам должно быть хорошо и друг без друга, что нужно быть самодостаточными, автономными, как бойлер. "Я пришел в этот мир не для того, чтобы мыть за тобой посуду, ты пришел в этот мир не для того, чтобы я мыл за тобой посуду, если ты ее помыл, хорошо, если нет...". И как только вам после тяжелой работы_над станет и без другого нормально, как только вы достигнете беспощадной автономии, вам скажут, что все проблемы - из-за вашей неспособности к близости, из-за нежелания принять потребности другого, как более важные, чем свои. Будут

говорить о доверии и открытости, совместности, эмпатии и зеркальных нейронах. И не успеете вы отрастить зрелый пучок нейронов и обвить ими партнера, как вам напомнят о границах. Их вам нарушают, а вы их не отстаиваете. Нужно срочно пойти и отстоять, мир полон абьюзивных глазайтеров, инфантильных манипуляторов. Для этого вам нужно срочно разблокировать свою злость, предъявить ее, разместить в отношениях и запустить проживание. Злость - это близость, а большой живот - это мама. Выпустите ее, иначе ни в какой бодипозитив не влезете. И если вам до сих пор не всё ясно, почитайте 12 жестких правил или пару манифестов. И когда каша в голове начнет выкипать, проговорите ртом и проясните всё это с партнером. Пусть и он помучится. Хорошо, что это всё неправда, и что психотерапевты не знают и не претендуют знать, как строить отношения, жить в этом мире, быть счастливыми. И что делать клиенту до или после сессии. Как и им самим. По-человечески знают, профессионально - нет. Они умеют

исследовать (не)жизнь и боль,
исследовать настолько глубоко, что клиент
иногда может что-то изменить.
А как жить и быть счастливыми пытаются
понять философы и точно знают таксисты.
И поскольку психотерапия - дитя
адюльтера психиатрии с философией (так
говорят), терапевты всегда немного
философы, и иногда не замечают, что
сессия уже закончилась.

ДЕМОНИЗАЦИЯ

Слегка демонизировать психотерапию – распространенный маркетинговый ход. Довольно привлекательно представить себя в окровавленном белом пальто на фоне горящих мостов.

«Вы обнаружите, что ваши семейные и дружеские отношения строились на невротической основе»

Возможно. Но вы также осознаете, зачем вам это нужно и как вы в этом участвуете.

Кроме того, вы научитесь ценить красоту невроза и не патологизировать «невротические отношения». У вас также появится умение видеть позитивную интенцию за внешней формой общения, иногда не самой удачной.

«Вы обнаружите, что всю жизнь занимались нелюбимым делом»

Скорее наоборот. Вы обнаружите, что же ценного для вас в «нелюбимой работе», и что следует изменить, чтобы она начала приносить удовлетворение. Возможно, необходимо для начала избавиться от идеи, что нужно заниматься любимым делом в рабочее время. Или что вы достойны большего.

«От вас отвернутся при попытке быть честнее, заявлять о своих потребностях и отстаивать границы»

Скорее всего, вы станете не столько честнее, сколько искреннее. Честность зачастую насильственна, груба и полна самолюбования, искренность уязвима.

Вам придется все меньше «заявлять» о своих потребностях другим людям. Вы будете четче эти потребности осознавать, обнаружите, что многие можно удовлетворять самостоятельно. Если нет, об этом достаточно своевременно и ясно сказать, заявлять нет необходимости.

Необходимость отстаивать границы уменьшится, их будет не так просто нарушить. И вы научитесь выбирать хорошую форму: быть искренним и не ранить, останавливать вовремя без насилия.

«Круг общения сузится, вы сможете общаться только с такими же просветленными»

Может быть. А, возможно, вы обнаружите, что среди непросветленных, непроработанных и неосознанных людей много самобытных, весьма здоровых и привлекательных личностей. Просто вы не умели с ними общаться или были им неинтересны. Или корона была слишком тяжелой.

«Психотерапия – это больно»

Есть в этом некий героизм, «кишки и кровиче». Да, придется спуститься глубоко вниз, кому в личный ад, кому в душный подвал, кому в шкафчик заглянуть. Но не самому и не вдруг, а с

поддержкой и не раньше, чем готов.
Психотерапия - это не так больно и не так страшно, как жить. Волк, который бросается на спину, страшнее и опаснее волка, к которому вы разворачиваетесь лицом.

ТЕСТ

Как не читая понять, что текст имеет мало общего с психотерапией?

Осуждение

Мысль не моя, это мнение уже высказал в Fb кто-то из украинских психотерапевтов. Но мне она так нравится, и я ее так долго думал, что уже должно сработать правило приобретательной давности.

Психотерапевт не осуждает. Он относится к инфантильному нарциссизму, как медик к гипертонии и не говорит «приходите, когда вылечитесь». Текст с оттенком осуждения – это не о психотерапии.

Осуждать – плохо, осуждающие – горите в аду.

Советы

Психотерапевты изо всех сил не дают советов. Единственный возможный совет –

«почувствуй / пойми / реши сам» или «приходи в следующую субботу» или «оплати пропуск». Помимо этого, психотерапевт не признается, что вам делать с вашей жизнью.

Не следуйте чужим советам и не читайте тех авторов, которые их дают.

Знание истины

Психотерапия хоть и использует (иногда) научный метод, однако – не наука. Это творчество, искусство. Безнадежная попытка понять (не всегда умом), а не объяснить. Психотерапевт с высокой уверенностью не знает, как правильно жить и быть счастливым.

Не верьте тем, кто знает, и истину уже постиг. Они ошибаются. Я это точно знаю.

ГВОЗДЬ ВО ЛБУ

10 признаков того, что вы занимаетесь психотерапией, а не водите хороводы вокруг гвоздя во лбу.

Повышается способность выдерживать неопределенность, стресс и фрустрацию.

Чувства становятся ярче и глубже, но все меньше становится чувств, которые вы себе запрещаете.

Фокус внимания смещается с пупка к внешнему миру и живым людям. Они становятся интереснее, умнее и красивее, особенно близкие. ("Оказалось, что в мире полно людей, и все умней меня". с - "Воскресенье").

У вас, как у пратчеттовской ведьмы, появляется First Sight и Second Thought: вы впечатляетесь очевидным, воспринимаете мир более-менее как есть, а не как ожидается и должно быть; но за своими и чужими действиями способны разглядеть

интенцию, за точкой зрения, концепцией, убеждением - эмоциональную потребность.

Вы постепенно переходите от птичьего жаргона к простой человеческой речи, замечаете больше глубины и тонкости в каждодневном человеческом общении, чем в ментальных конструктах.

Вы способны больше и легче открываться себе, людям, жизни.

Вы можете спокойнее принимать несовершенства и шероховатости - свои, людей, этого странного и удивительного мира.

Куда-то исчезает потребность и способность осуждать и оценивать себя и других, вместе со знанием как правильно и как должно быть.

У вас обнаруживается тело, у тела - вы, воображаемая граница между ними истончается.

Тут девять признаков, и не все вам кажутся верными и уместными. Вы способны это пережить и продолжить список сами, но у вас есть более интересные занятия.

НЕ ВЕРЮ

Я не верю, что в терапию приходят из любопытства к себе. Приходят из боли. Но в терапии мы можем многое узнать о себе, принять и изменить.

Я не верю в самодостаточность. Мы люди и нуждаемся в близости. Мы зависимы. Но мы можем достичь некоторой устойчивости, прийти к состоянию, в котором нам будет интересно, увлекательно и тепло с самим собой.

Я не верю во взрослость, как противоположность детскости. Взрослых придумали дети. Но я знаю, что в терапии можно развить способность выдерживать неопределенность, самостоятельно справляться с вызовами, научиться просить и принимать помощь других, опираться на свои чувства и своё мнение.

Я не верю в возможность построить идеальные отношения, работая над ними. Мы сами не идеальны и живем в

неидеальном мире. Но мы можем многое сделать для того, чтобы отношения помогали расти, приносили радость и тепло нам и человеку рядом с нами.

Я не верю в людей без травм и невротизмов. Только они и делают нас людьми.

Я не верю в действенность рассуждений. За любым убеждением, идеей, стоит эмоциональная потребность, чувства и ощущения. Но я знаю, что мы многое можем понять, а понятное может стать нашим успокоением и опорой.

Я не верю рационализациям, но верю в мудрость тела.

Я не верю в «больно, дорого, без гарантий».

Боль клиент приносит с собой. Иногда терапия происходит за счет смягчения этой боли. Иногда смех целительнее слез. Психотерапия не стоит дорого в сравнении со многими статусными вещами, но действительно дорога — и сердцу, и уму.

В сравнении с академическим образованием, изучение самого важного предмета — себя, не занимает чрезмерно много времени.

И я не верю, что искренний разговор, единственно темой которого является один из собеседников, может быть не ценным.

Я не верю, что могу «излечить» или изменить человека. Но я могу помочь ему, если буду полностью присутствовать и искренне реагировать.

ДВУХМЕТРОВЫЙ ТЕРАПЕВТ

Представьте себе:

Вы приходите в тренажерный зал, вас встречает инструктор – сутулый, полноватый, довольно помятый дядька за 50. Говорит, тренироваться будем, учить тебя буду. Чему он может научить? Как стать толстым и мятым к 50-ти?

А еще представьте себе:

Советуют вам психотерапевта. А у нее (или у него) семьи нет, два развода, партнера нет, подруг одна, проблемы с внешностью, весом и здоровьем, одевается странно, кабинет облезлый.

Обучение психотерапевта - это, в первую очередь, огромное количество клиентского опыта, сотни часов личной и групповой терапии. Там прорабатывается всё: от телесности до отношений, от раннего детства до дауншифтинга.

Результат терапии один: изменения в жизни.

Потому в терапевте всё должно быть прекрасно.

Он должен быть двухметрового роста с размером груди 4С, говорить на шести языках, не нуждаться в ваших деньгах, иметь одного постоянного партнера на всю жизнь, и детей – мальчика, девочку и собачку, и авто – джип и седан, а также все сексуальные ориентации.

Но шутки в сторону. Что действительно важно – он должен быть безукоризненно морален и этичен. Иначе никак. Без единой сомнительной записи в послужном списке. Ни измен, ни разводов, ни увольнений за пьянку. Иначе он не сможет вас искренне осуждать и винить.

Как минимум, он должен быть полностью осознанным. Вытащить на свет всё своё подсознательное, основательно его проветрить, осознавать все свои чувства и ощущения, свою гормональную и

семейную систему, хорошо помнить несколько предыдущих реинкарнаций.

Он должен проработать своё тело, всю психосоматику. Не иметь седых волос, красить губы и брови и бриться силой мысли без туши и помады и бритвы.

Рядом с таким терапевтом вы сможете полно проживать своё несовершенство и посредственность, глубину своего морального падения, спазмы вины и судороги совести, душную безнадежность стремления к идеалу, сидящему на стуле напротив вас. И так вы будете расти – через боль, кишки и кровище. Иначе никак.

Кстати, в зал я хожу именно к такому дядечке. Чемпиону Украины и призеру нескольких олимпиад. Он хорошо учит, как узнавать своё тело, его ограничения, жить в нем комфортно, как не стоит с ним поступать, как изменяться без травм, не помяться к 50-ти, и как не разменивать жизнь на килограммы и метры.

СОВЕТЫ

Говорят, психотерапевты не дают советов. Я обнаружил, что даю, и довольно часто. И не только я.

Не выходить в окно, бежать от или нападать на насильника, не злоупотреблять алкоголем, высыпаться, искать поддержки у родных и друзей, заниматься творчеством, читать, делать то, что дает силы. Конкретные советы для конкретных ситуаций, для здесь и сейчас. Как будто я знаю, что клиенту лучше по эту сторону окна, что без алкоголя у него больше шансов выдерживать свою жизнь, что сон сейчас важнее работы, что родные помогут. Как будто творчество лечит, а не достает ужасное из глубины, а чтение делает умным, а не еще более начитанным.

Я не знаю наверняка. Но у меня есть обоснованная уверенность, что по эту сторону окна если не лучше, то остаются

шансы. И так далее. С советами в десятку не попадешь, но точно не в молоко.

Совет похож на диагноз – он успокаивает обоих, и клиента, и терапевта. Клиент узнает, что из его ситуации есть выход, терапевт надеется, что заданное направление – во благо, или хотя бы уберезжет от непоправимого вреда. А в остальном, как и диагноз – ограничивает и размывает уникальность клиента.

Беда с советами не в том, что мы разные, уникальные, и что подходит мне, может не подходить клиенту. Не такие уж мы уникальные. Говорят, у нас даже с шимпанзе генетический код на 99% совпадает, что бы это не значило. И беда не в том, что клиент «должен сам к этому прийти». Как будто мы вообще способны прийти к чему-то сами.

- Ребе, я еду на море, там женщины в купальниках, можно ли еврею на них смотреть?

- Можно.
- Но некоторые загорают топлес. На них еврею можно смотреть?
- Можно.
- Там есть нудистские пляжи!
- Можно!
- ... а есть такое, на что еврею нельзя смотреть?
- Ну... на электросварку?

Беда с советами в том, что ты не можешь нести ответственность за то, как клиент им последует, и что из этого получится. Это его жизнь, вне кабинета, не твоя, тебя там нет. В лучшем случае ты можешь помочь пережить разрушительные последствия своих советов. Если клиент после них останется в терапии.

Сухой запой может быть тяжелее обычного и для клиента, и для его окружения. Жизнь после ухода от насильника может стать совсем невыносимой. Никто не гарантировал, что дальше будет лучше. Просто больше

шансов. Родные могут отказаться в помощи. Всё может пойти не так. И со всем этим придется работать. Если клиент со мной останется.

Другая беда с советами в том, что я поддерживаю привычку клиента искать опору вовне. Опытные клиенты не спрашивают. Они сообщают: «Я тут подумал заняться йогой». А я говорю: «Как здорово!». Клиент уходит подержанный, довольный, терапевт посоветовал заняться йогой.

А есть клиенты, которые считают невербальное:

- Хочу купить дом, я тебе сейчас покажу фото, правда красивый?
- А тебе нравится?
- Да, но мне важно твоё мнение.
- Так тебе же там жить, не мне. Важно, чтобы тебе нравился.
- ... ага, вижу, что нравится!

И было бы глупо делать каменное лицо, раз нравится. В итоге, терапевт посоветовал дом купить.

Но в целом, не так страшны советы, как принято считать. Высыпайтесь, не смотрите на электросварку, живите своей головой, не добывайте советы хитростью, а если у терапевта хватило человеколюбия и глупости их дать – и вы дайте ему шанс разгрести вместе с вами последствия.

ТЫЖПСИХОЛОГ

- Ты же за пять минут человека по полочкам можешь разложить?
Тыжпсихолог!

- Яжнепатологоанатом...

Возможно, после рабочего дня я иногда так выгляжу. Но и патологоанатому едва ли достаточно пяти минут. И зачем по полочкам?

В психотерапии множество объяснительных моделей, концепций, классификаций. На живого человека они натягиваются как презерватив на ведро. Многие из них придуманы настоящими гениями для того, чтобы хоть как-то справиться с собственной тревогой по поводу бесконечного разнообразия и глубины человеческой психики. Ну и чтобы коллеги уважали. Но в целом, они придуманы для того, чтобы мы знали, чем не пользоваться.

Объяснить человека, его поведение, мотивы, характер довольно легко. Понять сложно. Хорошее объяснение убивает процесс понимания.

Когда-то мне действительно пяти минут хватало. Пожал руку, услышал пару слов, и всё о человеке знаю. Сейчас не хватает.

Сейчас слушаю не только слова. Слушаю голос: о чем-то человек говорит быстрее и громче, о чем-то монотонно и тихо, о чем-то запинаясь и сжимая зубы. Замечаю, как со словами меняется его дыхание, поза, движения. Замечаю, как словами он говорит одно, а телом другое. Замечаю, кому говорит – мне или куда-то внутрь себя. Замечаю, что я сам чувствую, наблюдая всё это. И так медленно и по крупицам собирается некоторое понимание. И я уже что-то знаю. А на следующую сессию ко мне приходит немного, а иногда, совсем другой человек.

Из непонимания возникают хорошие вопросы. Хорошие не только для меня, но и для клиента: он получает возможность

понять о себе то, что раньше успешно объяснял, или не замечал.

Хочется беречь своё непонимание, сохранять его как можно дольше. Так есть шанс достичь качественного, глубокого и всестороннего непонимания. И, возможно, увидеть человека напротив. Не окончательный приговор, не мумию, а человека, который изменяется в общении со мной, который всегда может открыться по-новому и у меня еще сохранится способность это заметить.

Чтобы понять, пяти минут недостаточно. А объяснить - без проблем, даже встречаться не нужно, яжпсихолог.

ТЕ ДВОЕ

Не раз слышал: "больше, чем те двое, не навредишь." В том смысле, что психотерапевт едва ли может нанести существенный вред клиенту. Слабый аргумент. Потому что, если он верен, то и помочь терапевт не особо может.

Навредить можно не только в кабинете и не только клиенту.

Упрощая и фрагментарно представляя сложные концепции можно основательно испортить жизнь неограниченному числу людей. Спросите Гугл о границах, он ответит, что их нужно отстаивать. И читатель вдохновенно отстаивает границы, которых у него еще нет, да и не посягал еще никто. Старательно учит слово "нет" и совершенствуется в искусстве быть неудобным, главным образом, для себя. По ходу теряет работу и друзей, но ему же сказали, что сужение круга общения - признак роста. Но не успели сказать, что изначальная идея не в том, чтобы стать неудобным, а в том, чтобы освободиться

от навязчивого стремления нравиться всем. И что лобовой атакой от него не освободишься. И что человек с четкими границами как раз удобен и безопасен, и редко нуждается в том, чтобы говорить "нет". И что сужение круга общения и потеря способности общаться с непроработанными и непролеченными невротиками, как и выполнять нелюбимую работу, это и правда о росте, только скорее снобизма, чем чего-то другого. О взрослости, ответственности и осознанности Гугл лучше не спрашивать при детях.

"Вряд ли мы можем чего-то так бояться, как врачей, которые достигли небывалого мастерства в разведении ятрогенных невродов посредством необдуманных или бездумных высказываний в адрес пациентов." (Виктор Франкл)

Франкл не в ту эпоху жил, не знал он про копирайтинг, блогеров, смм и продвижение.

*Достижения - это не истории успеха.
Достижения - это то, что не удалось.
Это проигрыши и потери. Шрамы и
сломанные зубы. Проваленные проекты,
потерянные отношения, несбывшиеся
мечты. То, в чем вышли за пределы себя.*

ARIE BURSZTYN

ПАУЗА ПОСЛЕ ВЫДОХА

Мое утро предельно оптимизировано: пытаюсь убить будильник, включаю Fb, ставлю чайник, насыпаю кофе в чашку, пока чайник закипает — курю и просматриваю сообщения, заливаю кипяток в чашку, иду в душ. Пить кофе в душе — плохая идея, вода гасит сигарету. Не пробуйте. Со второй сигаретой пью кофе. Начинаю просыпаться.

Сажусь в машину, закуриваю, поворачиваю ключ зажигания — все одновременно. Хотя это могло быть три отдельных приятных ритуала. У Честертона детектив — отец Браун «угадывает» американца по тому, как тот пьет коньяк и курит сигару одновременно. В те времена эстетическая нечувствительность янки сильно ранила тонкие души английских аристократов. Для меня обычно и нормально разговаривать по телефону и писать сообщения в ФБ на компе одновременно. Качество общения не страдает, честно. Страдаю я.

Безуспешная многозадачность – не единственная проблема. Есть менее очевидная: мы редко позволяем себе полностью выдохнуть и еще реже оставляем время на паузу между выдохом и вдохом.

Классический цикл контакта в Гештальте напоминает вдох и выдох. В самом упрощенном виде он описывается так: преконтакт, контакт, постконтакт.

Проходя мимо полки с книгами, я приостанавливаюсь, чувствую смутное желание что-нибудь почитать. Провожу пальцем по корешкам, ага, вот Ахматова, да, может быть. Открываю наугад, вот оно, как раз вспоминал этот стих. Сажусь в кресло, читаю. После прочтения мне нужно некоторое время: дать подвижным образам успокоиться, угаснуть, закончить диалоги, разложить по шкатулочкам неясные фрагменты воспоминаний и ассоциаций. Такой себе удлинённый выдох. Через некоторое время наступает тишина. Пауза после выдоха. Цикл

завершен, можно выныривать в реальность.

Но в жизни так не бывает: мне нужно в душ кофе пить.

Потому современные психотерапевты (Елена Калитеевская) говорят, что классическое описание цикла контакта уже не соответствует реальности. Мы входим в следующий цикл, не завершив предыдущего. У нас куча «хвостов», обрывков энергии незавершенных контактов, с которыми мы несемся в следующий. И только Philip Morris поставляет паузы по двадцать штук в пачке. Это не хорошо и не плохо. Просто так есть.

Можно пробовать иначе. Можно не пробовать.

Арие Бурштейн советует наблюдать за привычными действиями. Не начинать следующее, не завершив предыдущее. Делать между ними паузы. Тогда рутинная становится музыкой.

Да, так медленнее. Печатая текст, вы чувствуете, как палец касается клавиши? Это может быть приятно. Скорость снижается. Но если не чувствовать, жизнь действительно проходит мимо. Пока вы печатаете текст.

Аналогия с музыкой мне близка. Хорошие исполнители уважительно относятся к каждому звуку. В самом быстром темпе звуки «не склеиваются». В среднем и медленном — слышно начало, середина и окончание каждой ноты. Каждая фраза имеет ясное завершение, каждая пауза значительна. Они играют так, будто все время принадлежит только им.

Вы можете замечать свои обычные действия, различать начало и окончание, позволять себе паузы. Можете превратить свое оптимизированное утро и рутину в музыку.

КРЫЛЬЯ АНГЕЛА

Дышать – значит чувствовать. Дыхание помогает осознавать чувства и преобразует их в движение.

Сдерживать дыхание – способ не чувствовать. Но это и способ концентрации, сужения фокуса внимания.

В танце, в телесном взаимодействии мы попадаем в противоречивую ситуацию. Необходима концентрация внимания на партнере, музыке, движении. Мы естественно задерживаем дыхание. Но необходимо быть чувствительными. Для этого нужно дышать.

Такая же противоречивая ситуация у клиента в психотерапии. Необходимо замедлиться и сфокусироваться – нужна концентрация внимания. Одновременно нужно повысить чувствительность. Нужно дышать.

В жизни за пределами танца и психотерапии ситуация не менее противоречивая и гораздо более сложная.

На телесных группах можно часто услышать отчаянную просьбу ведущего: «дышите!». Это так же безнадежно, как печально-популярное «дыши!» у психотерапевта. Несколько насильственных вдохов и выдохов, и снова никто никуда не дышит.

Энергичное, сознательно усиленное дыхание – неудачное решение. Концентрация исчезает, чувствительность не повышается. Насильственное дыхание ничем не лучше, если не хуже сдерживания. Работает свободное дыхание.

Но сказать «дышите свободно» - все равно, что сказать «расслабьте плечи» (известная шутка о том, как все происходит с точностью до наоборот). Все начнут дышать насильственно.

Проблему бездыханности бессмысленно атаковать в лоб. Уговорить свободно дышать так же безнадежно, как уговорить любить.

Арие Бурштейн показал нам, как не атаковать, и как не в лоб. На семинарах он как бы между прочим комментирует: «Я люблю представлять себе легкие, как крылья ангела. Такие, как рисуют дети. Огромные, на весь зал. Они поднимаются, опускаются. И каким-то чудесным образом никому не мешают».

Никто не просит «дыши», никто не просит что-то вообразить, но весь зал начинает дышать спокойно, свободно, удлиненно. Не только грудью и животом, но и ребрами вширь и спиной назад. Крылья, они на спине.

Арие предлагает добавить к движению голос, звук. Со звуком невозможно не дышать.

Те, кому неинтересны крылья ангела, могут пользоваться метафорой

аккордеона, органа. В нее звук встроен изначально.

Крылья ангела хороши тем, что тело принимает позу, в которой дыхание не ограничивается. Она противоположна позе капрала на плацу с выпяченной грудью и втянутым животом – ни вдохнуть, ни выдохнуть.

В телесном взаимодействии дыхание – не только доступ к чувствам, не только способ преобразовать чувства в движение, но и решение проблемы фокуса внимания. Сложно удерживать фокус на себе и на партнере одновременно. Но можно сонастроить дыхание в паре, тогда в фокусе будут оба.

При случае почувствуйте, нет ли у вас за спиной огромных мягких крыльев ангела.

DO NOTHING

«Мы влияем друг на друга тем, кто мы есть и как мы есть» (Арие Бурштейн). Только подлинное, настоящее участвует в контакте. Попытки действовать как-то, быть каким-то из чувства «надо», из желания произвести впечатление или добиться результата — все это либо мимо, либо против «вместе».

Самый большой подарок, который я взял у Арие Бурштейна: позволение не быть каким-то и ничего не делать (do nothing) во взаимодействии с другим. Звучит парадоксально, но работает.

Арие предложил эксперимент: стать с партнером на большом расстоянии и просто побыть вместе. Не стараться быть милыми, приветливыми, заботливыми, не пытаться как-то взаимодействовать. Не стремиться интенсивно и напряженно присутствовать. Можно даже не смотреть. Просто быть.

Это, на первый взгляд, минимальное соприкосновение оказалось трогательным и глубоким. Я есть и я знаю, что ты есть. И надеюсь, что ты меня замечаешь. Казалось, мы две искорки в бесконечной темноте, сущность которых выражается в двух словах «Я есть». В этом мы одинаковы. Когда мы признаемся в этом, когда признаем эту сущность другого, возникает чувство, противоположное одиночеству. *Признаваться друг другу в существовании — даже интимнее и глубже, чем признаться в любви.* Едва ли возможно и едва ли требуется что-то большее.

На то, чтобы быть каким-то и делать что-то особенное, уходит много сил, это требует смещения фокуса с человека и себя на маску, на роль, на что-то и на как-то. Это не помогает быть в контакте.

В контакте можно быть только собой. Но «быть собой» – нерешаемая задача и неверная постановка вопроса, по которой с иронией и раздражением прошелся Перлз. Человек в маске является

человеком в маске. Вместо «быть собой» Перлз предлагал реагировать сообразно актуальной ситуации. Только как это делать, не сказал.

Пытаться быть собой – это объявлять торжественный выход на сцену Идеального Я. В лучшем случае это попытка быть неким мумифицированным собой из прошлого опыта, из вчерашних представлений о себе. Мы не только меняемся каждую минуту, мы еще и изменяемся в зависимости от ситуации, от человека, с которыми взаимодействуем.

Вместо того, чтобы безнадежно стремиться быть собой, я могу замечать приходящие желания быть каким-то, действовать как-то. Я могу эти желания отпускать как ненужные. Я знаю, что они не помогут быть вместе. Я знаю, что они не помогут произвести лучшее впечатление. Не быть не собой – почти возможно.

Есть и обратная сторона, о которой Арие не упоминал. Ты можешь не быть таким, каким тебя хотят видеть другие, не делать

то, чего от тебя хотят другие. Это тоже не поможет быть вместе.

Второй подарок был от [Эммы Кологривовой](#) (см. kologrivova.com). Ей как-то удалось сформулировать грустную, но сильную мысль о необходимости смирения. Смирения с тем, что вот этот контакт – такой, как есть сейчас, и сейчас не может быть другим. Любые попытки его «улучшить» равноценны попыткам изменить другого или исказить себя.

Разрешение не быть каким-то, не пытаться достичь результата — огромное облегчение. Высвобождается много энергии, просыпается по-детски живое, но спокойное любопытство.

В психотерапии возникло множество идей, которым лучше бы оставаться в кабинете психотерапевта и не усложнять людям снаружи и без того непростую жизнь. Это «жить здесь и сейчас», это «отбросьте свой ум и оставьте только чувства». Все это психотерапевтические техники.

Разрешение не быть каким-то, не быть не собой — о другом. Оно для жизни снаружи, для любого взаимодействия. Кроме функционального: в отношениях босс – подчиненный, полицейский – нарушитель применять не стоит.

Есть и обратная сторона этого разрешения – чувствительность до физической непереносимости к насилию и само-насилию. К попыткам других изменить тебя, к своим привычным и утомительным попыткам быть каким-то и обязательно делать что-то. Хорошие подарки дорого обходятся.

НА ПАУЗЕ
(«карантинные» тексты)

НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ

Много чего хотелось, было бы время. Неожиданно на голову свалилась куча времени. Но ничего не хочется. Да и времени на самом деле стало меньше. Примерно это слышу от клиентов.

Есть такая идея: у вас должны быть желания, четкие, понятные. Не знаю, чья это идея. Думаю, маркетологов. И вам должно быть интересно с собой. Это придумали родители, которым лень было общаться со своими детьми.

Здоровье – это когда интерес направлен наружу (Фредерик Перлз). Если снаружи ничего интересного, не иметь внятных желаний – вполне здорово. Если интересное есть, но его нельзя получить, вполне здорово не развивать тему.

Есть немного детское представление о желаниях: если я чего-то хочу, мне не лень, мне не жалко усилий. Нет, может быть лень, может быть жалко. Лень

предохраняет от чрезмерной растраты сил и времени. Не любить возить саночки – нормально.

Дети хотят запретного и недостижимого, взрослые не научились хотеть разрешенного и доступного.

Трудно заметить желания, когда вся сцена занята одной здоровенной фигурой. Можно ее игнорировать, но тогда она станет еще более крупной фигурой избегания.

Может быть, сейчас самое время позволить себе не знать, чего хочется, и отдохнуть от своих - и особенно не своих - желаний.

Кстати, Будда рекомендовал их не иметь. А он в этом разобрался.

САМОРАЗВИТИЕ НА ПАУЗЕ

Если вам говорят, что сейчас самое время выучить иностранный язык, пройти десяток курсов, регулярно тренироваться, разобраться в себе и провести ревизию своей жизни – не верьте.

Я слышу столько самообвинения от клиентов. «Не могу придерживаться расписания», «не могу начать», «не могу организовать время». Это нормально, это адекватно ситуации.

Для кого-то самодисциплина и попытка нафаршировать время полезными занятиями так, чтобы оно треснуло – способ справиться с неопределенностью, бессмысленностью, тревогой. И это нормально. Но не всем подходит. Если они так могут, это не значит, что вам так нужно.

Кому-то необходимо замедлиться, ослабить структуру, стать текучим, бесформенным. Потакать своим

маленьким ленивым желаниям и нежеланиям. Сейчас слишком много принуждения, чтобы добавлять к нему еще и самопринуждение.

Думаю, в психологическом плане теперешняя ситуация приближена к переживанию смутно осознаваемого горя. А для кого-то ясно осознаваемого. «На зарядку становись!» - сейчас звучит нелепо.

Не менее нелепо обвинять себя за то, что не получаешь высокого эстетического наслаждения от музыки, живописи и всего прекрасного, ставшего доступным онлайн. Кому-то искусство приносит успокоение и поддержку. Но для многих повышать чувствительность – несвоевременная, рискованная идея.

Мне кажется, сейчас время пересаживать цветы, лепить пельмени и печь пироги, смотреть любимые фильмы, перечитывать «родные» книги, спать неприлично долго, есть вкусное и вредное, обнимать котов и гладить людей. А самообвинение,

сверхответственность и обязанность
самосовершенствования поставить на
паузу.

РАССКАЗЫВАТЬ СВОИ ИСТОРИИ

Если представить себе сегодняшнее общество в виде одного человека, какой бы диагноз поставил ему психиатр?

Хочется от всего этого отгородиться, сказать «я не такой», надеть белое пальто и встать в сторонке. Но у белого пальто есть недостаток: оно быстро пачкается. И никак от психоза не защищает.

Интернет полон «советов психологов». Советы хороши тем, что успокаивают. Плохи тем, что успокаивают зря. Говорят, психотерапевты не дают «внешних» советов вроде «что делать». Но они довольно часто дают советы «внутренние»: предлагают другую точку зрения, предлагают попробовать наблюдать и замечать. А еще они делятся тем, что замечают сами.

Попробую поделиться, по мере сил избегая советов. Тем, как воспринимаю

происходящее и как видится будущая неопределенность.

Люди

Нам придется намного больше времени, чем привычно, наслаждаться/выдерживать общение с людьми, с которыми живем. Дозировка имеет значение, особенно в близости. Юристы по бракоразводным процессам, ваше время. Но «давайте после карантина».

Нам придется намного меньше общаться с «внешними» людьми – коллегами, знакомыми. Может оказаться, что общение с некоторыми из них было важным.

Время

Исчезают границы рабочего и нерабочего времени. Как следствие: непродуктивная работа и недейственный отдых.

Временные привязки и структуру придется устанавливать самостоятельно. И самому себе сопротивляться. Кто очень сильный, тому будет трудно с собой бороться.

Дорога на работу и обратно, предварительные ритуалы вроде кофе перед началом работы и халата по возвращении домой - все они нужны, чтобы настроиться на изменение среды и деятельности. Этого будет не хватать.

Пространство

Многие лишатся дома в психологическом смысле. Те, кто раньше приходил с работы домой (уходил из дома на работу), уже не будут иметь такой возможности. Они уже там, вопрос только где.

Желания и возможности

Появляется время делать не только то, что нужно и полезно, но и то, что хочешь. Может оказаться, что не хочешь. Прекрасная возможность узнать, чего не хочешь.

Поле

Как бы мы ни относились к происходящему, поле наполнено тревогой и действует на всех. Можно отрицать опасность вируса, но сложно отрицать опасность действий правительства и реакций общества.

Соматизация тревоги – удел прекрасных, сдержанных, интеллигентных людей, которые никогда не читают и не говорят про вирус, не чувствуют/не выражают тревоги, страха, досады и злости.

Неопределенность

То, что придется еще неопределенно долго выдерживать. Тем, кому повезет. Хорошая возможность осознать, кто и что ты есть без многих привычных вещей, контактов, занятий и планов.

Экзистенциальное

Страх смерти, изоляция (в том числе бытовая), свобода-ответственность, смысл и его отсутствие – с ними придется иметь дело. Это больно, сложно, но, если выдержишь, говорят, жизнь станет полнее.

Бессилие

Сложно противостоять пандемии и мировому кризису. Придется научиться быть бессильным и все же предпринимать усилия.

Что-то можно делать.

Замечать свои чувства и ощущения. Замеченное можно принять, а иногда изменить. Описывать, возможно, записывать. Знаешь имя демона – имеешь над ним власть. В конце концов, может быть интересно почитать после. Проговаривать, делиться, слушать других.

Осознавать, какие опоры теряешь. Искать им замену или хотя бы заполнять пустоту.

Насколько это возможно, общаться.
Рассказывать свои истории.

ORDNUNG И ОТВРАЩЕНИЕ

На прошлой неделе я заболел. Ложился спать здоровым, проснулся с классическими симптомами. Отсутствие некоторых обязательных симптомов с еще большей убедительностью подтверждало. Он. Бессимптомный он, и симптомный он.

Сдал тест. Жду. Вспоминаю, с кем общался. Пишу им, пугаю.

Чувствую себя, как лось, который пьет, а ему всё хуже. Капли в нос, пять разных пузырьков, не действуют, от кашля скулят соседские собаки и съезжают соседи, голова гудит нечеловеческими обертонами. Температура 30-40 градусов и всё выше.

Приходит результат. Отрицательный. Через минут десять начинаю дышать одной ноздрей. Еще через пять минут еще одной. Через полчаса затихают собаки и обертонны. Возвращаются соседи, кашель

уже не глушит перфоратор. Через час хочу жить и копать.

Я внушаемый. Примерно, как памятник Дзержинскому. После сноса.

А есть действительно внушаемые. И у них бывает тест положительный. Даже не представляю, насколько им становится хуже.

Мы с возмущением узнаем, что в Кабуле женщинам запрещено выходить без паранджи. Мы уже не замечаем, что во всем мире и женщинам и мужчинам запрещено посещать публичные места без паранджи. Мы в шоке, от того, что женщинам запрещено учиться. Только Коран. И уже забыли, что почти всему миру запрещено учиться. Только онлайн. А еще многие забыли, что им запрещали гулять в парке. Для «психологического эффекта».

Страх заражения включает биологическую функцию, которая тысячелетиями помогала нам выжить, - отвращение.

Отвращение делает нас похожими на енотов-дезинфекторов. Но не только. Границы становятся жесткими. Всё больше людей знают и агрессивно транслируют, как вам и всем жить, и как вам и всем жить нельзя. Особенно, как нельзя. Всё меньше людей слышат других. У сообществ тоже есть границы. Они закрываются. Дальше - цензура. Она уже. Дальше - ксенофобия. Obsessive тяга к порядку, тотальный Ordnung, слежку за которым возлагают на граждан, опрятность, моральность, стерильность. Остается только найти, кто виноват.

Удивительно и страшно наблюдать не то, как свободные общества становятся экстремистски тоталитарными, как права, которые никто и не думал закреплять и защищать, нарушаются во имя. А то, как это перестали замечать. Хорошо хоть Кабул заметили.

Я очень далек от веры во всякие теории заговора. Я не верю, что группа из более чем двух человек способна выполнить многоходовку из более чем двух ходов

так, как планировали. Я не верю, что приходят злые дяди и устраивают беспредел. Я верю в добрых предприимчивых дядей, которые пытаются заработать денег для семьи, когда есть возможность, а еще верю в испуганных детей, которые этих добрых дядей поддерживают. И добрые дяди всячески заботятся о нашей физической неуязвимости, эксплуатируя уязвимость психологическую. Тела должны сидеть дома и бояться.

И теперь я понимаю, что и я боюсь. За родных, за себя, за людей, с которыми общался, танцевал. Если замечу в себе отвращение и нарастающую тягу к Ordnung'у, буду говорить об этом со своим психотерапевтом.

Да, есть реальная опасность. А есть опасность, возведенная в степень беспредельной неопределенности и безграничности «информации» соц-сетей и телевизора. Психологическая опасность. Я не знаю, как от нее защищаться. Мыть руки не поможет. Нужно как-то мыть

мозги, но это уже с неумемной энергией делают добрые дяди.

Остается только замечать, насколько это возможно. Страх, отвращение, жесткие границы, избыточную моральность, попытки стерилизовать себя и других. Замечать, что перестаешь замечать, как паранойя становится привычкой-нормой, как люди научились улыбаться только глазами, как веришь двум противоречивым фактам одновременно. Замечать в себе. И тогда другим, добрым и предприимчивым, будет меньше работы.

НЕОДИНОКОЕ ТЕЛО

ОБЫДЕННОЕ ЧУДО

Прикосновение – экзистенциальный жест, обыденное чудо.

Прикосновение – детство контакта. Прикосновением мы возвращаемся к довербальному опыту общения, к настоящести взаимодействия, фундаменту всего последующего опыта жизни-с-другим.

Прикосновением мы возвращаем телесность личности. Ты есть для меня не как мое представление о тебе, не как мои чувства к тебе. Я прикасаюсь к тебе-твоему, к тебе-как-есть.

Прикасаясь, я говорю тебе: «вот ты», «ты есть». Я усиливаю твое переживание твоего Я. Что важно – я говорю тебе, что ты существуешь именно для меня.

Прикасаясь, чувствуя тебя, я ощущаю, что существую я сам. По твоей реакции я узнаю, что существую именно для тебя.

Прикосновением мы подтверждаем нашу
отдельность, наше одиночество. Мы
трогаем границы границами и так
говорим: «вот я, а вот – ты».
Но мы убеждаемся и в нашей
совместности, возможности быть в этом
одиночестве вместе.

ЧТО ТЫ ЗАМЕЧАЕШЬ?

Чувствительность, особенно телесная, сама по себе может быть сомнительным приобретением. Есть люди, для которых происходящее вокруг и так слишком громко и ярко. А есть такие, для кого не чувствовать свое тело - благо.

Чувствовать, замечать – только первый шаг. Мне кажется важным не просто заметить, но и определить свое отношение к тому, что заметил. Если дать себе время, отношение может оказаться глубже, чем на первый взгляд. Иногда боль – это чувство, что часть тела «живая». Иногда напряжение – сдержанное желание или нежелание движения, а движение – какого-то сложного действия, решения. Если не спешить, можно обнаружить важное.

Связать ощущения с чувствами, отнести к ним – маленький шаг к целостности.

Можно пойти дальше: определить, как тело в целом реагирует на то, что замечаешь. Ничто в теле не происходит локально, в каком-то отдельном месте. Кто занимается танцами или боевыми искусствами, знает – «причина всегда ниже». Положение стоп влияет на напряжение в плечах, прикус – на осанку в целом. Мы удивительно и чудесно устроены. Соматики и кинезиологи могут многое об этом рассказать. А мы можем многое почувствовать. И снова вернуться ко второму шагу – определить свое отношение к тому, что чувствуешь, но уже не локально, а, насколько это возможно, «всем собой».

Расширить поле восприятия - еще один шаг к целостности.

И самое важное, без чего все предыдущие шаги имеют малую ценность: определить, как происходящее в теле связано с ситуацией, окружением, с «жизненным миром». С местом, в котором находишься, с тем, что сейчас видишь и слышишь. С другим человеком, выражением его лица,

его движениями и словами. Без этого шага вся «телесная осознанность» - не более чем телесный эгоизм, иллюзия тела, существующего в отдельности, в вакууме. Организма без среды.

«Кожа - самое глубокое в человеке» (Поль Валери), она позволяет чувствовать другого и таким образом почувствовать себя. Перлз называл контакт «прикасающимся касанием». Прикосновение – простой жест, может привести к глубокому осознанию себя-с-другим.

РАССКАЖИ МНЕ О МОЕМ ТЕЛЕ

В бестелесной культуре сложно говорить о теле. Приходится создавать новые слова, которые мы даже не пытаемся перевести. Embodiment, BodyMind, Embodied Relational Gestalt. Все эти подходы – попытки преодолеть расщепление телесного и психического, вернуть человеческому Я телесность.

Психотерапия начиналась с кушетки, с погружения в себя, исследования себя с помощью проводника и интерпретатора. Позже пришло понимание, что во взаимодействии, в человеческом общении больше возможностей. Даже о личности стали говорить не как о «вещи в себе», а как о процессе между людьми.

Но тело всё еще на кушетке. Мы наблюдаем за своим телом, за своим дыханием, своим заземлением, ищем в своем теле чувства. Мы все это делаем, направляя взгляд вовнутрь. Тело – все еще «вещь в себе». Одинокое тело.

Девять лет танго и шесть лет танго-терапии – особый опыт. Привыкаешь думать о теле как о том, что происходит между людьми.

Мы можем самостоятельно следить за своим дыханием, стараться сделать его свободным. Но когда партнерша говорит тебе «ты не дышишь», «мне тревожно, когда ты задерживаешь дыхание», «я с тобой перестаю дышать», мы узнаем о себе больше, и часто – раньше, чем могли бы это сделать самостоятельно.

Мы можем догадываться, нащупывать, что такое «заземление», через описания и собственные ощущения. Но когда партнерша говорит «я не чувствую опору», «мало земли под твоими ногами», мы узнаем нечто реальное, неметафорическое.

Другой человек может сообщить нам, насколько мы плавно двигаемся, насколько мы мягкие, напряженные,

плотные, аморфные, предсказуемые.
Может нас отразить, описать.

Проблема осознания тела через
собственные ощущения в том, что мы
ходили в школу, просыпались по
будильнику, сидели, когда хотелось
бегать, работали, когда уставали, носили
неудобную одежду и позу. Годами
насиловали и игнорировали свое тело.

Проблемы в диссоциации с телом*.

Наш чувствующий, ощущающий аппарат
отключен от того, что измеряет, он не
имеет к телу надежного доступа. Мы
можем многое придумать о своем теле.
Мы способны выдумать себе ощущения,
читая медицинскую энциклопедию, но
мало что можем надежно, тонко и точно
заметить. Но мы можем этому учиться. С
другим человеком.

С другим человеком мы узнаем то, что
сами по каким-то причинам не замечаем.
И главное: мы узнаем, как другой человек
воспринимает то, с чем взаимодействует,

общается — наше тело, нас. Он называет наше тело – нами и так «лечит» наше расщепление. А мы можем что-то изменить в своем теле, часто наощупь, наугад - и узнать о результате.

Познание своего тела через другого – естественный способ. Так познает себя ребенок. Не через самоуглубление, не через интроспекцию, а через маму. Через свои реакции на сокращение стенок матки, поддаваясь объятиям, отталкивая, хватая, притягивая, отпуская – все эти движения контактные, для них нужен другой человек. Тело ребенка изначально межличностное, оно — то, что происходит между. Мы можем вернуть себе такое тело, хотя бы иногда и в некоторой мере.

* Диссоциация с телом позволяет нам жить в городе, работать в офисе, убивать, есть фастфуд, носить галстук и высокие каблуки.

ПРИКОСНОВЕНИЕ

Между касанием и прикосновением разница, как между обрывком шансона из окна проезжающего авто и органным концертом, билеты на который были куплены за месяц и который слушал всем телом.

Это меня не касается. Не прикасайся ко мне! Можно коснуться разных тем в разговоре, а можно прикоснуться к глубокому и важному.

Мы касаемся друг друга в транспорте. В час пик касания могут быть ощутимыми, но даже если от этого появляются дети, их просто сдают в депо и забывают. Из них потом вырастают кондукторы.

Можно случайно коснуться руки, передавая стаканчик с кофе, а можно прикоснуться так, что прикосновение будет вкуснее самого кофе.

В прикосновении – магия.

Прикосновением благословляют, через него передается святость, им лечатся болезни, после рукопожатия с великим человеком руку кладут в шкаф и показывают внукам по праздникам.

Касание случайно. Прикосновение – намеренно, осознанно. Именно к тебе, именно так, именно сейчас.

Прикосновение – не обязательно интимное, но обязательно очень личное.

В прикосновении – отдельность и совместность. В прикосновении – подтверждение существования двоих.

Прикосновением я говорю тебе: «Ты есть. Я это подтверждаю. Ты – другой. Я хочу почувствовать тебя».

Прикосновением я говорю и себе: «Я есть. Благодаря тебе я это ощущаю. Я могу чувствовать себя отдельным вместе с тобой».

ОТНОСИТЕСЬ К ТЕЛУ, КАК К ЛЮБОВНИКУ

Относитесь к телу, как к своему любовнику. Когда я впервые услышал эту фразу, она понравилась мне своей поэтичностью. Только позже и очень постепенно я начал понимать, насколько необычно и непривычно то, что предложил Арие Бурштейн.

Привычно и обычно насильственное отношение к телу. Фредерик Перлз сказал бы, что тело – это та собака снизу. От нее мы требуем послушания, подчинения, соответствия выставочным нормам. А собака сверху – психическое с его интроектами, стандартами из медиа и статьями-советами из соцсетей.

Мы так относимся к телу, словно все, что его не убивает, делает его сильнее. Тренируем его «убийственными программами для бицепсов», закаляем, словно оно из чугуна, худеем его с ненавистью.

Мы отчуждаемся от тела. Оно не мы, оно наше. Стесняемся, стыдимся, прикрываем одеждой. Сексуализируем любой телесный контакт, словно больше ничего телесного не бывает. Считаем телесное «ниже» духовного или душевного или психического.

Если собаку бить, плохо с ней обращаться, она кусает. Даже если собаку гладить, выгуливать и хорошо кормить, но стыдиться ее и ненавидеть за недостатки, она это чувствует. И когда-нибудь укусит.

Мы не верим телу. Даже в подходах гораздо более гуманистических, чем «убийственная программа», мы не верим телу и навязываем ему свою бестелесную волю.

Мы боремся с зажимами, разминаем и расслабляем их вместо того, чтобы прислушаться к ним, послушаться их, дать им выполнить их намерение. Часто зажимы в спине пытаются расправить грудь, а зажимы в плечах пытаются

сохранить сустав. Они не зря возникли, им есть что сказать и что сделать.

Мы принуждаем тело дышать глубоко и ритмично, когда оно просит дышать свободно. Иногда нам необходимо снизить чувствительность, и тело мудро сдерживает дыхание, делает его поверхностным. Но мы умнее, нам же сказали, нужно дышать глубоко.

Мы ищем самый трудный и неудобный способ выполнять простые движения. Все, что удобно и небольно, кажется неправильным. Без усилия и насилия непривычно.

Диссоциация с телом, отчуждение тела – распространенная проблема. Мы часто встречаем людей, которые испытывают сильные чувства, никак не проявляя этого телесно. Бывает наоборот: тело трясется, а чувства не осознаются. Диссоциацию преодолеть трудно. Это даже не проблема, а культурная норма.

Наверное, мудро поступают мудрые женщины, которые тратят немалые деньги на спа, массаж, косметолога и прочие женские таинства. Возможно, они расплачиваются со своим телом за специфическое женское насилие. Красота в насильственной парадигме действительно требует жертв.

Относиться к телу, как к любовнику – радикальная смена привычного отношения. Для всех, кто ходил на зарядку в школе, где ранним утром мы выполняли нелепые движения в душной коричневой форме. Для тех, кто занимался спортом, где методика тренировок направлена скорее на неестественный отбор самых неубиваемых, чем на индивидуальное развитие и рост отдельного человека. Нам есть за что извиняться перед своим телом, но сказать «я больше так не буду» мы пока не готовы. Нужно еще научиться «не так».

"Прежде всего существует опыт контакта, а потом опыт тебя и меня." (Джеймс Левин)
Мне кажется, эта мысль в полной мере применима к телесной осознанности и

является ключом к преодолению диссоциации с телом: нам необходим другой человек, в диалоге с которым мы можем ощутить себя.

То же самое, другими словами, но не менее прекрасно у Жан-Мари Робина:

«Когда я кладу тебе руку на плечо — Ты начинаешь существовать для меня. И одновременно, благодаря твоему плечу я замечаю свою руку. И начинаю существовать для себя.»

ФРИДА КАЛО

“Влюбись в себя, потом в жизнь и только после этого в того, в кого хочешь”. (Фрида Кало). И прочитать это можно, как хочешь.

Сначала нужно разобраться с собой, стать здоровым, взрослым. Только потом можно построить здоровые взрослые отношения (ЗВО).

Так и в танго. Сначала нужно разобраться со своим телом: научиться балансу, качественному движению, вырастить ось. Научиться чувствовать себя, потом – другого.

Сначала научись плавать, потом нальем воду. Сначала научись дышать, потом подадим воздух. Сначала реши задачу, потом узнаешь условия. (Последнее, хоть и абсурдно, но жизненно.)

Если вам очень повезло, и вы получили много любви, и сумели ее принять, у вас

есть шанс принять себя. Можно даже полюбить себя. Если больше некого.

Если вам не очень повезло, единственный способ выдержать свое присутствие в своей жизни – каким-то чудом полюбить другого. Обычно не «кого хочешь», а совсем наоборот.

Вы не разберетесь со своими тараканами и не повзрослеете вне отношений, в вакууме. В вакууме вы просто станете идеально сферическими. А если разберетесь, тем хуже: тараканам партнера будет не с кем общаться.

Вы не научитесь балансу, оси и качественному движению без пары. Вы можете быть безупречны перед зеркалом и Ньютоном, но все посыплется, как только вы станете в объятия. Все эти навыки тестируются во взаимодействии: в паре вы друг для друга - система координат, единица изменения, критерий правильности. Ваше движение качественно относительно того, кого вы обнимаете.

Советы почувствовать, осознать свое тело в одиночестве, в контакте попы со стулом или хуже того, пользуясь лишь самоощущением – все это происки мирового эголизма.

Личные техники, личная психотерапия, упражнения у бассейна – все это необходимо, важно. Помогает. Но само по себе – задача без условий.

Все танго - postura, объятия, шаги и повороты — из объятий, из контакта. Если нет, все это только личная техника одинокого тела, сольные движения, не имеющие смысла. Они соотнесены с чем-то, но не с кем-то. Даже музыка и поэзия – они тоже из объятий. Если нет, это ноты и слова, звучащие вовне, но не между.

И встречается не имеющее смысла, не соотнесенное ни с кем здоровье, взрослость. Даже отношения такие встречаются.

И встречаются хорошие слова, прочитать которые можно как хочешь.

«Я пишу себя, потому что много времени провожу в одиночестве и потому что являюсь той темой, которую знаю лучше всего» - другая известная цитата Фриды Кало. Без нее сложно понять всю грусть и боль первой.

КЛИЕНТЫ

ПОСЛАННЫЕ НА ТЕРАПИЮ

Оказывается, я люблю работать с клиентами, которых уговорили, укатали, "послали" на терапию. Наверное, я злой и вредный человек: я не говорю "он должен сам захотеть".

На терапию посылают детей, подростков и партнеров. Чтобы изменить их поведение. Или даже их самих. И очень редко, чтобы помочь им, уменьшить их боль.

Их поведение меняется. Они сами меняются. Совсем не так, как хотели пославшие. Они становятся неудобными, иногда - агрессивными. Иногда злыми, если есть на кого. Они перестают реагировать на манипуляции. У них появляются собственные интересы и ценности, своя отдельная жизнь.

Мало того, у них появляется союзник. Не у вас, у них.

Считать, что кому-то нужна терапия - проекция. Она вам самим нужна. Желать для кого-то добра в виде терапии - профлексия. Это вы себе желаете.

Не посылайте близких к терапевту. Результат вам не понравится.

ВСЁ ХУЖЕ

- Представь себе, у тебя есть близкий человек. Ты живешь с ним, вы работаете вместе, проводите вместе все свободное время.
- Уже страшно.
- Вы даже встречаетесь с одним мужчиной.
- Это как?! Сестра-близнец, что ли?
- Тепло. Но все хуже. Представь себе, что этот человек никогда тобой не доволен. Все, что ты делаешь, недостаточно хорошо. Ты не имеешь права на несовершенство.
- Знакомо...
- Все помнит, ничего не прощает. Стыдится твоей внешности и поведения. Осуждает и критикует при любой возможности и

требует за это благодарности. Использует культ стыда и вины как кнут.

- И такое было...

- Пряники бывают редко, в основном сухие и для того, чтобы бить по голове. Не дает спать до часу ночи, будит в шесть, гонит в зал, не обращает внимания на твою боль и усталость. Настаивает, чтобы учила иностранные языки, называет тупой дурой. Не дает поесть нормально, требует, чтобы села на диету, говорит, толстая. Составляет тебе список задач, проверяет выполнение. Заставляет зарабатывать больше денег, тратит их на своих родственников. Следит за тобой, установил геолокацию, просматривает все звонки и переписку, требует отчета за каждую потраченную копейку.

- Но это же дичь!

- Как бы ты относилась к нему?

- Ни минуты бы не относилась. Даже не начала бы.

- Но относишься. Судя по твоим рассказам, ты к себе даже жестче относишься. И, похоже, много лет.

70+

Клиенты под 70 редко обращаются к психотерапевту. Те несколько, с которыми мне довелось работать, произвели сильное впечатление.

Первое, что очень видно, это богатство опыта, его протяженность во времени. В их жизни успело начаться (и не всегда завершиться) множество историй. Романтическая неоконченная любовь длиной в 60 лет, полувекковые браки, в которых успело произойти все, что может произойти между людьми за столько времени. Их истории длиннее, чем моя жизнь.

Смена городов и стран, профессий, статусов. Они успели побыть любимыми и одинокими, видели бедность, большие деньги, успели встретить и потерять много друзей. Пережили то, чего только начинают бояться сорокалетние. Экзистенциальные данности, о которых

мы говорим с трепетом – это их обыденность.

Их многомерный, обширный опыт на первый взгляд похож на мозаику с трещинами. То, что происходило десятилетия назад, звучит в настоящем времени. Скелеты в шкафу уже не помещаются, для них приходится выделять комнаты. Скелеты иногда оживают и требуют завершения своих историй.

Второе — удивительное: они такие же, как тридцати- и сорокалетние. Они хотят того же. Свиданий, путешествий, романтики, секса, близости. Будущего. Они мечтают так же, как двадцатилетние.

Есть особенность: у них больше людей, которым очень нужно сказать что-то важное.

Работая с ними, сложно разглядеть детство. Между ними и детством много больших значимых событий. Охватить все

не получается, можно работать только с тем, что здесь и сейчас.

Зато тела у них меньше, оно прозрачнее, истонченнее и не так громко заявляет о себе, даже болью. И как это часто бывает: что тише, то выразительнее.

Рядом с ними собственные проблемы видны с большей высоты, понятна их конечность и даже незначительность. После сессии испытываешь спокойную благодарность и еще долго раскладываешь впечатления по полочкам. Понимаешь, насколько тебе повезло, и какая исключительная привилегия с ними работать.

СЕКРЕТЫ

Вы в детстве закапывали «секреты»? Это лепестки, травинки, бусинки, монетки, яркие кусочки чего угодно в ямке под стеклышком, присыпанные землей.

Мне нравится отыскивать в детстве клиентов счастливые моменты, теплые воспоминания. Проживать их повторно, клеивать в альбомы, подписывать, каталогизировать. Это не менее плодотворно, чем популярная околосихотерапевтическая игра «ругать родителей».

Эти воспоминания – «место силы», автономный источник счастья. Многие из них присыпаны пылью, завалены хламом. Некоторые из них взрослый обесценил, они выцвели. Их можно реставрировать.

А есть «слишком детские», вроде как непригодные для взрослой жизни. Ребенок вырос, его окружение изменилось, жизнь теперь совсем другая.

Но и опыт прошлого, если его «пересобрать», можно встроить в Сейчас. Во взрослой жизни тоже возможна игривость, восторженность, впечатлительность. Просто игривость ребенка рядом с мамой нуждается в некоторых поправках, до того как проявится в 120-килограммовом мужчине рядом с любимой женщиной. Но это та же игривость, ее можно «добыть» из прошлого, из детства.

Некоторые воспоминания могут указать на неосвоенное: скрытые под землей участки прочного фундамента, на котором можно построить еще несколько комнат для более просторной жизни; зачатки, которые родители собрали для ребенка на потом; а, может, и клад, зарытый для внука бабушкой.

НАРНИЯ

Бывают клиенты — загадки.
Многослойные, как капуста. А внутри
капусты утка, а в утке — целый чердак, а
там сундук, а в сундуке — зазеркалье. И
думаешь о нем неделями, месяцами.
Думаешь, чувствуешь, аж медитируешь.
Вспоминаешь его слова, мимику, жесты,
реакции, его сны, свои сны, его ощущения,
свои ощущения. И вдруг все складывается.
Как пазл. Все детали на месте, все
фрагменты закончены.

И он приходит на очередную сессию и
весь твой пазл легким жестом смахивает
со стола. Потому что люди не так
устроены, они в пазлы не складываются. В
них не все фрагменты закончены,
некоторые детали потерялись, некоторые
вообще в комплект не входили. И они
точно не двухмерные. И не статичные:
пока ты о них думаешь, они меняются.
Чем пристальнее думаешь, тем быстрее.

А в конце сессии клиент радостно заявляет: «Я все понял, ну вот, наконец, сложилось!» Но ты уже опытный. Ты сидишь и думаешь: «Ага. Утка, чердак, зазеркалье, шкаф, Нарния...»

ФИЛИАЛ ЖИЗНИ

Я часто сталкиваюсь с запросами, основанными на воображаемой нечувствительности, некой сверхпрочности, идее тотального иммунитета Взрослого к жизни. На представлениях, что зрелый, здоровый человек спокойно проживает разрыв отношений, не тревожится за родных. Самодостаточен, устойчив и невозмутим как асфальтовый каток.

Для меня это очень понятный, обоснованный запрос, и мне жаль, что я не знаю лекарства от человечности и от жизни.

«Хочу любви, но мне страшно, потому что все разрушится и будет больно».

Что тут ответишь? Если разрушится, да, будет. Мало того, в психотерапии чувствительность возрастет. Так что, наверное, будет еще больше. Обезболивающих средств в арсенале нет.

И нормально бояться и тревожиться, чувствовать боль. Они усилены в разы именно потому, что человек считает их ненормальными, а себя — неправильным, борется с собой и с ними, он боится своего страха и тревожится из-за тревоги. Боль, страх и тревога возведены в степень их неприятия.

От жизни в психотерапию не сбежишь. Там у нее филиал.

Можно отложить себя. Это намного хуже отложенной жизни с неприкасаемым хрусталем в серванте. Это когда ты видишь себя в будущем - таким, каким хочешь стать, знаешь цель и смысл, знаешь сколько и каких ступенек нужно пройти, чтобы достичь той, желанной. И методично, сосредоточенно идешь. Работашь над собой, становишься все более чувствительным, осознанным, образованным и подготовленным к жизни. И ты все еще не там, все еще не такой. Но продолжаешь идти. Долго, упрямо. И вот дошел.

Пока шел, полжизни прошло. И вроде как жил, но не ты, и еще не такой. И может давно стоило начать жить таким как есть.

К ВАМ МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ?

- Игорь, к вам можно записаться?
Время, место, вроде все согласовали.
- Проходите. Переодеваться будете?
Удивленный взгляд.
- А зачем?
И правда, платье легкое.
- Туфли сменные взяли?
Крайне подозрительный недоумевающий
взгляд.
- А разве нужно?
Ну ладно, на улице сухо, в тапках тоже ОК.
- Давайте просто походим под музыку.
Смущение на грани ужаса. Это бывает.
Ходим. Получается.
- Не спеши. Если будешь ленивой и
непонятливой, будет больше контакта.
Вторая мелодия. Вообще здорово ходим.
- А можно спросить? Вы же Игорь?
- Ну да. Держи все ноги на полу.
- А ВЫ ТОЧНО ПСИХОТЕРАПЕВТ?
- ... А вы это... того... не того... вы разве не
на танго? Вы на терапию...
- Щас.. Стульчики принесу...
- Ну нееет! Начали, так продолжайте!

Расставлять уроки и консультации легко.
Только синенький дымок тихо струится из
ушей и волосы в кудряшки завиваются.
Седые. А так, вообще, легко.
Особенно если видишь танго как
психотерапию, а психотерапию - как танец.

ЭФФЕКТ НАБЛЮДАТЕЛЯ

(вместо послесловия)

Физики говорят, что наблюдение явления изменяет его. Для меня эта идея несколько туманна. Но я знаю из опыта, что наблюдаемый изменяет наблюдателя. Даже если просто наблюдаешь. А в психотерапии, хоть и стараешься не вмешиваться, не приносить свое и не толкать реку, куда считаешь «правильным», не просто наблюдаешь, но по-человечески взаимоотношишься.

Я не знаю, что повлияло и помогло мне значительно: личная терапия или работа с клиентами. Мне есть за что благодарить своих клиентов.

В первую очередь за то, что когда было невыносимо тяжело, я имел возможность на час забыть о себе и погрузиться в клиента, в его мир. В этом особая привилегия терапевтической позиции.

За то, что они принимали тяжелые решения и вызовы, на которые у меня не хватило бы ни смелости, ни сил, ни зрелости. Возможно, когда-нибудь я смогу так же. Благодаря их примеру.

За то, что сумели сделать в своей жизни то, чего не сумел я в своей. В простой внешней человеческой жизни.

За то, что видели в моих словах глубину, которой я не предполагал. И делились этим со мной.

За степень искренности и открытости, для меня иногда недоступную.

За тайну красоты личности, которую раскрывали передо мной, делали ее хоть немного понятной.

За то, что выдерживали мою усталость, заумь, многословие, злость и раздражение, попытки конкурировать и даже извлекал из них пользу.

За смелость исследовать то, что больно, стыдно и страшно. То, к чему я в себе с трудом прикасаюсь.

За жизненный опыт, который ни в какой другой профессии невозможно получить в таком количестве, разнообразии и с такой глубиной. За возможность прикоснуться к недоступному, узнать и почти почувствовать, как жить в женском теле, как быть старше меня, как видеть мир другими глазами.

За то, что позволяют мне быть наблюдателем и соучастником в своих изменениях, замечают мои, и радуются им.

АВТОР

Игорь Забута

Психотерапевт, преподаватель
аргентинского танго.

Автор [книг «Танго глазами танцующего психотерапевта» и «Танго на кушетке»](#).

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

Сайт: izabuta.com

Связь: +380964475204 (любой мессенджер)

ДРУГІЕ КНИГИ АВТОРА

“Танго-сповідь. 12 хвилин щирості”

Ця книга – враження та досвід тисяч кілометрів в обіймах, більш ніж тридцяти років сукупного танго-життя її авторів:

Ігоря Забути, який завдяки танго став психотерапевтом та письменником,

Емми Кологривової, яку практика психотерапії привела в танго,

Катерини Єгоренкової – тангери, танго-діджея, поетеси та перекладача.

П'ятдесят есе Ігоря та Емми про танець, який віддзеркалює стосунки між чоловіком та жінкою; про танець, який створює нас більшою мірою, аніж ми його.

Чотирнадцять віршів Катерини, які звучать і відчуються як танго, якби його грали на нейронах.

В цій книзі танго можна побачити. Ілюстрації – витинанки Нати Діденко – це найлаконічніше зображення його суті.

Ця книга може звучати. Кожен вірш супроводжується посиланням на танго-композицію, що пов'язана із ним настроєм та почуттями.

Ця книга може бути живою, розвиватись. Якщо ви є власником паперової книги, ви можете отримати електронну версію в подарунок. Просто напишіть мені в Fb (@igorzabuta). Електронна книга містить посилання на [закриту групу](#), в якій кожне есе можна обговорити, в залишити відгук, альтернативну думку, запропонувати виправлення. Ваш внесок ми врахуємо в наступному виданні книги.

Приємного вам читання!

І пам'ятайте: «¡El tango te espera!»

Детальніше про книжку:

<https://izabuta.com/spovid/>

«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 Кологринова

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: 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 Елисейевой** 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, Ирина Ширяева и др.