Мария Огнева

Спойлеры

*почти документальная пьеса про сильную независимую женщину,*

*пока не успевшую завести ни одной кошки*

Действующие лица:

Я - мужчина, 27 лет

ТЫ (ИРА) - 27 лет

ТВОЯ СЕСТРА - 25 лет

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ - 29 лет

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА- 23 года

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ - женщина, 32 года

ТВОЙ ДРУГ ДИМА - 28 лет

Я: Ты сказала.

ТЫ: Я не понимаю.

Я: Арсений сказал: «Давай завтра поговорим». Ты сказала.

ТЫ: Нет. Давай сейчас.

Я: Он сказал: «Я сейчас занят. Физически занят. Понимаешь?» Ты сказала.

ТЫ: Нет, не очень. Что значит физически? Ты в туалете что ли? Что значит физически?!

Я: Он сказал. «Понимаешь, я…» Ты сказала.

ТЫ: Просто дай мне свой адрес, я уже сижу в такси.

Я: После еще пары минут унизительных препирательств он дал тебе свой адрес, ты приехала к нему. Он вышел во двор, даже не пустив тебя в квартиру. Ты сказала.

ТЫ: Блин, теперь у меня есть самая унизительная история в жизни.

Я: Он спросил, будто бы не понимая: «Почему?»

ТЫ: Потому что я минут десять умоляла тебя сказать мне свой адрес. Так что?

Я: «Все очень сложно, я же говорил, у меня есть этот страх… что все закончится».

ТЫ: И все закончилось?

Я: «Ну…»

ТЫ: Почему тогда две недели ты не мог этого сказать?

Я: «Ну, я боролся… с собой». Ты засмеялась. Арсений спросил: «Что смешного?»

ТЫ: Ничего. Просто… дежавю какое-то. Это уже все было. Точно так же. Я не понимаю, почему так происходит со мной. Это со мной уже было.

Я: Ты идешь по ночной улице. На часах - 00:50. Ты спешишь к метро, по пути пытаясь дозвониться до сестры или подруги Шумаковой. Дозваниваешься до сестры. Начинаешь вдруг нервно хихикать в трубку: «Кажется, мы это… вроде бы всё».

ТВОЯ СЕСТРА: Что? Что именно?

Я: И ты подробно все рассказываешь, удивляясь собственному спокойствию и даже отчасти вернувшемуся чувству юмора.

ТВОЯ СЕСТРА: Ну и мудак!

Я: Ты с ней соглашаешься.

ТВОЯ СЕСТРА: Ну и пошел он нах!

Я: Ты с ней соглашаешься.

ТЫ: А помнишь у меня был Женя? Я ради него доехала до Иркутска, а он пропал. Это со мной что-то не так?

ТВОЯ СЕСТРА: Ты просто выбираешь себе мудаков. Говоришь, что они милашки, хотя на лбу у них написано «мудак».

ТЫ: Не знаю, мне кажется, со мной что-то не так.

Я: Ты успеваешь спуститься в метро, когда на часах уже 00:59:37. Едешь в полупустом вагоне напротив обнимающихся парня и девушки. Девушка с густо намазанным макияжем и тигровых лосинах почему-то всю дорогу смотрит на тебя. Ты не чувствуешь по этому поводу раздражения или удивления, просто отмечаешь это и запомнишь надолго её тигровые лосины. Они выходят, кажется, на Сретенском бульваре или на Трубной. Из твоего вагона выходят все. А тебе остается ехать до конечной ещё две-три станции. И вот, когда поезд заезжает в туннель, ты вдруг встаешь и начинаешь кричать. Громко. Рыдая. С завываниями. Вот так: «Ааа-ааа-аа!» Ты кричишь и в этот момент с удивлением замечаешь, что какая-то часть твоего сознания холодно наблюдает за твоей истерикой. Эта часть говорит о тебе во втором лице и заставляет подойти тебя к стеклянным дверям и смотреть на свою заплаканную рожу. Эта часть тебя не будет чувствовать жалости, она будет иронично комментировать, как смешно ты сейчас выглядишь в этом пустом вагоне в своей розовой шапке и с почти такого же цвета распухшим носом. Эта часть и есть я. Привет. Привет, это я.

Хочешь знать, что будет дальше? Предупреждаю, это спойлер.

Ты придешь домой. Будешь лежать, уставившись в темноте в невидимый потолок. В три часа ночи ты поймешь, что с этим ты не сможешь справиться сама и оставишь заявку на сайте психотерапевта, которого тебе давно советовали.

ТЫ (27 лет, длительных отношений - 0, просмотренных сериалов - 67) напишешь: Я на работе сегодня часа три провалялась на диване и отпросилась на час раньше.

ТВОЯ СЕСТРА (25 лет, замужем, длительных отношений - 1, просмотренных сериалов - 40) напишет: Почему?

ТЫ: Депрессия.

ТВОЯ СЕСТРА: Так нельзя, можно работу потерять.

ТЫ: Я записалась к психологу.

ТВОЯ СЕСТРА: Пфф, психолог не сделает тебе личную жизнь. Им даже с пациентами нельзя.

ТЫ: Мне нужно разобраться в своей башке, понять, что со мной не так, почему у меня все всегда заканчивается вот так.

ТВОЯ СЕСТРА: Как?

ТЫ: Как-как. Через жопу. Почему он просто не сказал, что всё? Почему он две недели молчал, пока я сама к нему не приехала и не вытащила из него эти слова? Это не нормально.

ТВОЯ СЕСТРА: Норм, это пройдет.

ТЫ: Что норм? Хочешь, чтобы я спилась? Я бухаю неделю.

ТВОЯ СЕСТРА: Я думала, у тебя стиль такой.

ТЫ: Стиль, конечно, у меня такой, но я никогда не пила каждый день.

ТВОЯ СЕСТРА: И ты не можешь не пить?

ТЫ: Нет, с алкоголем все кажется еще ничего. Я просто не могу понять - почему так? Почему я бегаю за теми, кому пох, и бегу от тех, кому не пох?

ТВОЯ СЕСТРА: Херня. Вот у меня настоящая проблема - я никак не могу начать писать роман((

ТВОЙ ДРУГ ДИМА (28 лет, длительные отношения - 0, потерял девственность в 27, сериалы не смотрит, но планирует уехать в Голливуд и стать там режиссером): Вот есть телефон - это вещь. Он мне нравится, но я могу его выбросить. А человек - это не вещь, я не могу его выбросить. Я для себя в шестилетнем возрасте все решил. Я считаю, что девушка, она должна быть раз и навсегда, не хочется повстречаться там три месяца, потом – хоп, все, блин, как молодежь говорит – мне надоело. Я не знаю, как это происходит на самом деле. Я не знаю. Ну вот мне двадцать восемь и я всегда… с четырнадцати, не знаю, со скольки там начинается половое созревание, я всегда вот так вот. Один. У меня нет такого, чтобы вот там… Я увлекался литературой, в университете литературный клуб создал, ну пишу, да. Да, с русским, правда, проблемы. В основном, да, я творчеством занимался. Люблю ночь и раннее утро. Все. И снег. Это все, что я люблю. Ну, маму, конечно.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ (32 года, замужем, длительных отношений - 3, просмотренных сериалов - 12) скажет: Есть такая особенность, которую вы, наверное, не замечаете, - вы о себе говорите во втором лице.

ТЫ: Да, я заметила недавно, что внутри меня есть кто-то анализирующий. Я ехала в пустом вагоне и начала кричать, а какая-то часть внутри меня сказала: «Смотри, Ира, ты едешь в пустом вагоне и кричишь».

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Что сейчас с вами происходит?

ТЫ: Я хочу плакать. Но я себе сказала - я такая плакса, я не должна плакать… я могу даже над рекламой реветь…

Я: И над трейлерами в кинотеатре. И над грустными картинками. И над веселыми картинками тоже.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: И вы себя сдерживаете. Почему?

ТЫ: Ну… мне кажется… я просто буду рыдать целый час и это будет бесполезно.

Я: Это будет тупо, учитывая, что сеанс стоит две пятьсот. Поплакать ты и бесплатно дома можешь.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Можно плакать с пользой, а можно бесполезно. Плакать с пользой - это дышать, чувствовать свое тело, поставить ноги твердо на пол и дать слезам течь. А вы замираете и не дышите. Дышите.

Я: И ты заплачешь.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дышите. Вы себя гладите по голове.

ТЫ: Да? Я не заметила.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А есть в вашей жизни люди, которые могут погладить вас, когда вы плачете?

Я: Ты соврешь.

ТЫ: Ну… есть, наверное.

Я: ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ (29 лет, замужем, длительных отношений - 5, никогда не оставалась одна, просмотренных сериалов - 0) напишет тебе.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Ты наверное знаешь, что у меня есть такая особенность, я ее называю дёрганья, я делаю движения руками, будто скидываю что-то, могу трогать вещь по несколько раз. Это все связано с множеством страхов из моего детства, связано с обидами, с чувством вины! Я не понимаю, что значит любить себя, как быть собой, чтобы при этом не обижать окружающих и не винить себя. Не понимаю, как строить отношения с супругом, чтобы обоим быть счастливыми. И я решила, что пора принимать какие-то действия, чтобы освободиться от всего этого негатива! Поэтому и прохожу множество разных тренингов! Я и тебе кидаю разные ссылки, так как на себе ощущаю важность этих проработок! Так что - от чистого сердца тебе!

Аудиозапись «Юлия Судакова - Дыхание маткой» - <http://xmusic.me/s/51893321-YUliya_Sudakova_-_Dyhanie_Matkoj/>

Я: Ты ответишь Наде.

ТЫ: Я не хочу дышать маткой!!!

ТЫ напишешь: Я все еще люблю Арсения.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: 😕

Я: Точнее не скажешь.

ТЫ: Может быть, я пьяна, но это не важно. Мне его не хватает.

ТВОЯ СЕСТРА: Да забей на него.

ТЫ: Хотя да, я все-таки пьяна.

Я: Ты скажешь своему психотерапевту.

ТЫ: Я не люблю плакать, потому что я всегда плачу. Это какая-то слезливость мелодраматичная.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: У вас есть спонтанные реакции и есть что-то, что их останавливает. А кто тот человек, кто вас останавливал и критиковал?

ТЫ: Я не уверена, что это человек. Во время развода родителей у меня произошло какое-то расщепление. Мне было двенадцать, то есть с двенадцати до четырнадцати, самый такой не очень подходящий возраст. Дома был какой-то ад все эти два года. А в школе я про все это забывала, вообще не думала об этом.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Вы вдвоем с мамой жили?

ТЫ: Нет, еще сестра, на два года младше. Она тоже, конечно, с трудом все это пережила, но мне кажется она как-то больше вырулила из этого процесса, потому что она уже замужем. Мне кажется, это что-то значит. А мама никогда меня не анализировала, наоборот, всегда было…

Я: Ты скажешь, передразнивая маму.

ТЫ: «Ирочка, самая красивая и самая умная».

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: С каким чувством вы это говорите!

ТЫ: Да, я не очень… не знаю, как к этому относиться, но я не стремлюсь быть близкой к маме. Она сейчас живет одна в другом городе и я не знаю… ну, я не хотела бы жить с ней в одном городе. Я очень редко к ней приезжаю. И на Новый год не поеду.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете, когда это говорите?

ТЫ: Ну…

Я: Ты начнешь плакать.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дышите.

ТЫ: Я чувствую, что с точки зрения общества, это нехорошо… чувствую вину…

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: От чего вы бежите?

Я: От ее слабости.

ТЫ: Ну… от ее слабости.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Она слабая?

ТЫ: Она очень слабая. Во время развода нам с сестрой была нужна поддержка, она ее нам не дала, потому что она занималась только собой, своей болью.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дышите.

ТЫ: Плюс у нее самой была в детстве травма от ее мамы, она маленькой побежала к маме обниматься, та ее оттолкнула и вот с тех пор она считает себя нелюбимой дочкой. Видимо, у нее это долго срабатывало и на нас, теперь ей уже почти шестьдесят… сколько ей лет? Я даже не знаю, сколько ей лет. Пятьдесят пять. Да, пятьдесят пять.

Я: На самом деле ей шестьдесят.

ТЫ: И теперь она: «Ой, девочки мои самые любимые». А я уже не могу… Будучи папой… ну то есть если бы я была на месте папы, я бы тоже от нее ушла. Спустя годы я это понимаю и наверное меньше его осуждаю. Я его осуждаю за то, что он это делал так - передумывая, возвращаясь, ничего не объясняя, но в принципе я бы тоже ушла от нее, если бы была мужчиной.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА (23 года, длительных отношений - 0, просмотренных сериалов - 32) напишет: Встретимся сегодня?

ТЫ: У меня нет сил. И депрессуха.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Как всегда, короче.

ТЫ: Я хочу умереть.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Так сразу?

ТЫ: Я в четверг пойду к психологу и буду просить выписать антидепрессанты.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Госпадяяя… Ты всегда бросаешься в трагедию без всяких причин. Но если депрессуешь - депрессуй дальше.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: И вот еще, по теме «Не депрессуй»: «У меня есть тетрадь с совами и два остро заточенных простых карандаша. Однажды в августе я решила, что хорошее стоит того, чтобы его не забывать. Так я начала вести дневник больших и маленьких моментов, в которых живет красота. 45 навскидку:

1) воздух, который становится прозрачнее от холода;

2) когда вызываешь лифт, а он открывается на твоем этаже;

3) латте из макдака по дороге домой (и можно греть руки о стаканчик и чокаться с Большой Медведицей);

4) книжки про интровертов;

5) подсушенный на сковороде хлеб с семечками;

6) делать грибочки с вареной сгущенкой;

7) проснуться и вспомнить, что сегодня суббота и никуда не надо спешить;

8) готовить еду на открытом огне;

9) когда байка пахнет костром и лесом».

ТВОЙ ДРУГ ДИМА: Всегда любил снег. Он у меня даже где-то в каком-то рассказе… Называется «Слезы счастья». Я ассоциирую себя с человеком, который стоит в очень старом городе, окруженным старинной архитектурой, под фонарем старым, который мерцает. Другие осветительные приборы, они… ну, не горят. Ну луна только и звезды. И падающий снег. И человек поднимает голову и снежинки, которые падают сверху, они его как бы облепляют. И одна из них падает на его губы. И в этот момент он как бы встречает свою половинку и одновременно ее теряет. Момент счастья и расставания. И вот эта снежинка, которая упала на его губы, она тает и стекает. Это слезы счастья. И даже в моих стихах, которые я пишу, я всегда умираю. Не знаю, я… может, это какое-то разочарование, если у меня с кем-то получится или не получится. Я не знаю. Я даже сейчас сижу и думаю, с чем это связано.

Я: Твой коллега посоветует тебе забить на все и скачать Тиндер для знакомств. Ты скажешь, что не веришь в эту фигню и этим же вечером скачаешь его.

ТЫ напишешь: Иду щас на свидание с чуваком из Тиндера. Надеюсь, меня не изнасилуют.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: У меня знакомая осенью ходила на свидания по приложению.

ТЫ: И как? Жива?

ТВОЯ СЕСТРА: Ну да, правда, ей не очень везло. У нее внешность нестандартная.

ТЫ: Ну я тоже не суперсекс.

ТВОЯ СЕСТРА: Поверь мне, по сравнению с ней ты суперсекс.

Я: Первый парень будет странным и будет рассказывать, что он пятьсот раз прыгал без парашюта со скалы, а второй парень, как и ты, будет в депрессии и запое. Вы вместе решите бросить пить. Он продержится месяц. Ты - три дня.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: 10) новый чистый блокнот для записей;

11) вдыхать аромат только что насыпанного в банку кофе;

12) смотреть старые советские мелодрамы, которые никогда раньше не видела, но героев которых так хорошо сейчас понимаешь;

13) баллончики с краской;

14) когда Саша прижимает меня к себе во сне;

15) хохотать в примерочной кабинке вдвоем…

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: У меня родители жили вместе, пока мне не исполнилось пятнадцать-четырнадцать, потом они развелись. Но их никогда ничего особо не связывало, они просто ждали, пока детки вырастут, чтобы не травмировать разводом. А получилось, что я все это время жила в хуевой семье, всегда видела херовые отношения. Пьешь, куришь, ругаешься матом, - все, чего в детстве нахваталась. Орешь, как папа, потому что зачем сдерживать свои эмоции, можно же бля всех на хуй послать, чтобы все услышали! Он пьяный скандалит, распускает руки, а когда он в хорошем настроении, ему как бы секса надо. А мама его в принципе уже терпеть не могла. Думаю, она через себя переступала. И когда ты в детстве понимаешь, что мама спит с папой просто потому, что папа долбоеб и она по каким-то причинам вынуждена это делать, то есть это насилие какое-то. И у меня есть ощущение, что я в отношениях буду какой-то страдалицей и буду кого-то терпеть, и ищу себе какого-то такого парня, которого вообще не существует может быть.

ТЫ: Чтобы у тебя с ним было не так?

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Да, но при этом подсознательно выбираю таких же долбоебов, как мой папа.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: У меня раньше с мамой были проблемы, с психологом мы маму более-менее вроде проработали, сейчас с папой работаем. Я вчера писала письмо папе. Ну, задание от психолога. И я понимаю, что я на него злюсь, но письмо не выходит. А потом мне еще Женя устроил - я попросила купить продукты, а он начал ворчать, чуть ли не наорал, что он устал и теперь для меня нужно еще что-то делать. Я стою в шоке, заревела: «Ладно, я все сделаю сама». И тут я поняла, это все вылезло, стою и думаю: «Папа, ну как же вообще можно было быть таким жалким, так унижаться перед мамой, она тебя чморит, а тебе нужно было просто пойти и работать. А ты ведешь себя как говно какое-то, тебе самому не противно? Вот мне сейчас противно, поэтому я пойду сама за продуктами, а ты до последнего унижался перед мамой!». Я в детстве молилась, чтобы папа умер. Я про это давно забыла, а тут захожу в ванную, а у нас там такие жучки мелкие. У меня раньше была агрессия на живых существ, я поняла, что это как-то с папой связано - люблю и одновременно ненавижу. А теперь когда жучок попадает в раковину, я всегда его успеваю спасать и всегда этому радуюсь. И вот именно вчера из-за Жени и папы вижу жучка, руку подставляю, не успеваю и его смывает! И у меня такое опять чувство вины! А психолог мне говорит - ощущай и оберегай своего внутреннего ребенка. И мой внутренний ребенок плачет - я убила жучка! И я ему говорю.

ТЫ: Кому?

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Ребенку. Говорю ему: «Ты понимаешь, что сейчас жучок сам залез в ванную? Ты его туда не совала! Ты, когда увидела, что он там, ты попыталась помочь, ты подставила руку, но он уже не мог выкарабкаться!» И то же самое с папой. У меня чувство вины из-за того, что когда я начала меняться, он умер, я не успела ему помочь измениться. И как с жучком, папа сам попал в эту яму. Это была его ответственность.

ТЫ напишешь: Вчера на работе видела Арсения, поздоровались и посмотрели друг на друга грустными глазами. Или мне кажется.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Оой. Не надо про него.

ТЫ: Арсеееееенииий.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Не могу уже.

ТЫ: Арсеееений.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Слышать его имя.

ТЫ: Я люблю его. Арсееееений.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: 😴

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Вы совсем не дышите. Вы сжимаетесь и забываете дышать. Дышите. Научитесь дышать полной грудью. А что было до Арсения?

ТЫ: До него у меня был перерыв в полтора года, я вообще не могла ни с кем сблизиться. Года четыре назад у меня был вообще тяжелый случай - я ради одного человека доехала до Иркутска и вернулась обратно, просто потому что он не смог нормально со мной расстаться, просто артикулировать, что у нас уже всё и мне не нужно вообще к нему ехать. И после этого я была в каком-то своем домике, мне там было хорошо и спокойно, я сидела и смотрела сериалы, это было отлично. Это безопасное место. Минус в том, что ты одинокий и все друзья шутят про сильную независимую женщину и сорок кошек, а плюс в том, что тебя никто не ранит и никто не будет… ну не знаю… колебать какую-то спокойную гладь воды.

Я: Третьим парнем из Тиндера будет Леша. Весь вечер он будет говорить о себе, а под конец скажет, что безумно тебя хочет. Ты скажешь, что он ничего о тебе не знает, чтобы хотеть тебя. Он скажет, что ты офигенная и это видно сразу. Ты заплачешь - я не офигенная. Вы начнете с ним встречаться.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Ирочка, я только что прослушала волшебную молитву, будет желание, послушай! Она дарит понимание того, что значит быть полноценным, самодостаточным, счастливым, гармоничным человеком, понимающим, кто я есть на самом деле! В состоянии твоей безрадостности может тебе помочь! Скачай и пока есть свободные 11 минут 36 секунд послушай!

Аудиозапись «Доктор Синельников - Молитва преображения» - <http://mechtayte.ru/molitva-preobrazhenija-sinelnikova-slushat-onlajn/>

ТЫ напишешь: Я щас еду к Леше. Еееее. А люблю Арсения.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: Да ну нах, тебе не шестнадцать. Нахер тебе к Леше. Езжай домой блять. Утром стыдно будет.

ТЫ: Неее. Зато будет что психологу рассказать. Ахах.

Я: И ты приедешь к Леше и будешь с радостью думать, что так ты мстишь Арсению, хотя на самом деле ему плевать и он никогда об этом не узнает.

ТЫ напишешь: Утром было желание его бросить, потому что он смотрел на меня испуганными щенячьими глазами. И сказал, что счастлив. И уже несколько раз написал в фб.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: Дай парню шанс, раз уж трахнула его.

ТЫ: И он десять раз сказал, что влюблен, и что хочет познакомить с мамой.

ТВОЯ СЕСТРА: Это же шикарно.

ТЫ: Неа((

ТВОЯ СЕСТРА: Он хотя бы не ебет мозги полгода и не говорит потом, что ничего не выйдет. Как кое-кто.

ТЫ: Меня он почему-то бесит и я не могу ничего сделать.

ТВОЯ СЕСТРА: Ну все бля, он через год из-за тебя будет резать девушек по углам.

ТЫ: Боже, щас мимо меня прошел Арсений. Меня будто обожгло!

ТВОЯ СЕСТРА: А твой психолог не объяснил тебе, что этот Арсений - какая-то навязчивая проекция или что-то в этом духе?

ТЫ: Она объяснила, что он самый безопасный вариант отношений. Для меня это зона комфорта - типа у меня есть парень, хотя на самом деле его нет. Почти как любить Камбербэтча, только тебя еще иногда обнимают в коридоре.

ТВОЙ ДРУГ ДИМА: У меня есть рассказ про человека, что он обрел свою половинку только после своей смерти, когда он умер, когда его вернее убили. Ну, у меня разные мысли по этому поводу. Пробовать с кем-то встречаться – нет, не хочу. Не тянет. Я сделал очень больно одной девушке. Я долго игнорил ее, а теперь мне аукается. При этом я чувствую, что она хочет быть со мной, но уже не доверяет мне. Она мне понравилась, был страх потерять ее, и я начал ее отталкивать. Я не знаю, меня переклинило, я очень больно сделал человеку. Ей было плохо, я ее отталкивал, забивал на нее. Потому что думал - *она* это или не *она*.

ТЫ: Леша пару дней молчит, и я даже немножко заволновалась - чего это он молчит. Если бы он не был настолько настойчивым и настолько открытым, то…

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Этот твой мальчик похож на моего Женю. Когда я первый раз от него уходила, он сидел и при мне плакал. И я осталась. И я понимаю, что он тогда был как мой папа, я всю жизнь жалела папу. У меня все мужики были, я их всегда жалела, неважно, богатые, бедные, с женами.

ТЫ: Я не понимаю, почему он такой открытый. Меня это пугает. Сразу кажется, что что-то не то.

ТЫ напишешь: Леша вчера чуть ли не приплясывал, когда мы встретились. Да чего чуть ли - реально пел и приплясывал(((

ТВОЯ СЕСТРА напишет: Ага, вот гад, радуется тебе. Как так можно.

ТЫ: Это уже перебор. Нечего мне так радоваться.

Я: Новый год вы будете отмечать с Лешей. Ты напьешься настолько, что утром не вспомнишь, что было.

ТЫ напишешь: Возможно, я бросила Лешу. Но не помню.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: Эээ.

ТЫ: Или поссорились. Хз.

ТВОЯ СЕСТРА: Что за пиздец.

ТЫ: Я не помню, говорю же. Но он полдня не пишет, что для него странно.

ТВОЯ СЕСТРА: Беги, Леха, беги.

ТЫ: Это потому что каждый раз, когда мы встречаемся, первое желание у меня его бросить. Видимо, пьяной я это таки сделала.

ТВОЯ СЕСТРА: У меня то же желание было с моим Славой, но это было из неуверенности в себе и комплексов, через пару недель прошло. Мне для романа нужен персонаж, жалкий, но вызывающий симпатию и при этом показывающий неожиданные интеллектуальные способности. Действие происходит в психушке.

ТЫ: Я ему написала в фб, он прочитал и не отвечает. Видимо, я реально его бросила…

Я: Да, ты правда его бросила. Когда Леша тебе это расскажет, тебе будет смешно, а ему - нет. Он будет готов простить тебя, а ты будешь сомневаться - нужно ли тебе это.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: 16) пить холодное молоко, стоя на балконе в полночь, и хрустеть корочкой горячего хлеба, впервые испеченного собственными руками;

17) возиться с фотографиями для семейного альбома;

18) пустой спортзал в пятницу вечером;

19) голос Imogen Heap;

20) запах старого деревенского дома;

21) свет, который превращает яблочное варенье в жидкий янтарь;

22) ноты;

23) возможность побыть одной в свой день рождения;

24) чувствовать, каким шелковым и мягким становится в руках тесто;

25) первая хурма.

Я: Седьмого января у твоего папы будет день рождения. Полдня ты будешь думать, поздравлять или нет. Он-то тебя уже года три не поздравляет. В семь вечера в его городе наступит новый день и необходимость задумываться отпадет сама собой.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дышите. Вы опять замираете.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Когда у меня такое было, у меня было ощущение, что я в аду. Адее не бывает. Мне первое время было кайфно, кайфно - и с мужем хорошо, и с другим. А тот человек, он был такой необычный… Он в бога очень верит. Он в протестантскую церковь ходит, это типа христианская, но у них какие-то свои штуки. Я с ним много раз туда ходила, мы с ним про бога разговаривали. Это странно звучит, но через него я сильнее бога для себя открыла. Но сам этот контраст - только что человек говорит про бога, тут же мы с ним занимаемся сексом, он знает, что я замужем, после этого он сидит и чуть ли не плачет - ой, что же мы наделали? Не пойду в церковь, я плохо себя веду. - А бог как будто тебя только в церкви видит? И я не понимала, как он так может - говорить о боге и спать с чужой женой - он дьявол что ли? И я тоже после секса ревела. Я каждый раз ему говорила - давай просто погуляем, без всего, но в итоге всегда приходило к одному. Я себя возненавидела - меня Женя любит, а я такое вытворяю с таким вот дебилом, с гадом таким. Он мне на днях решил позвонить - и я горда собой, я сказала, что не могу сейчас говорить. И вот уже два года можно считать, что я верна Жене.

ТЫ: Но в начале ты с ним хорошо себя чувствовала?

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Не с этим, с другим. Был еще другой. Но потом и с ним стало плоховасто. И я когда недавно писала письмо папе, я вспомнила про всех своих мужиков и стала просить у них прощения, у их жен, у их детей. И последнее, у кого я просила прощения, я прям орала, я просила прощения у своей души. Моя душа, мой внутренний ребенок терпел всю эту боль, а я заглушала, заглушала, как ты. Тебе больно? - По башке тебе! Еще глубже тебя загнать, чтобы не чувствовать вины, не чувствовать страхов.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Когда ваш папа уходил, как это было, что он говорил?

ТЫ: Я не помню, чтобы был момент, когда он сел с нами и поговорил. Он периодически появлялся за вещами, был всегда виноватый взгляд и все.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А личные воспоминания об отце?

ТЫ: У меня нет личных воспоминаний. Есть какие-то совсем детские - он приезжает, наш пес Шарик лает радостно. Потом я помню, что папа отгородился от всех и по вечерам играл в Героев меча и магии. Это все.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Как он вас называл, что он вам говорил?

ТЫ: Вообще ничего нет. Очень странно. Видимо, я, пытаясь отгородиться, отгородилась настолько, что стерла его.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Я думаю, что он намного ближе, чем вы думаете. Когда он ушел, он вас сделал собой. Логично, что на вашу сестру пришелся меньший удар. Вы старшая, вы в этой системе автоматически заменили папу. Вы во многом смотрите на жизнь его глазами, смотрите на маму его глазами - чувствуете себя не как дочь, а как муж.

ТЫ: Об этом я не думала. Это… интересно.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дышите. Двенадцатилетняя девочка очень сильно нуждалась в понимании, отчего все рушится, почему это происходит. И она встала на место отца и попробовала объяснить, почему он ушел. И еще у вас есть часть мамы…

ТЫ: Которую я пытаюсь уничтожить.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Вы внутри продолжаете эти годы развода. Внутри вас мама, которая плачет, и папа, который злится на нее.

ТЫ: Но если внутри меня есть мама и есть папа, то где я? Где моя личность?

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Это и есть вы. Это не личности и не субличности, это ваши травмированные части, которые пытаются объяснить то, что произошло.

ТЫ: И что я должна теперь делать с этим? С тем, что я полуженщина, полумужик?

Я: Ты прям кентавр.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Пока пережить это.

ТЫ: Ты не представляешь, что я сегодня поняла у психолога.

ТВОЯ СЕСТРА: Это все фигня. Она тебя просто разводит на деньги. Помнишь, я говорила, что хочу написать роман про психушку? Читала как раз воспоминания одного психиатра - он говорит, что из-за психологов люди вовремя не обращаются к психиатрам и пропускают патологию.

ТЫ: То есть ты предлагаешь мне обратиться к психиатру сразу?

ТВОЯ СЕСТРА: Тебе вообще никуда не надо обращаться. У тебя все в порядке.

ТЫ: А то, что я влюбляюсь в тех, кто меня не любит, и бегаю за ними до Иркутска? Я прям поняла благодаря психологу, как это работает.

ТВОЯ СЕСТРА: Это фигня все, психолог тебе все это внушает.

ТЫ: Не. Я подумала и решила помириться с Лешей. Не бояться его открытости и открыться самой.

ТВОЯ СЕСТРА: Я то же самое говорила и без психолога. Бесплатно. Плати тогда мне бабки.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Мы можем перейти на ты? Вам будет комфортно?

ТЫ: Ну… да… наверное…

Я: Через два дня Леша тебе напишет, что усилием воли разлюбил тебя и не хочет с тобой встречаться. Ты сразу поймешь, что больше не любишь Арсения, а любишь Лешу. Знаешь, почему так произойдет?

ТЫ: Потому что я люблю его и не люблю Арсения.

Я: То есть все эти сеансы с психологом тебя ничего так и не научили? Серьезно? За что мы деньги платим? То есть тебе не кажется подозрительным, что когда он был в тебя влюблен, тебе было все равно, а теперь, когда ему плевать, ты вдруг его полюбила?

ТЫ: Мне просто нужно было время, чтобы перестать бояться.

Я: А если подумать?

ТЫ: Отстань. Я не хочу думать.

Я: Ты как всегда.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Что ты сейчас чувствуешь?

ТЫ: Не знаю… Чувствую вопрос и желание получить на него ответ.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Какой вопрос?

ТЫ: Не понимаю, насколько искренни мои чувства. Не понимаю - он наконец попал под ту систему отношений с папой или я действительно поняла, что его нельзя потерять?

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Не торопись, почувствуй ноги…

ТЫ: Ноги я чувствую…

ТЫ напишешь: Надо бы встретиться на следующей неделе. А то давненько не встречались.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА напишет: Да это ты то занятая, то депрессивная.

ТЫ: Депрессия вроде отпустила - я поняла, что влюбилась в Лешу и забыла Арсения.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Я тоже с челом в Тиндере познакомилась. Коля.

ТЫ: Кинь фотку. Интересно, кого там избирательная Шумакова посчитала достойным))

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Да Шумакова по переписке избирает. На внешность-то многие ничего, а потом какой-нибудь бред начинают писать и думаешь - ну всеее, покаааа. По переписке он вроде отличный, но встреча может все изменить. Вдруг у него жуткий голос или еще какая-нибудь неведомая хуйня.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Сегодня увидела в фэйсбуке, возможно тебе по теме! Не унижайся. Не будь дурой. Не загружайся. Следи за фигурой. Не замыкайся. Не ной. Не кричи. Помни, куда положила ключи.

Книги читай. Не смотри ток-шоу. И повторяй, что всё хорошо. Думай о многом. Много не пей. Не подпускай к себе лишних людей.

Рано вставай. Спи по восемь часов. Сядь на диету, но слезь, блин, с весов! Слезла с весов — садись на диету. И прекрати всё время ждать лето.

Остерегайся мрачных людей. И не стесняйся безумных идей. Слушай родных — не будь ты упрямой!

На выходных сходи в кино с кем-то. Можно в кафе. Не думай о смерти. Отправь кому-то письмо в конверте. Не притворяйся. Поменьше трепись.

Любишь — признайся. Не любишь — влюбись!

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Представь Лешу где-нибудь здесь - как он выглядит, где сидит, что делает?

ТЫ: Ну… он как обычно при виде меня нервничает и пытается показать, что ему плевать, а на самом деле нет. Я не могу вспомнить его лицо. Я помню его движения, а лицо очень сложно представить. Помню улыбку только.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Что меняется в тебе, когда ты его представляешь?

ТЫ: От него первое ощущение - не знаю, это какое-то жесткое слово, но… гадливости.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Гадливости?

ТЫ: Да. Хочется сразу отгородиться от его слабости. Быть сильнее.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Это желание отгородиться, чтобы не переживать что-то?

ТЫ: Да, чтобы не впускать его. Раз он показывает свою слабость, значит, я сильнее и могу потоптаться по нему. Он передо мной голый, а я в полной броне. И я каждый раз его раню. А когда он пишет со стороны силы, а сторона силы для меня значит «ты мне не нужна», тогда я сразу к нему тянусь.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Попробуй обратиться сейчас к нему с какой-то фразой.

ТЫ: Ну… Леша, я вспоминаю, как ты был в меня влюблен, тогда меня это бесило, а сейчас кажется чудесным, я чувствую нехватку этой любви.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: 26) подрезать кончики розам;

27) складывать айву в баночки и пересыпать ее сахаром, вдыхая медово-лимонный запах;

28) просыпаться в доме за городом под шум детской возни и слышать, как кто-то жарит блинчики;

29) угли, тлеющие в мангале;

30) аромат пара, когда выливаешь на каменку в бане черпак воды, в которой настаивался дубовый веник;

31) абрикосовое варенье

32) делать честные фотографии;

33) есть снежинки;

34) огромные бокалы для вина;

35) растягивать мышцы спины, сидя на корточках;

36) друг по имени Метель.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Вот это отношение сверху, эта гадливость, ощущение власти и своей силы - как это относилось к маме?

ТЫ: Мне было восемь или девять, когда нас ограбили - ворвались в квартиру какие-то люди. Мы с сестрой спрятались под одеялами, а маму с папой заперли в ванной - придвинули к двери шкаф. И когда грабители ушли, родители выбрались, а я тряслась от страха. А мама, не помню, плакала или не плакала, но ей самой было страшно, она была испугана и не успокаивала нас, до нас ей не было дела. И с разводом также - я видела только слабость и страх. А мне тогда казалось, что взрослые должны быть большими и мудрыми людьми, должны помогать детям.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Для меня нормально, если мужик поднимает руку на бабу. Раз я это постоянно видела, то у меня нет такого закона, что никто не может никого ударить. Если меня что-то выбесит, то я могу по роже съездить.

ТЫ: А у тебя было такое в отношениях?

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Нет. Но это не обязательно в отношениях. Я пару раз давала своим друзьям по роже. Поэтому ты всегда смотришь на парней и думаешь: «Какой милый воспитанный мальчик», но тебя милые воспитанные не привлекают. Думаешь - прекрасный парень, но скучно с ним. Не хватает энергии в нем, нет импульса. Но ты в это же время понимаешь, что это хуево, но тебя к этому тянет.

ТЫ: Блин, тебе точно тоже нужно к психотерапевту.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Я знаю. У меня нет денег на психотерапевта.

Я: Ты еще две недели будешь преследовать Лешу, потом поймешь, что это бессмысленно, и напишешь ему прощальное письмо. И он ответит тебе, что почти плакал и все, что может сказать в ответ, будет казаться банальным и пошлым, поэтому давай дальше молчать. И дальше вы будете молчать.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Возьми меня за руки, смотри мне в глаза и сдавливай мои руки настолько, насколько тебе тяжело. Что с тобой происходит сейчас?

ТЫ: Ну… Я хочу пережить, что Леша ушел. Даже если это не настоящая любовь, а какое-то ущемленное самолюбие.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А что ты сейчас чувствуешь?

ТЫ: Не знаю.

Я: Мне иногда кажется, она специально задает такие вопросы, чтобы заставить тебя реветь.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Ты постоянно выскакиваешь из текущего момента. Но сейчас происходит что-то важное, а ты это проскакиваешь.

ТЫ: Ну… мне кажется, я заслужила это. Он молодец, что так сделал. И мне грустно.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Не выскакивай из грусти, это важное переживание.

Я: Я же говорю, она это специально делает. Ты заплачешь.

ТЫ: Даже если это все не настоящее?

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Если ты это чувствуешь, значит, это настоящее. Дыши. И можешь, пока ты плачешь, рискнуть и посмотреть на меня. Ты редко смотришь на меня. Ты отключаешься, как будто ты одна и никого рядом нет. Но есть я. Почему? Тебе небезопасно, тебе страшно?

ТЫ: Ну да, я наверное чувствую себя слишком открытой, с оголенными нервами.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дыши, пусть слезы текут.

Я: Боже, хватит рыдать, я тебя умоляю. Ты перевела у нее уже полпачки салфеток.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дыши, не замирай.

ТЫ: Я сейчас вспомнила, как ко мне относился Леша, наверное, я больше всего об этом грущу, - бережно и с трепетом. Мне не хватает этого.

Я: Тебе потом еще на работу идти с этой распухшей рожей.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А вот сейчас - ты ощущаешь бережность и трепет со мной?

ТЫ: Ну это… какие-то профессиональные отношения. Профессиональный трепет. Невозможно к каждому настолько подключаться.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Если я не подключаюсь, я не могу помогать.

ТЫ: Я боюсь, что больше ни с кем не будет так, что никто меня не полюбит просто за то, что я есть. И никто во мне больше не увидит того, что видел он.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А что он увидел? Какая ты?

ТЫ: Ну… В первую ночь он говорил, что я богиня… Я так смеялась...

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А сейчас ты тоскуешь по нему, по его теплу.

ТЫ: Но я боюсь, что если бы это вернулось, то меня бы это опять бесило, потому что я считаю, что недостойна этого тепла.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Дыши… Не замораживайся, дыши… Сложно поверить, что тебя правда любят. Когда к тебе подходят слишком близко, ты пугаешься и убегаешь.

Я: И твой психотерапевт заплачет. Твой. Психотерапевт. Заплачет.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Это нормально, не пугайся. Ты меня правда трогаешь. Я правда хочу тебе помочь и о тебе заботиться. Дыши.

Я: От твоего нытья даже психологи рыдают. Пиздец.

ТЫ: Я бы сошла с ума от такой работы.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Видишь, ты сейчас заботишься обо мне, а ведь это моя работа - заботиться о тебе.

Я: Только обе не начинайте рыдать, я вас умоляю…

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Это нормально, это хорошо.

Я: Остаток сеанса ты будешь сидеть и думать - это настоящие ее слезы или она пытается показать тебе, что ее трепет не только профессиональный? И насколько ты не в порядке, если даже своему терапевту не доверяешь?

ТЫ напишешь: Видимо, я вызываю слезы.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА напишет: Расскажешь мне эту историю, может и я поплачу?

ТЫ: Ты бессердечная, ты не будешь плакать.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Че этооо... я совсем недавно рыдала над «Комнатой», рыдала над Шпионским мостом, над Девушкой из Дании, над статьей в Википедии даже рыдала!

ТЫ: О, над статьей в Википедии я никогда не рыдала.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Вот видишь! Кто еще и бессердечный. Я просто плачу, когда никто не видит.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: 37) теплая хрустящая чиабатта;

38) ходить по офису босиком;

39) черно-белая открытка с Мэрил Стрип;

40) гель для душа, который пахнет летом;

41) подбирать самые верные слова для того, что чувствуешь;

42) крупная морская соль;

43) вязаные гетры;

44) записывать от руки цитаты в блокнот;

45) придумывать красивым людям из метро красивые истории.

Ир, а тебе зачем такая прическа?! Для себя?!

Я: Ты к этому времени покрасишь волосы в розовый цвет.

ТЫ напишешь: Клевая прическа, а что?

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Боюсь тебя обидеть! Я думала такие прически в семнадцать лет себе делают, и не поймешь то ли мальчик, то ли девушка!

ТЫ: Последние полтора года это тренд.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Но ведь ты не как все! Ты особенная!

ТЫ: Да, и у меня особенно шикарный цвет.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Ладно! Не буду развивать тему! Твой выбор! Ты какого мужчину хочешь, который тоже в детстве застрял! Это реально бунт какой-то с твоей стороны!

ТЫ: Ты как моя мама говоришь. Тебе же не 50!

Я: Маме шестьдесят.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Мне 30 и поэтому так говорю. Мне не 18!

ТЫ: А мне не 30!

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Но и не 18!

ТЫ: Надь, мы щас поссоримся из-за какой-то херни.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Спасибо, что предупредила! Пойду дела делать!

Я: Спустя час Надя напишет.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Ладно! Признаю, жизнь учит меня принимать людей такими, какими они сами хотят быть! Ведь это круто делать что-то, что по душе! Пусть я еще и не осознаю всю красоту этой прически, но выбор твой! Пусть и не очень мило получилось мое признание, буду учиться!!! Прости меня! 🙏

Я: Ты не ответишь.

ТЫ: И ты совсем не чувствуешь, что развод родителей на тебя как-то повлиял?

ТВОЯ СЕСТРА: Неа. Ну… Я даже люблю шутки про пап, которые пропадают. И мне не понятно, почему чувак из второго сезона «Настоящего детектива» плохой отец, если ему не пофиг на своего ребенка.

ТЫ: Везет тебе.

ТВОЯ СЕСТРА: Может, это потому что я не хожу к психологу? Серьезно, иногда привлекательно свалить свои ошибки поведения на детство. Ты не можешь найти себе нормального мужика и сваливаешь все на родителей.

ТЫ: А недоверие?

ТВОЯ СЕСТРА: Это нормально. Зачем доверять и открываться первым встречным? Так можно очень сильно пожалеть. И я не припомню человека, который бы открывался на все сто. Быть закрытым для интроверта это само собой.

ТЫ: Но ты перед своим Славой открылась же?

ТВОЯ СЕСТРА: Ну, он до сих пор не в курсе, со сколькими парнями у меня был секс и это стратегическое решение. Что-то все равно скрываешь, нельзя же вывалить на человека все. И что вообще значит открыться?

ТЫ: Я не знаю.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Ир, не сердись, а? Я просто сама еще не устоявшаяся женщина, которая сама еще точно не знает, какая она! С принятием пока трудности! Вот и на других это отражаю! Хотя я прекрасно понимаю, как это круто, когда тебя принимают самой собой!

Я: Ты не ответишь.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА напишет: Мы с Колей из Тиндера почти месяц не можем встретиться. Но в переписке он мне очень нравится. Я видимо настолько идеалистка, что я как будто уже нашла парня и мне никто больше не нужен. И я с каждым днем все больше боюсь встречи, потому что она может испортить всю идиллию.

ТЫ напишешь: Не зацикливайся тогда на нем.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Как? Уже зациклилась.

ТЫ: Вот встретитесь, а он картавит и от него воняет. Что делать будешь? Страдать?

Я: Через два дня твоя подруга Шумакова напишет.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Встретились. Он, конечно, не то, что я ждала.

ТЫ: Почему?

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Ну потому что он другой. И он картавит!

ТЫ: Я сглазила, прости.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Он странный по повадкам.

ТЫ: В смысле?

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Я не знаю, как объяснить манеру его говорения и периодические размахивания руками. Я не понимаю ничего про его работу. И он увлекается аниме. А это пиздец.

ТЫ: Аниме? Ахаха. Ему же двадцать семь! Хотя… что я говорю - мне тоже двадцать семь, и я люблю «Доктора Кто».

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Ира, хватит дуться! Сколько можно! Я люблю тебя!

Я: Ты не ответишь.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Сегодня вышла на улицу и увидела одуванчики! И решила провести себе одуванчиковую терапию! Набрала охапку одуванчиков, представив, что это мои обиды, гнев, страхи!!! И стала их сдувать, отпускать все, что мешает чувствовать себя по-настоящему счастливой!!! Дула-дула, столько радости!!! Моя маленькая девочка внутри просто запрыгала от восторга!!! Два одуванчика не хотели сдуваться, стала сердиться, значит какие-то чувства гневные не хотят уходить, и помогла им, сорвала их руками, эти пушинки-гневинки и развеяла по ветру!!! Попробуй, может и тебе понравится!!!

Я: Ты не ответишь.

ТЫ: Я вспомнила всех, к кому я так относилась, всех мальчиков, которых обижала, считала, что они отвратительные. Их было очень много.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Ты так трогательно заботишься о других, хотя тебе самой нужна поддержка. К тебе сейчас можно ближе подсесть? Нет? Хорошо.

ТЫ: В классе восьмом за мной пытался ухаживать мальчик Антон Трофимов, даже помню, как его зовут. Он принес мне какое-то мороженое и мне было так гадко от того, что он принес мне мороженое. Он был таким жалким.

Я: И ты… угадай что сделаешь? Правильно. Заплачешь. Опять.

ТЫ: Почему? Он же просто принес мне мороженое! Это ненормально так относиться к людям!

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Ты относишься к людям так, как тебя научили относиться к себе. Ты не сможешь полюбить других, не сможешь наполнить их теплотой и заботой, если не любишь себя. Ты сейчас ощущаешь мою заботу? Или я тоже жалкая?

Я: Ты соврешь.

ТЫ: Ощущаю.

Я: Ты соврешь.

ТЫ: Не жалкая.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Даже странно. Это уже какой-то прогресс, да?

Я: Ты соврешь.

ТЫ: Да.

Я: В марте ты познакомишься с Даней. Вы будете вместе три недели. Ты попробуешь перебороть себя и быть с ним открытой, а он тоже тебе откроется - расскажет, что у него биполярное расстройство личности и в период депрессии он может исчезать. Ты попросишь рассказать подробнее, но он скажет - это все равно не скоро случится, не переживай. Через два дня он пропадет.

ТВОЯ СЕСТРА напишет: Я сразу сказала, что он тоже мудак.

ТЫ: Откуда ты знаешь?

ТВОЯ СЕСТРА: Потому что ты написала мне, что он прекрасный. То же самое ты писала про Арсения. Арсений - мудак, значит, и этот мудак.

ТЫ: Может, у него просто началась эта стадия? Депрессии?

ТВОЯ СЕСТРА: Может, стоит психически уравновешенного найти?

ТЫ: У всех свои тараканы все равно. Он хотя про них знает и борется с ними. Арсений с его страхами был не лучше.

ТВОЯ СЕСТРА: Хотя в этом есть и хорошая сторона.

ТЫ: И какая?

ТВОЯ СЕСТРА: У тебя теперь есть время почитать первую главу моего романа.

ТВОЙ ДРУГ ДИМА: Мой любимый персонаж - это князь Мышкин. Он хороший, но никакой пользы людям он не несет, он болото. Он постоянно все взвешивает. Теперь он мне не нравится. Всегда я сидел в блоке, сам в себе. Я боялся сам себя. Я не верил себе, я не доверял своим чувствам, а когда понял, что потерял ту, которую по-настоящему люблю, я стал копаться в себе… Этот страх тянется с детства. У меня как бы тетя. Ну она мне вроде не тетя. Короче, она ко мне приставала. Определенные вещи делала. И мне кажется, это психологическая травма, у меня появился страх на женщин. Что женщина может покрутить мужиком и бросить. Ну, у меня еще отец ушел, я его не знаю. И я решил, что буду всех динамить. И я думал, что та девушка, она не поймет. Обычно люди в таком возрасте уже познали прелести…. Не знаю, как это выразить… у них было что-то…. А меня еще напрягало, что меня все считали бабником… а у меня на самом деле ничего ни с кем никогда не было. И я боялся, что она не поймет этого. И так я ее потерял.

Я: Даня будет молчать больше недели и при этом постоянно будет онлайн. Ты напишешь Дане сообщение, он его не прочитает. Ты позвонишь ему, он не возьмет трубку. Ты будешь три дня подряд слушать на репите новую песню «Океана Эльзы», которая, как тебе будет казаться, как раз про тебя с ним - <https://music.yandex.ru/album/3438245/track/28713144?from=serp>. Под впечатлением от песни ты напишешь еще одно сообщение - почти такое же длинное, какие тебе писал Леша. Ты вспомнишь про Лешу - подумаешь, как же забавно, что теперь ты слишком открыта и тянешь руки к другому человеку, как это делал чудесный влюбленный Леша - что с ним? где он? Простит ли когда-нибудь тебя? Это длинное сообщение в стиле Леши Даня тоже не прочитает.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ добавит тебя в общую беседу: Девочки, здравствуйте! Я узнала новые интересные техники, которыми я готова с вами поделиться:

1) Мандалотерапия (рисование - работа с конкретным запросом);

2) Техника работы с травмирующей ситуацией (рисование - может помочь немного уменьшить агрессивные воспоминания о какой-то конкретной ситуации или трансформировать какой-то страх);

3) Библиотерапия (работа с текстом, лучше с любимой притчей, легкая и небольшая техника, позволяет самой себе дать вдохновляющее пожелание), минут 10.

Возможно встретиться с 17.45 до 22.00 с понедельника по пятницу! Если выбираете «Работу с травмирующей ситуацией», то возможна работа по скайпу нескольким людям одновременно! Всем волшебства! 💋

Я: Ты молча выйдешь из беседы.

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Я могу нахамить, наорать, пиздюлей всем навалять, а потом прийти домой и поплакать. Но эту сторону почти никто не видит, все думают, что я бой-баба. И не перед всяким парнем ты раскроешься, покажешься сразу такая, какая ты есть. И несмотря на то, что всем кажусь вот такой, мне нужен кто-то, кто влюбится в меня вот в такую, а потом я такая - хоп! и раскроюсь. И на самом деле мне надо, чтобы меня по голове гладили - бедная ты моя, с больной психикой девочка милая.

ТЫ: С Колей еще встретишься? Который любитель манги?

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Не манги, а аниме. Не, не хочу. Ты уже посмотрела новую серию «Ходячих»?

ТЫ: Да! Там настолько много событий, что я смотрела и кричала - что здесь происходит вообще?!

ТВОЯ ПОДРУГА ШУМАКОВА: Без спойлеров, без спойлеров!

ТЫ: Молчу.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ напишет: Я на этих выходных буду в Москве! Встретимся?

ТЫ соврешь: Я на выходные в Питер уезжаю.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: К сестре?

ТЫ: Ага.

ТВОЯ ПОДРУГА НАДЯ: Понятно, ну ладно, счастливо съездить!

Я: Больше Надя не будет тебе писать.

Я: Через неделю Даня наконец появится и предложит поговорить в пятницу.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Я думаю, что вы сами себя лишаете поддержки. У нас бывают теплые встречи, но все равно вы убегаете и не рассчитываете на мою помощь. И число встреч сокращается, вы опаздываете. Обратно перешли со мной на вы.

ТЫ: Вы говорите, что это поддержка человеческая, но это я не очень понимаю. Вашу помощь я принимаю как помощь профессионала. Я доверяюсь вам как доктору.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А представить, что я живой человек, вы не можете?

ТЫ: Ну… подружке я бы такое не рассказала.

Я: И подруги слушают твое нытье бесплатно.

ТЫ: Это какая-то безопасная ситуация - вы доктор и вы меня лечите.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: А в чем опасность, если допустить, что я живой человек? Что в этом вас пугает?

ТЫ: Отношение пугает. Вы иногда говорите, что я трогательная. Если это говорит живой человек, это меня пугает.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Но именно в этой точке начинается психотерапия.

ТЫ: Не знаю, когда я дойду до этой точки.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: В вашей жизни нет опыта, когда о вас заботятся, и это тот опыт, который реален со мной, но он вас очень пугает и вы всячески его избегаете.

Я: Как этот опыт поможет тебе в реальности?

ТЫ: Я не понимаю, как этот опыт поможет мне в реальности, когда я встречусь с людьми, которые не психотерапевты и не проходят терапию?

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Конечно, в реальных отношениях никто не гарантирует благоприятного исхода, но…

ТЫ: Мне не нужен хэппи-энд на всю жизнь, мне нужно, чтобы в конце я не мучилась от неопределенности. Всегда, когда я доверялась, я встречалась с той тишиной и молчанием в конце.

ТВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ: Я вижу, сколько страха, боли, напряжения, пустоты и одиночества в том, как вы ведете себя в отношениях. Когда я говорю о заботе и тепле, для вас это становится невыносимым.

ТЫ: Я не понимаю, с чего начать. Меня пугает это отчаяние, которое во мне сквозит, мне кажется, оно должно отпугивать мужчин, отпугнуть Даню. Это же начало отношений, легкость, а человек сразу же говорит - блин, мне так страшно. Не знаю, кто согласится на такие отношения.

Я: В ночь перед встречей с Даней ты поймешь, что это все полная фигня - всё, чем ты занималась, начиная с декабря, все твои попытки вылезти из своего уютного домика. Ты отправишь Дане смс.

ТЫ: «Привет. Давай отменим нашу встречу завтра».

Я: И напишешь своему психотерапевту. Даже не в фэйсбук напишешь, а на почту. Типа так официальнее.

ТЫ: «Анастасия, я решила пока прекратить терапию. Извините, я ничего не могу с собой сделать. Ира».

Я: Молодец.

ТЫ: Ты был прав.

Я: Я знаю. Так спокойнее, правда?

ТЫ: Да.

Я: Ты в безопасности. Все хорошо. Внешний мир отступил, его нет.

ТЫ: Да.

Я: И никто не сможет тебя ранить.

ТЫ: Да.

Я: И сбежать.

ТЫ: Да.

Я: Потому что ты сбежала первая. Ты бросила его до того, как он бросил тебя. Ты победила.

ТЫ: Да. Так лучше.

Я: Так лучше.

ТЫ: Это конец?

Я: Да. Это конец. Включай «Теорию большого взрыва», там новая серия.

Конец.

ТЫ: Это очень печальный конец.

Я: Какой есть.

ТЫ: Я чувствую… ну, какое-то неудовлетворение из-за такого финала.

Я: Это хэппи-энд вообще-то.

ТЫ: Какой-то это хреновый хэппи-энд.

Я: Все, заткнись, мы закончили.

ТЫ: Я думала, что финал будет какой-то умиротворяющий… типа ты исчезнешь.

Я: Ну спасибо.

ТЫ: А еще, знаешь, какая у меня была идея насчет конца? Что я такая как обычно рыдаю, ты надо мной как обычно смеешься, а потом все-таки жалеешь, подходишь и гладишь по голове. Круто, да?

Я: Если надо, сама себя гладь по голове.

ТЫ: Я все-таки позвоню Дане насчет встречи.

Я: Дура что ли?

ТЫ: Вдруг он меня не хотел бросить?

Я: А вдруг хотел?

ТЫ: Я звоню.

Я: Как хочешь. Гудки. Раз... Два… Три... Спойлер - он…

ТЫ: Подожди. Ты сказал, что мы с Даней будем вместе три недели. Расскажи про них.

Я: Семь… Зачем?

ТЫ: Я хочу послушать.

Я: Девять… Десять... Окей, как хочешь. Но если ты начнешь рыдать как обычно, я сразу прекращаю, договорились?

ТЫ: Да.

Я: Тринадцать… Вы познакомитесь в начале марта. Окажется, что он смотрел почти все сериалы, какие смотрела ты, он даже смотрел «Доктора Кто» и «Broadchurch». Серьезно, ты уже?

ТЫ: Нет-нет, я держусь.

Я: Шестнадцать… Окажется, что слушает твою любимую «Курару», которую среди твоих знакомых знают человека три. Девятнадцать… А ты благодаря ему полюбишь группу «Петля пристрастия». Ты сразу поймешь, что он твоя родственная душа. Которая к слову через три недели сбежит и не будет отвечать на звонки. Двадцать три… Ты уже поняла, что он не возьмет трубку?

ТЫ: Я поняла почти сразу. Продолжай.

Я: Зачем? Он не ответит ни сейчас, ни после.

ТЫ: Продолжай.

Я: Ну как хочешь. Тебе будет казаться, что он идеальный. Когда он смеется, то смешно морщит нос и становится совсем юным. Он очень высокий, ты ему будешь упираться в грудь, когда вы будете обниматься, и он будет гладить тебя по голове. И тебе будет с ним хорошо и спокойно, ты даже расскажешь ему свой главный секрет - что тебе очень страшно открываться людям. Он скажет, что ему тоже страшно. Ты скажешь, что твоя защитная реакция - презирать тех, кто тянется к тебе слишком сильно. Он скажет, что у него такая же проблема. Ты скажешь - я в этих случаях исчезаю, он скажет - я тоже. Ты спросишь - и что же мы тогда будем делать? Он скажет - давай попробуем быть собой. Ты скажешь - хорошо, расскажи мне еще что-нибудь про себя. И он расскажет, что у него есть кот Маврикий, а на подоконнике растет лимон, который он долго выращивал. И в прошлом году у него вырос первый лимончик.

ТЫ: И что он с ним сделал?

Я: Ты спросишь у него, что он с ним сделал. Он скажет, что просто его съел.

Конец

*декабрь 2015 - май 2016*

[clementinushka@gmail.com](mailto:clementinushka@gmail.com)