

Татья Волнова

ТРИ СТАДИИ МОРОЖЕНОГО

Невероятные истории
ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

#1000ИНСАЙТОВ

1000 инсайтов

Галя Волновая

**Три стадии мороженого.
Невероятные истории
из практики психолога**

«Автор»

2023

Волновая Г.

Три стадии мороженого. Невероятные истории из практики психолога / Г. Волновая — «Автор», 2023 — (1000 инсайтов)

Можно ли отыскать Себя под толстым слоем притворства в мире карьеры, брака, дружбы, одиночества? Узнать в маскарадном костюме придуманного счастья? Разглядеть сквозь страхи, ожидания, амбиции, суету? Завизжать от Себя настоящего? Удивиться? Влюбиться? Автор уверен, что можно. И предлагает пройти настоящий «маско-искатель», как в аэропорту. Чтобы полет на новую жизненную орбиту прошел в максимально комфортном режиме и на нужной высоте. Любителям метафор и захватывающих путешествий в поисках Себя.

Содержание

Немного о себе (вместо предисловия)	6
1. Начало	7
Корень или крона	8
Несколько ступенек вниз	10
Кастрюля	11
Что воля, что неволя...	12
Роза	13
Чашка с блюдцем	14
Без шипов	15
Чайник	16
Вьюн, рогатка, фата и дети	17
2. Уйти, найти и сбыться	18
Букет для таксиста	19
Дуршлаг	22
3. Возраст: "Взрослый"	23
Подснежник хочу!	24
Теория мокрых штанов	26
Хрустальный звон	28
4. Наполниться собой	30
«В лесу родилась елочка»	31
Козлиная рапсодия	33
5. Меня никто не любит...	36
Смешинки под темной вуалью	37
Прелести больничной койки	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Галя Волновая
Три стадии мороженого. Невероятные
истории из практики психолога

Бог любит нас всех, но ни от одного из нас он не в восторге.
(Айзек Азимов)

Немного о себе (вместо предисловия)

Складываю в сундук многочисленные сертификаты и ныряю в новое состояние под названием: «Я знаю, что ничего не знаю». Хотя, кажется, у этой известной фразы Сократа есть смешное продолжение: «...но многие не знают и этого».

Исследую новое качество: «Я никто»: ни дочь, ни жена, ни коллега, ни гуру... Страшно? Но, как оказалось, лишь на расстоянии. На самом деле очень даже интересно. Здесь столько воздуха...

Мой жизненный маятник знает крайние и очень опасные точки. Но, как серфер, познавший середину волны, учусь технике торможения.

Обожаю разводить огонь. Неважно: в лесу, в камине, мангале, в сердцах. И наблюдать за тем, как огонь сжигает все лишнее и ненужное.

Читаю людей. К сожалению, редко ошибаюсь.

Умею вести за собой. Делаю это легко и играючи. Если добавить любви, то путешествие получается захватывающим. Никогда не зову туда, куда сама не ходила. Люблю подначивать, провоцировать, тормошить.

Обожаю распутывать клубки: ниток, запутанных историй, жизненных переплетений. Всегда довожу эти занятия до конца.

Никогда не носила часы. Но самый точный будильник внутри ни разу не позволил мне опоздать. Даже на свидания, как ни старалась.

Реакция на слова: «должна» и «привыкнешь» такая же, как на скрежет пенопласта по сухому стеклу или визг микрофона. Хочется закрыть уши и бежать подальше.

Все цифры вижу в цвете. И никто не сможет убедить меня в обратном. Люди тоже все цветные, со своими оттенками. Потому как оцифрованы моим внутренним «креативным директором».

Постепенно перехожу в лагерь наблюдателей за бегущими к цели. Это очень увлекательно. Особенно, когда грудь хранит след от красной ленточки, а сердце – тепло рук отстающих.

Лучшая метла от плохого настроения – живые танцы босиком, игра красками на холсте и прогулки «моно-но-аварэ» (очарование мимолетностью).

Своих узнаю по поросычьему визгу и ликованию внутри. Как пленник с острова «тумба-юмба», который долгое время не слышал родную речь.

Ставлю работу на паузу, если хотя бы один из трех важных инструментов (интуиция, интерес, любовь) потерян. Без куража любой процесс бесполезен. Даже такой серьезный как групповая терапия.

Никогда не считала себя настоящим классическим психологом. Скорее, «от сохи». Поэтому обхожусь без умных слов, научных терминов и сложного серьезного лица.

Обожаю возраст после шестидесяти. Здесь все так просто...

А сегодня с антресолей свалились рисунки бывших клиентов.

И я подумала: если на голову падают папки, значит это кому-нибудь нужно...

1. Начало

*дурилаг затевает игру
дурилаг промывает икру
дурилаг прочищает мозги
мешать ты ему не моги*

*чтоб суть выходила наружу
чтоб мысли не ранили душу
чтоб дурь утекала в ночи
чтоб боль утихала в груди*

*чтоб радость ждала впереди
дурилаг ты себе заведи...*

Корень или крона

Массажист узнает бывших клиентов по родинкам. Стоматолог – по пломбам. А психолог – по рисункам.

Именно это ошарашило меня, когда старая папка рухнула мне на голову с антресолей и картинки веером рассыпались по ковру.

Срочность документа, затеявшего игру в прятки, потеряла важность, когда истории стали оживать, как в старом кинотеатре. Грустные и смешные, простые и сложные, но всегда живые и настоящие. Даря приятные воспоминания и запоздалые инсайты.

Память стерла имена многих авторов, но природная изюминка каждого сохранилась в неумелых, но смелых линиях.

Рисунки разлетаются и укладываются по кругу, становясь бейджиками на груди невидимых участниц импровизированной виртуальной группы.

Растения. Посуда. Оружие. Украшения.

Простое детское упражнение: нарисовать первое, что пришло в голову. Потом озвучить рисунок от первого лица.

– Я дерево. Зрелое, крепкое здоровое. У меня мощный корень, ствол в три обхвата, красивая пушистая крона.

– Но твои корни на поверхности? Так тщательно прорисованы? Что происходит? Разве они не должны быть под землей?

– Крона возомнила себя королевой. Пришлось корням напомнить о себе. Вечный спор, кто в доме хозяин.

– Для этого обязательно высказывать из себя?

– Контролировать их становится все труднее. Эти внутренние споры уже достали меня.

– Как дерево похоже на тебя? Что есть крона, ствол и корень? Кто с кем спорит?

– Умная голова (крона). Тело (ствол). Корень (бессознательное). Спорят, кто из них важнее.

– Чего вдруг?

– Узнала сегодня цифру, которая меня потрясла. Оказывается (и это доказано), как корень на девяносто процентов определяет здоровье дерева, так девяносто процентов поведения человека определяется бессознательным. То есть тем, что скрыто от нас. Только десять процентов мы делаем осознанно. С ума сойти! Я в шоке!

– А ты сама как считаешь? Это похоже на правду?

– Как бы я хорошо не относилась к своей мудрой голове и красивому телу, понимаю, что без корня я всего лишь набор для гербария и сухостой для пионерского костра.

– Зато теперь прекратятся споры внутри тебя на тему «кто главный»?

– Не думаю. Крона со стволом объединились, чтобы это оспорить.

– Что поможет прекратить споры?

– Подтверждение теории на практике.

– Но для этого придется спуститься под землю и посмотреть, как это работает.

– Под землю? Не рановато?

– Да там сыро, темно и противно. Червяки, грязь. Но если там хранятся все разгадки, может быть, стоит рискнуть?

Открыть крышку сломанного компьютера с огромным количеством микросхем и спуститься под землю – не одно и то же.

У природы все намного проще. Там не нужны глубокие знания, заслуги, медали и красные дипломы. Они скорее мешают. Там важно просто быть.

Под землей для дерева все по-другому. Нет притворства, показушности, желания продемонстрировать себя и приукрасить. Там не нужны витиеватые конструкции слов. Там все предельно ясно, просто, очевидно и понятно.

– Взглянуть на природное в себе? На то, что скрыто и вылезает в самый неподходящий момент и портит мне жизнь?

– Портит, пока ты считаешь его сорняком, который пролез в твой идеальный сад, а не чуланом с сундуками, полными сокровищ.

Природное в нас – это данность. То, что зовется интуицией, смекалкой, творчеством, чуйкой, необъяснимой силой и выносливостью.

Это то, что делает дерево деревом уникальным и неповторимым. Проверим?

Да, да, я приглашаю в путешествие именно вас, дорогие читатели.

Тем более набралась целая группа, о которой я расскажу в этой книге. Будет легко и не так страшно. Соглашайтесь!

В темноте часто можно увидеть то, что не всегда видно при ярком освещении.

Несколько ступенек вниз

И вот мы спускаемся «под землю», как в глубоком метро. Наверху остается все, что придумал человек, начиная от звезды на Кремле до простой булавки.

Теряют грандиозность атомные ледоколы и космической ракеты. Тускнеют помпезные здания, горделивые бизнес-центры, джунгли из небоскребов. Стираются театры, суды, галереи, парки, школы, кабинеты ЖКХ...

Рисунок – как дорожная карта. Он ведет нас по бесконечным подземным коридорам и пыльным подвалам.

Как ребенок, рожденный со смартфоном в руках, двумя пальцами увеличивает прилетевшую бабочку на стекле, так я разглядываю рисунки.

Некоторые из них замыкаются на коротком подземном маршруте с двумя станциями: «Знакомство» и «Диагностика».

Другие разворачиваются целой схемой разноцветных веток метрополитена с множеством станций и поездов. С многоходовыми переходами. Остановками. Пересадками.

Я разглядываю рисунки. Ныряю. Погружаюсь. Вспоминаю.

Глубоко-глубоко на дне самой таинственной внутренней реки ЕСТЬ тот, кто знает о нас ВСЕ.

Кастрюля

- Я кастрюля.
- Пустая?
- Нет, с супом.
- На столе? На плите?
- На плите.
- Расскажи, пожалуйста, каково это, быть на плите?
- Внизу огонь. Очень горячо. Прямо пятой точкой чувствую. Внутри все кипит. Булькает. Овощи больно бьют меня со всех сторон. Долго. Горячо. Невыносимо.
- Крышка есть?
- Крышка есть. Но она не спасает. Белая плита залита супом.
- А хозяйка где? Можно же газ убавить, снизить градус бурления.
- Хозяйка не контролирует процесс кипения. Ей не до меня.
- То есть днем такая картина. А ночью?
- А ночью я в холодильнике (слезы готовы).
- Думаю, это отличается от плиты?
- В холодильнике холодно и одиноко. Ночью никому не нужен мой суп. Ради чего старалась, мучилась, терпела? (слезы)
- Не знаю. Я бы с масленкой и сыром развлеклась... Так о чем твоя кастрюля?
- Хорошая новость, что я не пустая, а наполненная – вкусным, красивым и полезным. Плохая – что хозяйка, которая затеяла обед и должна контролировать кипение внутри меня, отсутствует. В результате – грязная плита. Безобразия!
- Будем искать хозяйку? Какие такие важные дела у нее, интересно...

Что воля, что неволя...

- Я цветочек.
- Куда летишь?
- Нет, не лечу.
- Но у тебя нет ни горшка, ни почвы. Опоры нет, корней. Тебя срезали? Сорвали? Ско-
сили? Ты зависишь в воздухе.
- Да, и правда в воздухе. Сорвали, наверное.
- У тебя есть имя?
- Не знаю. Просто цветочек.
- Как оказался в воздухе?
- Бросили, наверно... Сорвали и бросили.
- Если летишь, то вверх или вниз? Как по ощущениям?
- Как и все на земле. Думают, что вверх. На самом деле вниз. Закон притяжения...

Роза

– Я сортовая зеленая роза. Дорогая очень. Необыкновенная. Украшение сада и гордость хозяйки. Главная достопримечательность. Я на особом положении. Все лучшее – мне.

– Вокруг есть еще другие цветы?

– Есть. Ерунда всякая. Нарциссы, ромашки, гладиолусы, сирень – полная безвкусица.

– Как тебе такое соседство?

– Мне они неинтересны вообще. Где я, и где они?

– Люди восхищаются тобой?

– О, да! Очень люблю всех соседей хозяйки и особенно гостей. Восторженные взгляды, восклицания. Все подолгу крутятся вокруг меня. Ритуал обхода сада заканчивается всегда мной. Как сборный концерт – песнями самой звездной звезды. Тащусь прям от себя.

Чашка с блюдцем

- Я чашка. Внутри меня – душистый свежий чай.
- Ты всегда в паре с блюдцем?
- Да. Всегда.
- Можешь быть без него?
- Могу, наверно. Но в паре лучше.
- Для чего тебе нужно блюдце?
- Так правильно. Так положено. У всех чашек должно быть блюдце.
- Для чего?
- Для поддержки. Для десерта. Для ложки. Чтобы стол оставался чистым. Чтобы не запачкать скатерть в случае чего. Чтобы остужать горячее во мне. Собирать капли.
- Для чего блюдцу нужна чашка?
- ... Не знаю. Но кому нужно блюдце отдельно от чашки? Без меня?
- Значит в вашей паре ты главная, не смотря на то, что у блюда столько функций?
- Конечно! По этикету предлагают чашечку кофе, а не блюдце какое-то...

Без шипов

- Я роза. Без шипов.
- Чего так?
- Я против всякой агрессии. Против крови. Против боли. Против насилия. Стебель мой гладкий. Цветы – нежные. Я дорогая сортовая роза.
- Но на рисунке я вижу обычную розу, с шипами. Все, как положено.
- Это случайно так получилось.
- То есть это не твой рисунок?
- Мой. Но...
- Шипы подрисовал кто-то другой?
- Они случайны...

Чайник

– Я чайник. Простой. Обыкновенный. «Сделано в СССР». Носик вздернут. Ручка откидная. Объемный. Могу напоить чаем большую компанию. Стою на плите. Закипаю на сильном огне. Но медленно. Плююсь по сторонам, если прозевали и забыли выключить.

– Проблемы создаешь окружающим.

– Какие проблемы?

– Слишком уж долго думающий. Не дождешься, пока раскопегаришься. Караулить надо, чтобы не забрызгал все вокруг. То ли дело электрочайники. Современные, скоростные. Нажал кнопку и никаких забот.

– Вот такие, как ты, и засунули меня в темный шкаф, где я сейчас живу.

– Заслуженный отдых – хорошее время на подумать.

– Вот, только думать и остается.

– Совсем забросили тебя? Или вспоминают иногда?

– Пару раз навестили. Когда электричество отключали.

– И как?

– Эх, вспомнил молодые годы. Взбодрился. Покипел. Разгорячился. Развеселился. Покуражился...

– Хочешь, чтобы электричество надолго отключили?

– Нет, уж. Пусть будет. Они молодые. Им некогда. Жалко их. Я же их люблю...

Вьюн, рогатка, фата и дети

– Я вьюн. Я стелюсь по земле. Как только увижу опору, так по ней наверх. И обвиваю, обвиваю, обвиваю... Крепко, не вырваться. На века.

– А тот, кого ты душишь в своих объятиях, он так же счастлив, как ты?

– Нет, он быстро хиреет и становится слабым. Почему-то...

– А какое оружие ты нарисовала?

– Люблю я быть оригинальной. Поэтому, это не пистолет и не танк, как у многих, а рогатка. Я рогатка. Простая мальчишечья забава. Блин! Постоянного хозяина нет. Попользовались, поиграли и бросили. Кто увидел, подобрал. И я опять в игре...

Блин через ять! Это же все про меня!

Тот случай, когда название длиннее текста. А диагноз содержит все рецепты. Нельзя очистить поле от сорняков в черной повязке на глазах. Чтобы избавиться от чего-то, необходимо это сначала увидеть...

2. Уйти, найти и сбыться

слоган у поезда

по-рельсовому прост:

«не ждать того, кому уже не нужен»

не потому, что зол или бездушен,

а просто он немножечко подрос...

Букет для таксиста

Есть женщины, которые прячут себя за яркой внешностью. Чтобы потом спрятаться за спину мужа. Лишая себя возможности случиться.

В моих руках еще один случайный рисунок: ваза с букетом.

– Я шикарный букет. Огромный. Очень дорогой. Изысканный. Оформление мне под стать. Упакована по высшему разряду. Я участник церемонии награждения. Иду в комплекте к призам и наградам именитому и успешному. Вокруг все одуряюще прекрасно. Публика высшего полета. Шлейфы дорогих духов, шуршание тонких тканей, ослепляющий блеск украшений. Плавность. Музыка. Аплодисменты. Compliments.

– Разве восхищаются тобой?

– И мной тоже. Я часть этого праздника. Это моя стихия. Разве можно мной не восхищаться?! Каждый цветочек подобран по цвету, размеру. Трехслойная упаковка повторяет все оттенки. Кружева усиливают нежность лепестков. Заморские травы оттеняют наполненность. Ленты усиливают впечатление. Я на виду. Я в центре. Я в руках роскошного мужчины. Я счастли...

– Воду когда последний раз меняли?

– Какую воду? В каком смысле?

– Ну, здесь ты не в руках роскошного мужчины, а в вазе. Вся, как есть: в упаковке, кружевах и лентах. Поэтому и спрашиваю, воду когда меняли?

Молчание гробовое, длительное. Борьба со слезами. Ошарашенные люди отходят долго.

– Давай я тебе помогу. Начни так: «Я выросла в оранжерее, в тепличных условиях. Где выращивают цветы на продажу. Так? Продолжай!»

– Да, в теплице. Да, на продажу. Искусственное солнце. Искусственное тепло. Полив и удобрения по расписанию. Зато я была цельная, с корнями и листьями! (румянец). А потом меня срезали. Разделили. Увезли от плодородной земли и качественного ухода. Перетрясли. Упаковали и выставили на продажу. Мой внешний вид и свежесть не оставляли равнодушными никого. Поэтому очень скоро меня выбрали. Предпочли другим букетам, кстати. Так я оказалась на церемонии награждения в руках роскошного мужчины.

– «Недолго музыка играла? Ндолго фраер танцевал...» Прости, песня дурацкая привязалась. Судя по количеству воды в вазе праздник давно закончился?

– Да, призы стоят на отдельной полке и являются предметом гордости. А я тухну в вазе без внимания.

– Этим и отличаются призы от подарков. Одни завоевывают, другие достаются даром.

Чем дорожат больше? Подарками или призами?

– Да, я не приз. Ради меня не совершали подвигов. Я подарок. Досталась легко и по случаю. Пока была в комплекте с призом, еще была интересна. А сейчас...

– А что сейчас?

– Скукоженные лепестки и запах тухлой воды. Самой противно. Чувствую, совсем немного времени отделяет меня от помойки. Мне кажется, хозяин держит меня только из-за упаковки. Она сейчас меня спасает. Ее жалко выбросить. Слишком хороша. Сами посудите. Кто откажется выйти под руку с такой красотой?!

– Тухлая вода – это очень хорошо! Значит, развязка близко.

– Смотря, какая развязка.

– Та, которая спасет тебя.

- А мне что делать?
 - Бог любит тех, кто ищет ответы на такие вопросы.
 - А подсказок не дает.
 - Все подсказки сейчас вокруг тебя. Главное их заметить. Не прозевать. Знаешь, зачем люди ходят к психологу?
 - Знамо дело зачем. Проблемы свои решить.
 - А вот и нет. Ответственность переложить.
 - Ну, это не про меня.
 - Ты же знаешь ответ на свой вопрос, но он тебе не нравится. Поэтому ты и пришла.
 - Вы намекаете, что я сама должна уйти от него?
 - Заметь, это не я сказала.
 - Ну вот, вторая подстава за день. Прямо как у сестренки в новом статусе Вконтакте.
 - Какой статус?
 - «Хочешь горячий чай, вылей из чашки холодный».
 - Да, сестренки, они такие. Вечно все портят. То платье заляпают, то любимую картину мира перечеркнут.
 - Я не пью чай. Только молоко и кофе.
 - Все случайное сейчас важно. Прислушайся. Приглядишься. Почувствуешь.
 - Уйти от олигарха не просто.
 - Да уж! Это не дворника осчастливить. На это мужество нужно.
- Уйти от богатого успешного красавца и правда, оказалось очень сложно. Но у нее получилось. Съемная квартира стала хорошим решением.

Но, чтобы поменять знак, событиям, как и маятнику, нужна крайняя точка. И она вскоре нарисовалась. Когда история получила неожиданное продолжение.

В то время (как и сейчас, надеюсь) не было камер наблюдения в раздевалках спортивных клубов. Поэтому, выйдя из душа, легко можно было обнаружить свой шкафчик пустым. Это и случилось с нашей героиней.

Дорогая спортивная брендовая одежда, обувь, часы, сумочка с документами, телефоном и ключами – все это испарилось легкой дымкой вместе с паром из сауны и исчезло в неизвестном направлении.

Работники фитнес-клуба любезно предоставили ей полотенце, шлепки (с возвратом) и оплатили такси до дома, вход в которой был значительно затруднен в связи с отсутствием ключей и номера телефона хозяйки. Длинные цифры которого просто выскакивали после нажатия цифры «один», освобожденной от телефона бывшего гражданского мужа.

Картину, как наша героиня садится в такси, замотанная в казенное полотенце, с заплаканным, растерянным и одновременно злым лицом, трудно себе представить. Но при богатом воображении возможно.

Таксисту же повезло больше. Он увидел это наяву.

И не только увидел, но и принял активное участие в спасении бедолаги. Предложив свободное время, футболку, штаны и чашечку кофе, он привез ее к себе домой и... оставил там навсегда. С ее радостного на то разрешения.

Тем более что таксистом оказался молодой перспективный предприниматель, один единственный раз подменивший брата в тот день.

Молодой человек влюбился в девушку в первого взгляда – зареванную, без макияжа и дорогих вещей.

В такую, какая есть – отмытую, настоящую, родную...

Проверить на деле прописную истину: «Хочешь свежее молоко? Вылей из чашки прокисшее», оказалось не так просто, но возможно.

Сейчас у них дружная семья и процветающий семейный бизнес.

Ведь смелых всегда ожидает приз.

Дуршлаг

– Я дур-шлаг. Именно так, от слова «дур». Через меня промывают разное содержимое. Все нужное и ценное остается во мне, и я его надежно храню. Все ненужное свободно стекает в раковину. Так я задуман. Но что-то пошло не так. Я пытаюсь задержать то, что должно уйти. Я трачу огромные усилия на это. Будто боюсь, что вместе с ненужным может утечь что-то очень важное во мне. И я пытаюсь это остановить. Голова трещит от бесполезной работы.

– Но ты же знаешь, что оно все равно уйдет, как бы ты ни старалась? Дырки для этого и нужны.

– Да. Но я не готова.

– Главный вопрос, который решает все головоломки в стремлении удержать или получить: «Полезно ли это твоей душе?» Задай себе этот вопрос.

– Нет, не полезно.

– Тогда, может быть, стоит перестать быть плотиной для самой себя?

– Пока нет сил. Очень больно.

– Ты знаешь, как-то после спектакля про любовь к Марку Захарову подошла молоденькая заплаканная девушка и спросила: «От меня ушел любимый парень, что мне делать?». «Страдать!» – ответил Марк Анатольевич.

Страдать – это нормально. Не надо этого бояться. Ты боишься потерять не объект, а эмоции, связанные с ним. Но себя потерять невозможно.

3. Возраст: "Взрослый"

*дырявый носок в углу
любил создавать чехарду:
– друзья, помогите, спасите!
на улицу я не иду!*

*любил причитать поутру:
– зашейте мою дыру!
и вопль задыхался в углу
– на свалку я не пойду!*

*кричал он и день и ночь
никто не хотел помочь
пока себе самому
не пришелся таким ко двору
заштопав себе дыру...*

Подснежник хочу!

В нашем семейном альбоме есть фотография, на которой я, двухлетнее чудное создание, стою на стуле. Умиляет на ней не только мое недовольное личико, но и ножки буквой икс. Таких упрямых красавиц я называю «девочки коленками назад».

Где все запрещенное несогласие жесткой пружиной живет в коленях. Выворачивая их наизнанку, как у кузнечика в известной детской песенке.

Я люблюсь рисунком одного из ярких представителей такого отряда.

– Я подснежник. Я хочу, чтобы солнце светило ярче. Чтобы ветер был мягче. Чтоб без снега вокруг. Хочу, чтобы пели птицы и летали разноцветные бабочки. Я хочу расти в рыхлой земле, а не пробиваться сквозь мертвую ледяную корку. Я хочу, чтобы мои нежные листочки встречала молодая травка, а не жухлые прошлогодние листья и серый колючий снег. Я хочу видеть вокруг себя другие цветы, а не корявые сухие ветки. Я хочу... Хочу, чтобы все, как у других цветов, которым повезло больше!

– Сколько претензий к жизни. Это все во власти подснежника? Ты можешь всем этим управлять? Изменить мир вокруг себя. Тебе это под силу?

– Я выросла под песню: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».

– Мир не собирается ни под кого прогибаться. Он просто есть. Ему нет дела до наших хотелок. Верх гордыни – требовать обратного. Ты и правда думаешь, что можешь изменить саму природу?

– Нет, конечно. А что нельзя об этом мечтать?

– Мечтать можно, конечно, если это не рождает иллюзию всемогущества и отрицательные эмоции.

– Я люблю мечтать.

– Как в математике образуются отрицательные числа?

– Когда вычитаемое больше уменьшаемого, то разность станет отрицательной.

– Отличный ответ. По такому же принципу образуются отрицательные эмоции. Ответ так же быстро.

– Когда есть ожидания и они намного превышают реальное.

Эмоции = Факт – Ожидания

– Вот ты и вывела формулу вечного недовольства. Сама. Когда за окном идет дождь, это не повод для расстройства, а лишь напоминание о том, что следует захватить зонт. Твои сплошные «хочу» намного превосходят законы природы.

– Это не я. Это жизнь такая...

– Наши отношения с жизнью – парный танец. Ты любишь жизнь, и она любит тебя. Не любишь, она проходит мимо. Так просто. А у тебя столько претензий к ней, главная из которых: «Я буду любить тебя, только если ты выполнишь все мои условия».

– Да, танец наш корявый какой-то...

– Хочу, хочу, хочу! Целая куча «хочу». Кого тебе это напоминает?

– Ребенка в магазине, который что-то требует от мамы.

– Открывай свою сумочку

– Зачем?

– Доставай паспорт. Что там написано про возраст?

– Написано: «Взрослый».

– Тогда заменяй свое детское «хочу» на взрослое.

- Взрослое «должен» мне не нравится.
- «Должен» – это, скорее родительское. Это им свойственны поучительные «должен», «надо»...
- Не знаю тогда. Быть взрослым – это как? Подскажите. Вы же психолог. Я для этого к вам и пришла.
- Опять включила упрямого ребенка. У меня нет готовых ответов. Я могу помочь тебе найти решение, если ты озвучишь запрос.
- А я так люблю, когда все по полочкам: «15 секретов счастья», «10 шагов к успеху», «25 советов»... Записал и выполняй.
- Ты ждешь от меня пошаговой инструкции по применению? Но ты же не электрочайник.
- Так хочется, чтобы кто-то показал дорогу.
- С навигатором ездить проще, не спору. Но ориентироваться на дороге не научишься никогда. Если я проложу маршрут для тебя, он больше не будет *твоим* маршрутом.
- Но как вы считаете...?
- Я считаю до ста и обратно... А ты как считаешь?
- А делать-то что?
- Тебе нужен рецепт?
- Конечно
- Тогда парацетамол три раза в день.
- Надутые обидой губы намного милее, чем накаченные гелем. Но все-таки больше подходят для ребенка. Третья страница паспорта – главный рецепт на все случаи жизни. Заглядывай туда почаще.

Теория мокрых штанов

(на следующий день)

– Я все равно не понимаю, взрослый – он какой?

– Что делает взрослый, когда испытывает естественную человеческую потребность?

Например, хочет в туалет?

– Встает и идет в туалет.

– Если не знает дорогу?

– Просит, чтобы показали.

– Да. И все! Идет и делает. А как ведет себя ребенок, не приученный к горшку, в такой же ситуации?

– Не знаю. Я еще не замужем, и у родителей я единственная и неповторимая, лучик света в окошке.

– Ребенок ждет, когда принесут горшок, посадят, «поцисают» и похлопают в ладоши, если все получилось.

– А если всего этого не случилось?

– Тогда мочит штаны. Кто виноват? Как думаешь? Все вокруг. Потому что не угадали. Не почувствовали. Не успели. Прозевали. С этого момента его мокрые штаны – ваша головная боль. Будьте в следующий раз расторопнее, догадливее, внимательнее.

Вырастая, человек со сценарием «принесите мне горшок» идет в жизнь. Он не берет на себя ответственность, а ведет себя, как ребенок. И если терпит неудачу, то есть имеет «мокрые штаны», то всегда ищет виноватых. Тех, которые не подсказали, не помогли, не спасли, не уберегли, не поняли...

Взрослый – тот, кто идет и делает. И не ждет советов, проводников и помощников.

А еще учится брать ответственность за свои мокрые штаны.

– Но я ничего не умею, чтобы быть взрослой. Я беспомощная, как ребенок.

Мы идем на обед. А ты погугли все про подснежник. Может быть, что-то новое о себе узнаешь. Потом расскажешь нам.

После обеда наш «Подснежник» расцвел.

– Я нашла! Слушайте! Я подснежник. Первый весенний цветок, оживающий после долгой зимы. Моя нежность не мешает мне пробивать мерзлую твердую почву! Я чувствую огромную силу внутри. Мощное корневище – целая кладовая питательных веществ, накопленных летом и осенью. В прицветниках идет активное дыхание, выделяется много тепла, которое способно растопить окружающий снег.

Таких, как я, становится все меньше и меньше. Меня уже занесли в Красную книгу как исчезающий вид. Тех, кто несет в себе тонкую нежность и силу. Тех, в ком сочетается это в равной природной естественности.

Снег и цветы – завораживающее сочетание. В этом все. И надежда, и жажда жизни.

Поэты воспевают меня в стихах. «Подснежников нахохленный букетик, поставленный не в вазу, а в бокал...»

В Якутии меня называют «Прострел». Цветочные ростки, закутанные в густой серебристый мех, как выстрел сквозь толщу вечной мерзлоты. Я пробиваюсь и превращаюсь в яркий букет на стройных шелковых ножках.

В Прикарпатье меня зовут «Могурянин», то есть могучий, сильный, стойкий и нежный.

– Да ладно! У тебя есть такое название? Могу... чего? Покажи!

– Могу-рянин!

– Тогда ты легко можешь завершить начатую цепочку. Из детского «хочу», родительского «должен», к взрослому...

– К взрослому «могу»! Я могу! Мне по плечу многое. То, что недоступно другим, даже более мощным.

Когда огромные деревья только готовят силы, чтобы проснуться от зимней спячки, мои цветы уже радуют глаз своими молочными бархатными листочками.

Я могу быть сильным и нежным одновременно.

Я могу выдержать даже минусовые температуры.

У меня все для этого есть.

Я символ стойкости, выносливости, силы и мужества. Я могу пробить толщи ледяной земли. Я эмблема надежды, красоты, нежности, первой любви и вечной молодости. Могу растопить снег и человеческие сердца.

Это же все про меня! Я даже не догадывалась, что столько всего могу.

– Вот-вот! Это нам у тебя впору совета просить. Как тебе удастся совмещать силу и нежность. Скоро и правда такое сочетание только и встретишь, что в Красной книге.

Так я расширила свои познания в ботанике и узнала разницу между формальным и искренним объятием – теплым, полным благодарности.

А тема ответственности за мокрые штаны получила свое неожиданное продолжение.

Хрустальный звон

В каждой группе есть такая условная «Соня», которая просто присутствует. Не озвучивает запрос. Не участвует в процессе. Просто молчит. Лишь изредка закатывает выразительно глаза к потолку, сидя на согнутой ноге, вполоборота к группе, всем видом показывая, что ей все страшно не нравится и не интересно. И терпит она изо всех сил.

Терпит, но не уходит. Когда никто не держит и сильно не настаивает. Странно ведь?

– Я фужер

– Не иначе, как Фаберже?

– Богемский хрусталь на тонкой изящной ножке.

– Ценник какой, простите?

– Цена настолько высока, что мало кому по карману.

– Где живешь? Бархатная коробочка, шкафчик из чистого золота?

– За стеклом в старинном антикварном буфете. Высоко на полке.

– Пьют из тебя? Хотя бы по праздникам?

– Вы что с ума сошли? Не только пить, но и касаться меня строго запрещено.

– Спасибо, что предупредила. Палада хоть раз? Вот так на пол. Не смахивал кто по неосторожности?

– Посмотрите на меня. Тонкое стекло ювелирной работы. Если я упаду, сразу разобьюсь. Поэтому меня берегут.

– А вдруг придет сантехник дядя Вася кран чинить. Всякое в жизни случается. А ему что Сваровски, что Фаберже, что стакан граненый, все одно, когда он пить захочет. Схватит тебя грязными ручищами. Он же не знает, что трогать тебя запрещено.

– Ужас какой! С меня сама хозяйка раз в год пыль стирает.

– То есть ты со всякими там рюмками простыми дружбу не заводишь?

– Нет, конечно. У меня каждая грань на вес золота. Прозрачность. Сияние. Неповторимый хрустальный звон.

– Как ты про звон-то знаешь? Кто рассказал? Ведь чтобы зазвенеть, другой нужен. Раз нет другого, то и волшебной музыки нет.

– Нет. Пока нет. Другого нет.

– А хочется ведь музыки звонкой да чистой, что только от соприкосновения звучит?

(молчание...)

– И стоишь ты в своем шкафчике пылью покрытая, с внутренним воплем «хочу-хочу!», а попросить не можешь. Потому как высоко стоишь. И не королевское это дело, о помощи просить.

(молчание...)

– И кто виноват? А виноват тот, кому бы уже догадаться, что еще один фужер надо бы прикупить. А он, бестолковый, не догадывается. Отвлёкся. Прозевал. Не доглядел. Следовательно, виноват по всем статьям.

(молчание...)

– И опять мы возвращаемся к мокрым штанам ребенка. Вот как, к примеру, нам узнать, чего ты хочешь, если ты об этом не говоришь? Как догадаться? Ведь уже есть подозрение, что нас назначат виноватыми в том, что ты пришла и ничего не получила?

(молчание...)

– И теперь мы помолчим вместе с тобой. Столько, сколько пожелаешь. Нам торопиться некуда.

(гробовое молчание)

Минут через десять появляется тот, кто не выдерживает и продолжает запущенный процесс. А я отползаю в сторону. Как в анекдоте: «Почему вы любите групповой секс? – Потому что можно сачкануть». И дальше все происходит уже без меня.

– Как ты достала своим молчанием! Как зае**ла всех своим видом! Чего ты тут выпендриваешься? От твоих обоссанных штанов уже воняет за версту, а ты все сидишь и чего-то ждешь. Чего ждешь? Чего сидишь? Либо скажи, чего ты хочешь, либо уходи. Кто тебя здесь держит? Кто тебе чего должен? Кто виноват, в том, что ты обоссалась? Вали давай отсюда! Почему я должна терпеть эту вонь?

Как правило от такой эмоциональной речи «Соня» просыпается и в ее жизни начинается что-то происходить и меняться...

4. Наполниться собой

*лишь три ноги под будущей картиной
и чистый лист от белизны немой
до той поры ты будешь невидимой
покуда притворяешься другой...*

«В лесу родилась елочка»

Знаем ли мы о себе хоть самую малость, обвешивая себя гирляндами, как новогоднюю елку? Задаюсь я вопросом, разглядывая очередной фрагмент метафорического портрета.

– Я елка. Пушистая. Стройная. В лесу расту. Нас таких много. Небо, солнце, зайцы. Маслята, грибники. Снег. Хорошо!

– Значит, песня «В лесу родилась елочка» – про тебя?

– О! Точно! Даже песня про меня есть!

– Кто за тобой ухаживает? Хозяин есть у тебя?

– Хозяин у нас общий – лесник. Он следит за порядком. Чтобы зайцы не погрызли, сугробы не согнули, люди не спилили. Особенно много у него хлопот сейчас, перед Новым годом. Тут нужен глаз да глаз.

– Вас много таких, ты сказала. Все одинаковые. А чем ты среди них выделяешься?

– Ничем. Мне это и не надо. Я обычная. «Зимой и летом одним цветом».

– Каким цветом?

– Зеленым, конечно, каким еще? Даже ребенок это знает.

Удивленный взгляд на группу.

Подумала сперва, что мне пора к окулисту. Но по смеху в зале чувствую, что я не одна вижу красную елку.

– Ну, это такой фломастер попался.

– И сам в руки прыгнул? Без разрешения.

– Какой был, таким и нарисовала, – злится, но улыбается.

На полу среди прочих рассыпаны как минимум пять зеленых фломастеров. Считаем вместе.

– Не вижу проблемы. Задание «нарисовать» я выполнила. А каким именно цветом в задании указания не было.

– А попробуй продолжить рассказ так: «Я красная елка. Я такая – единственная...»

– Хорошо. Я красная елка. Я не такая, как все. Я выделяюсь. Я отличаюсь. Не только в лесу, но и в мире нет больше таких елок. Я такая – одна! Я оригинальная. Офигенная. Я особенная! Я супер!

– Это приятно?

– Да! Мне это очень нравится.

– Что именно?

– Мне нравится выделяться. Быть яркой. Шокировать. Удивлять. Поражать. Мне нравится быть непохожей на других. Все другие – такие серые. Скучные. Обычные.

– Я тебя сейчас немного огорчу. В природе не бывает красных елок. Красная елка – фантазия. Сказка. Иллюзия. Игра.

– Я то, чего не существует в природе? Я то, чего нет на самом деле?!

– В реальности нет, не существует. Существует только в театре. Для чего тебе нужен этот цирк? Для чего маскарадные костюмы и маски?

– Я, правда, так о себе думаю. Я необыкновенная. Я неповторимая. Но другие не видят этого. Поэтому...

– Поэтому ты обливаешь себя красной краской при наличии спокойного, природного в тебе, в достаточном количестве.

– Что плохого в том, что я считаю себя особенной?

– Это ни хорошо, ни плохо. Так просто есть. Каждая зеленая елка знает, что она неповторимая. Принимает естественную природу. Не отвергает ее. Спроси их.

- Вы все тоже считаете себя особенными?!
- Конечно... Еще более необыкновенными, чем ты.
- Пипец!
- Для того чтобы тебя заметили, достаточно просто быть. Потрогай себя. Ущипни. Ты есть?
- Конечно, есть! Еще как есть!
- Чтобы задержали взгляд, достаточно иметь природную особенность, изюминку, которая есть у каждого. Например, пушистая, стройная...
- Да, и много еще чего во мне есть, я елка непростая, – смеется.
- Итак, у нас две елки. Зеленая обычная, которая просто есть, но наказана за что-то. И красная, выступающая вместо первой. В чем нуждается красная елка?
- Красной елке необходимо, чтобы ей любовались, восхищались, завидовали, хотели быть похожей на нее...
- Восхищение?! Но ты же не нарцисс...
- Нет. Я елка.
- Есть истинное и ложное. Чем они отличаются?
- Истинное – то, что дано и существует от природы. Ложное – то, кем я себя представляю, демонстрирую, хочу казаться. Что строю из себя, чтобы привлечь внимание.
- Другими словами, одна реально существует. Другая играет, дурача тем самым остальных.
- Получается, что да. Масок и театральных перевоплощений у меня множество.
- Да уж, артистка ты заслуженная. А главное – многоплановая!
- Вся наша жизнь – игра.
- И она имеет место быть, если осознана и имеет цель. А не как в случае с красной елкой.
- Да, красная елка, и правда, – открытие сезона.
- Кто может по-настоящему радоваться жизни, любить, быть счастливым? Маска с костюмом или то живое, что создано природой?
- Ребенку уж даже понятно...
- Нарисуй свою елку зеленым фломастером. И давай повторим наш диалог сначала.
- Я обычная зеленая елка. Такая же, как все. Пушистая. Стройная. В лесу расту. Нас таких много. Небо, солнце, зайцы. Маслята, грибники. Снег. Хорошо!
- Значит, песня «В лесу родилась елочка» – про тебя?
- О! Точно! Даже песня про меня есть!
- Кто за тобой ухаживает? Хозяин есть у тебя?
- Хозяин у нас общий – лесник. Он следит за порядком. Чтобы зайцы не погрызли, сугробы не согнули, люди не спилили. Особенно много у него хлопот сейчас, перед Новым годом. Тут нужен глаз да глаз...
- Вас много таких, ты сказала. Все одинаковые. А чем ты среди них выделяешься?
- Ничем. Мне это и не надо. Я обычная. «Зимой и летом – одним цветом».
- Каким цветом?
- Зеленым, конечно! Каким еще?! Даже ребенок это знает.
- Сменить прежние сценарии не так просто, как гардероб из яркого, короткого и обтягивающего. Но при желании возможно.
- Научиться жить с другими можно лишь тогда, когда получится ладить с собой настоящей, а не той, которую сочинила и придумала.
- Совсем скоро она познакомилась с хорошим парнем. Вышла замуж. Сейчас она мама четверых замечательных деток. Она и правда необыкновенная!
- Дурить головы другим гадко и скверно. Но обманывать себя – настоящее преступление.
- В мире, где можно быть кем угодно, самое трудное оставаться собой. Но это того стоит...

Козлиная рапсодия

Обожаю таких женщин. Круглолицая, розовощекая, громогласная. Руки в боки. Правда-матка – в глаза. Энергия – через край.

Хошь пей, хошь стирай, хошь умывайся, хошь ведрами черпай – все через край.

А на рисунке...

– Поцелуй козу в баян! Не понимаю, почему я нарисовала горшок с фиалкой, когда первым, что мне пришло в голову, была сныть.

– Тогда давай по порядку. Начнем со сныти.

– Я сныть. Я не комнатное растение. И не тепличное, как многие здесь. Я сорняк. Все пытаются от меня отделаться. Но пока ни кому это не удалось. Мне не нужен хозяин. За мной не надо ухаживать. Небо и земля – мои родные родители. Они питают меня всем, что мне необходимо. Свобода, простор, гектары. Все это принадлежит мне. Я могу проникнуть на любую территорию. Заборов для меня не существует. Мне не нужен специальный пропуск, разрешение, пересадка.

– Думаю, тебя сильно не любят те, чья идеальность возведена в превосходную степень. Кто вылизывает свои участки. Меня тоже раньше атаковали полчища сныти. Знаю, о чем говорю.

– Да, я свожу на нет все их старания не ударить в грязь лицом. Порчу им праздник. Меня считают агрессивным растением. Если прозевать мое появление, я легко могу выжить любое культурное. А еще я кладезь витаминов. Просто об этом мало кто знает. Если бы знали, скосили бы к едрене фене все свои лютики-цветочки и оставили бы только меня. Есть сныть – здоровым быть!

– Достойная презентация! В духе современных достигаторов. Но почему же все-таки фиалка, откуда это чудное нежное создание в столь успешном портрете?

– Я фиалка. Поцелуй козу в баян! У меня все зашибись. Есть собственный горшок. Корни. Плодородная почва. Хозяйка есть, которая любит меня и ухаживает. Широкий подоконник. Прозрачная занавеска. Красивый вид из окна и широкий обзор комнаты с диванами. Я в курсе всего, что происходит и внутри и снаружи. Я всем довольна. Меня все устраивает.

– Все-все?

– Компот мне в рот! Фиалка с пушистыми листочками. Такой меня хотят видеть два недоумка из соседнего горшка. Эти кегли мясные, аудит твою мать... Парочка долбанутая.

– Что там не так?

– Мой отросток, который туда пересадили, не может стоять ровно. Скрючился буквой зю без опоры. Клонится в сторону. Голова в горшок опущена. Смотреть противно.

А виной всему – вишневым черенком, палка недорезанная, выполнявшая роль подпорки при пересадке. Стоит теперь без дела с порванной ниткой. И цветок не держит, и сам не растет.

– Но это их история. Разве это мешает тебе наслаждаться влажной почвой и солнышком за окном?

– Мешает. Оказывается, очень сильно мешает!

– Да? И чья же это история такая? На что похожа?

– На мою и похоже. Гони го*но по трубам. Дочь моя замужем за огрызком недоделанным. Олухом кривоногим. Козлом вислоухим.

– Ой, ой, ой! Вот откуда слово «козел» в ответ на любой комментарий по поводу мужчин.

– Козел и есть. Причем конченный. Интеллигент на босу ногу. Очкарик с гармошкой. Зарабатывает кутарки. По дому ничего не делает. Из-за него дочь моя вечно в печали. Чем сильно раздражает меня.

– Но ее, значит, все устраивает, раз она с ним живет.

– Видела бы ты мою дочь. Вся в слезах и соплях вечно. А мне ничего не рассказывает.

– Вы живете вместе?

– Слава богу, нет.

– Откуда такая осведомленность тогда?

– Как откуда? Я каждый день прихожу к ним и устраиваю разгон ее мужу.

– За что?

– За то, что он козел! По всем статьям и параметрам козел.

– А они что? Ну, те, что в соседнем горшке. Как реагируют на твои скандалы в их доме?

– Молчат. Только переглядываются тайком. А меня ведь если понесло, уже не остановить.

Гони го*но по трубам!

– Это уже хорошо!

– Ну, вот, короче. Все у меня зашибись. А с зятем не повезло. Поцелуй козу в баян!

– Судя по ругательствам, коза – твое любимое животное. Но мы пока его оставим.

– Да, как-то так. Сама удивляюсь.

– Смотри, какая история. Ведь ни дочери твоей, ни зятя сейчас здесь нет. И они не давали нам разрешения на анализ и исправление их жизни. Раз они вместе, значит, их все устраивает. Или они находят способы с этим жить и мириться. В этом зале находишься сейчас ты. А у тебя все зашибись, и нет никаких проблем.

– И что же делать? Нервы-то они мне треплют.

– Для начала ответь на простой вопрос: как называется женщина, которая живет с козлом?

– Коза что ли?

– Ну, с твоим богатым жизненным опытом и лексиконом, ответ слабоватый.

– Козлиха тогда! Козлиха!

– Это уже более точная и яркая характеристика

– Ты намекаешь на то, что моя дочь – козлиха?!

– Это ты сказала.

– Анчоус пушистый... задави меня лихоманка.

– А теперь второй вопрос: может ли козлиха родиться от коровы, свиньи или курицы?

– Ты это сейчас про что? Про то, что я, козлиха, родила другую козлиху, которая выбрала себе в мужья козла, чтобы тот портил мне вид из окна?

– Это ты сказала.

– Так, мухи дохлые, посторонись! Вы еще зеленые. У вас все впереди. Будет время разобраться с розовыми мечтами. Мне надо узнать выход из этого бардака.

– Но мы, как бы это... тоже пришли не просто так...

– Так пакетики, не шуршать! Мне надо срочно навести порядок в своем доме.

Я вряд ли вспомню еще кого-то, кто бы с таким же рвением бросился разбираться в своих внутренних сквозняках и подвалах.

Скрестить наглую сныть и нежную фиалку было непросто.

Большого труда нашей героине стоило познакомиться с собой, а главное – принять ту часть себя, которая была упакована в горшочек, мягкую и нежную. Уязвимую настолько, что ей для защиты нужна была вездесущая сныть.

Открытием недели стало то, что она, как родитель, может не только поучать, критиковать, осуждать и наказывать дочь, но и уважать, принимать, а главное – любить ее.

Пушистые листочки фиалки очень помогли ей в этом.

Наглость – не смелость, а маскировка беспомощности. Эта аксиома вообще буксовала очень долго.

Твердой плотиной оказалось и оценка собственной жизни, которая на деле оказалась такой скучной, что понадобились беспардонно выдранные дощечки в чужом заборе и фейерверки в соседнем доме, куда она вламывалась без стука.

Но главной победой стало уважение к дочери, которая никому и никогда не рассказывала о своих домашних проблемах. Видимо, догадываясь, что, называя мужа козлом, ты сама автоматически становишься козличой для окружающих.

Тут есть два варианта: либо принять «козла» таким, как есть и молчать. Либо самой перестать быть козличой.

Группа та была очень яркая и эмоциональная. Девчонки подружились. Ходили друг к другу в гости, вместе отмечали праздники и важные события. Часто забегали ко мне.

В один из визитов рассказали, что в оперном театре встретили нашу общую любимицу. Она была в обществе элегантного мужчины. Молодые девчонки признались, что и сами были бы не прочь закрутить роман с таким седовласым мачо. Но он с таким обожанием смотрел на свою спутницу, что молодость в данном случае не была козырной картой.

Наша «Снить-фиалка», представила своего кавалера. Повела о путешествии в Турцию, откуда они только что вернулись. Похвасталась фотографиями, на которых красовалась счастливая пара.

– А как твои дочь и зять? Ты же из-за них тогда пришла на группу?

– Зять? Даже и не знаю. Я у них сто лет не была.

Правда, весело щебечущая по телефону дочь сообщила, что его вроде как повысили по службе. Он стал неплохо зарабатывать и даже затеял ремонт в квартире.

– Вот это да!

– Раскудрить твою через коромысло! Это что же получается? Я занялась своей жизнью. Перестала к ним приставать. Дочь превратилась в нормальную женщину. И муж ее поднялся?! И все только потому, что я что-то поняла и изменила?! Зашибиииись!

– Это ты сказала! – прокричали хором, смеясь, девчонки.

Учебник физики за шестой класс гласит: когда меняется один элемент системы, система перестает быть прежней.

Зачем тратить время на исправление других. Куда проще начать с себя.

5. Меня никто не любит...

*по клавишам сильно били
и был измочален смычок
струны надрывно выли
теряя потерям счет
ноты на части рвали
педали изнемогали
а в зале от счастья визжали:
браво! еще! еще!*

Смешинки под темной вуалью

Я улыбаюсь, глядя на рисунок яркой веселой полянки. И вспоминаю лицо молодой женщины, которую буквально под руки привел на группу ее отец. Скорбное серое от слез лицо. Потухший взгляд. Низко опущенная голова. Сгорбленные плечи. Все как положено для женщины, утопающей в горе.

Но уже спустя час левый заплаканный глаз выглянул из-под давно не мытой челки, как партизан из кустов. Оценил опасность засады и удалился обратно. Ведь в первоначальном задании «нарисовать картинку» отсутствовало коварное продолжение – озвучить ее от первого лица.

Ее рисунок был настолько позитивным, что стал бы хорошей иллюстрацией для песни: «Какой хороший день! Какой хороший пень! Какой хороший я и песенка моя!»

И озвучен мог быть только в одном варианте: «Я веселая полянка. Радуюсь жизни и яркому солнышку». Но это в корне разрушило бы впечатление от эффектного появления.

Поэтому слабый голос произнес:

– Можно я пропущу это упражнение?

– Да, конечно. Я понимаю. Такое горе. Ты вообще только присутствуй. Этого будет достаточно. Мы трогать тебя не будем.

– Спасибо.

– У тебя будет особое, очень важное задание.

– Какое?

– Страдать!

Одна ли я заметила едва заметную улыбку? Не знаю. Но мы продолжили.

По мере развития событий в группе хитрый глаз-разведчик не раз выныривал наружу. На что получал команду от моего внимательного и сочувствующего глаза вернуться на исходную позицию. Но чем строже был мой взгляд, тем чаще становилось непослушание.

Через какое-то время голова постепенно приняла нормальное положение. За что получила от меня выразительные строгие дирижерские жесты на продолжение прерванного соло.

Когда повторенные многократно невербальные сигналы уже не спасали ситуацию и на лице появились не только глаза, но и румянец, а улыбку приходилось сдерживать уже через силу, пришлось добавить словесные пояснения о возврате в актуальное состояние.

– Возвращаемся. Вспоминаем, как все было. Страдаем!

Когда глаза забыли про слезы, а губы стали резиновыми от происходящего вокруг, пришлось сделать уже более строгое внушение:

– Напоминаю, у тебя задание – страдать. Рот до ушей здесь неуместен. Кто разрешил? Страдать всегда. Страдать везде. Неустанно. Без перерыва на обед.

Но теперь она прыскала уже по каждому поводу.

И когда звонкий залиvistый смех стал уже самым громким в группе, пришлось напомнить распоясавшейся девушке, зачем она сюда пожаловала.

– Я не поняла. Что происходит? Что за смех? От тебя муж ушел к другой женщине. Горе какое горькое! Родители обзвонили всех знакомых и родственников, чтобы тебе помочь. А ты веселишься. Тебя пять часов назад привели сюда бездыханную. Ты выбиваешься из сценария.

– Простите, – еле сдерживая смех, проямлила она.

– Все выполняют задание, и ты выполняй. Твое задание – страдать. А не филонить. Вот возвращайся и страдай на полную катушку, как ты умеешь. С соплями, слезами, голодовками. Все как положено. Плечи. Голова. Челка. Глаза. Все обратно! Что за радость не по теме?

– Я так есть хочу! Есть у вас что-нибудь пожевать?

Яблоки и печенья спасли страдальцу от голодного обморока.

Уплетая за обе щеки чей-то бутерброд, она радостно произнесла:

– Не хочу больше страдать. Устала. Смеяться мне нравится больше. На самом деле я так рада, что муж ушел к другой. Я сама давно собиралась.

– Но тогда ты была бы мерзкой неблагодарной девчонкой. Правда ведь? А теперь у мужа клеймо на всю жизнь. Разрушил дружную семью. Бросил бедную женщину.

– Получается, что так.

– Так для этого тебе был нужен весь этот спектакль? Что еще ты получила в результате?

– Муж в чувстве вины. Родители никогда в жизни не прыгали вокруг меня так, как сейчас.

Все мне сочувствуют, жалеют, предлагают помощь. А на работе выделили бесплатную путевку в санаторий. Ужас какой! Только сейчас я это поняла. Неужели все это и ради этого тоже?

– Вторичные выгоды – страшная сила. Иногда именно они и рулят всеми страстями.

– Я ведь и правда думала, что страдаю по-настоящему, пока не пришла сюда и вы меня не разоблачили.

– Думаю, в театральное училище тебя бы взяли без экзаменов. Я уже многим выписала туда направление. Но твой спектакль – самый выдающийся. Аплодирую стоя. Если бы не твоя веселая полянка, я бы тоже повелась. Скорей всего.

– Мне сейчас так жалко всех стало. И маму. Она неделю уже не спит. И папу, который носитя со мной. И начальника, который искренне сочувствует и помогает. И даже мужа бывшего жалко.

– Это очень хорошо.

У меня был период в жизни, когда мне была интересна тема вторичных выгод. Я попросила свою подругу провести опрос в клинике, где она была главным врачом. О результатах – в следующей главе.

Прелести больничной койки

Возмущению больных не было предела, когда главврач клиники предложила больным в течение получаса описать все возможные выгоды своей болезни.

Ее называли некомпетентной, жестокой, бесчувственной.

– Какие выгоды? Какие дивиденды? О чем вы вообще говорите! Какой нормальный, здравомыслящий человек будет хотеть болеть. Что за бред?! Что за чушь?!

Досыта накричавшись, пациенты все-таки согласились принять это как следующий этап лечения. Но только после того, как сама главврач согласилась участвовать в этом негуманном эксперименте. У кого же нет ни одной болячки?

Спустя полчаса она сама в полном недоумении разглядывала свой список из десяти пунктов.

Гробовая тишина повисла над исписанными листочками. Через минуту сдержать возбужденных пациентов было уже невозможно. Наперегонки, перебивая друг друга, тяжелобольные делились своими открытиями.

Кто-то тезисно и кратко, кто-то – пространно:

– Теперь я могу не работать. И вообще ничего не делать!

– Я могу не брать ответственность на себя...

– Теперь я могу говорить то, что действительно думаю...

– Я могу получать внимание, заботу, любовь...

– В пятилетнем возрасте я попала в больницу, где сразу же стала местной «звездой». Взрослые таскали меня из палаты в палату, где я устраивала концерты. Меня любили, обнимали, дарили подарки, угощали сладостями. Небывалый успех вскружил мне голову. Сколько потом я ни старалась, нигде, кроме больницы, я не получала столько внимания. Больничная койка – главная сцена моей жизни. До сих пор... К сожалению, – поделилась своим откровением любимица всех врачей и пациентов.

Действительно, ее искрометное чувство юмора, острый язык, оптимизм сыскали любовь и уважение всех присутствующих.

– А мне нравится, что сейчас исполняются все мои желания...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.