

И. А. Сушенцев



СЛУШАЯ ДРУГИХ

психотерапевтические истории

Илья Сушенцев

**Слушая других.
Психотерапевтические истории**

«Издательские решения»

Сушенцев И. А.

Слушая других. Психотерапевтические истории /
И. А. Сушенцев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833609-6

В книге собраны несколько случаев из психотерапевтической практики. История каждого клиента представлена в виде захватывающего рассказа. Книга наглядно иллюстрирует, как работает психотерапевт и что именно происходит во время психотерапевтических встреч.

ISBN 978-5-44-833609-6

© Сушенцев И. А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Сергей	7
Таня	10
Алексей	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Слушая других Психотерапевтические истории Илья Александрович Сушенцев

Моей супруге Гале.

Без неё этой книги не было бы.

© Илья Александрович Сушенцев, 2016

ISBN 978-5-4483-3609-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Осознавая всё несовершенство этого текста и наличие разного рода ошибок, я всё равно выпускаю книгу в печать.

Рукопись составлена из различных историй, опубликованных в моём ЖЖ. Они изрядно отредактированы и добавлены некоторые комментарии. Если вас интересует черновой вариант, то вы можете ознакомиться с ним на [битая ссылка] <http://esgaledel.livejournal.com/>.

Все персонажи и события вымышлены, подобных встреч и занятий никогда не происходило в реальности. Любые сходство с реальными людьми специальны и осознанны. Шучу, нет, конечно.

Отдельно стоит сказать, что главный герой этих историй – психотерапевт и мой тёзка – персонаж тоже, в каком-то смысле, выдуманный. Это идеальный врач, который быстро осознаёт свои ошибки, обладает глубокой рефлексией и всегда знает правильный путь. У него есть слова утешения для каждого, и он не сомневается в выборе терапевтических тактик. Я не хочу, чтобы вы ввелись в заблуждение: главной герой имеет мало общего со мной.

Книга предназначена для широкого круга читателей, но также она будет интересна и специалистам в сфере душевного здоровья. Каждая история – отдельный клинический случай, в котором показана тактика установления контакта с различными характерологиями, а также описаны типичные реакции переноса и контрпереноса. В некоторых случаях приведена стратегия психотерапии для определённой «проблемы» клиента.

Любые комментарии можете отправлять на [битая ссылка] attair@ya.ru.

Надеюсь, вы получите удовольствие от чтения этой книги.

Сергей

Молчание длилось уже некоторое время, однако оно не было «пустым». Безмолвие между мной, Сергеем и группой было заполнено густым киселем сложных переживаний. Слишком много смешивалось вместе: гнев, печаль, страх, шок... И этот клубок грозил запутаться ещё больше.

– Продолжайте, – подбодрил я Сергея, прервав общее молчание.

Участники группы тяжело вздыхали, кто-то неуютно ёрзал, одна женщина прикрыла глаза, всем своим видом показывая, что засыпает.

– Потом... – Сергей замолчал и шумно сглотнул. – Потом, когда мы вернулись, я понял, что половины ребят просто нет.

– Они умерли? – спросил я просто, чтобы помочь ему рассказывать дальше.

– Их убили, – нотки стали прорезались в голосе Сергея.

Он плотно сжал губы, глаза широко раскрылись, а дыхание участилось. Кто-то из участников группы всхлипывал, кто-то старательно показывал, что ему плохо, но большая часть пациентов смотрела перед собой в страхе.

«Вероятно, часть из них откажется от дальнейшего посещения групповых занятий», – не без иронии подумал я.

Сергей выглядел моложе своих лет. Нет не так, чтобы его внешность казалось инфантильной или не мужественной. Просто среди сверстников в палате он отличался более «свежим» лицом. Сам он по этому поводу лишь пожимал плечами. Обычный образ жизни, не систематические занятия спортом, алкоголь, курение – он не прилагал осознанных усилий для того, чтобы поддерживать себя. Можно сказать, что с внешностью и генетикой ему повезло.

– Мы тогда потеряли очень много ребят, – продолжал Сергей. – Через пару дней мне осколком ногу прошило, и я в госпиталь попал...

Я вновь проклял доктора, который направил Сергея на групповую терапию за неточный анамнез¹.

Реакции участников группы на его спонтанный рассказ об участии в боевых действиях сильно разнились. Кто-то тихо всхлипывал, смотря на Сергея, кто-то хмурился и всеми силами скрывал гнев, пряча взгляд. Одна пациентка искренне делала вид, что уж ей-то тут точно хуже всех. Что касается меня, то я был в некотором смятении.

Отодвинув на периферию сложное сочетание печали, страха и гнева я сосредоточился на том, как помочь Сергею и как сделать это полезным для других участников группы. Его посттравматическое стрессовое расстройство участника боевых действий очень долгое время игнорировалось. Неврологи капали «волшебные» капельницы, психиатры предлагали не менее волшебный прозиум, а близкие наседали на него, требуя прекратить страдать и вести себя «нормально».

Постепенно я начал ловить себя на том, что мои веки сильно потяжелели, мне всё сложнее становилось сконцентрироваться и удерживать внимание на процессе. Я начал проталкивать себя через слой оглушения, собирая по крупницам информацию и обдумывая свой вопрос.

– Наверное, тяжело об этом говорить? – спросил я у Сергея и тут же добавил, не дожидаясь ответа:

– Скорее всего, каждый раз, когда вы говорите об этом, вас словно вышибает из реальности.

¹ Совокупность сведений, получаемая путём расспроса, включает данные о жизни и заболеваниях.

Сергей закивал и облегченно вздохнул:

– Да, – он вытер пот с лица, – каждый раз как сознание теряю. У меня была контузия, так вот это как тогда... Ну, похоже... Ну, вы понимаете?

Я не мог понимать и не мог представить себе, что значит быть контуженым, но, тем не менее, кивнул. И сразу же почувствовал, что туман в голове рассеивается и ко мне возвращается привычное восприятие реальности.

– Тебе страшно было? – решила на вопрос одна из участниц.

– Тогда нет, – Сергей замялся. – Или да... Не знаю, я молодой был. Восемнадцать лет, папан ещё. А мне дали автомат и говорят: «Иди, убивай!».

Глаза девушки, которая задала вопрос, наполнились слезами, она шумно всхлипнула.

– Спать не мог долго, – обратился Сергей ко мне.

Это не было вопросом, просто констатация факта.

– Что-то снилось с войны? – спросил я спокойным тоном.

– Да...

– Такое сложно забыть и, наверное, невозможно, но тяжесть и острота этого события может уйти. И вы сможете оставить эти переживания, если захотите.

Сергей отвел взгляд, было видно, что он борется с подступившими слезами.

– И да, это может возвращаться. В кошмарах, в страхах... – продолжал я. – Кажется нелогичным, кажется странным, ведь я здесь, ведь всё это кончилось! Но нет, не кончилось, всё это продолжается в вашей голове даже спустя столько лет.

Группа слушала – участники смотрели на меня, первые эмоциональные реакции на рассказ Сергея схлынули, большинство теперь выказывало интерес к тому, что я говорил, а в их взглядах читалось сочувствие к нему. Однако одна пациентка всё также продолжала хмуриться и всем своим видом показывала недовольство происходящим.

– Наверное, также было очень неприятно столкнуться с непониманием близких, да и вообще остальных людей, видеть эту жизнь, в то время как там, откуда вы вернулись, творился ад, – сказал я.

– Да, – Сергей охотно закивал, – я друзей потерял. Родня зовёт, мол, Серёга, пошли выпьем, чего ты? А я не могу. Один раз напился, так всю ночь потом в сарае просидел под верстаком, думал, сейчас меня найдут и зарежут как барана. Отец на двадцать третьи февраля всё время повторяет: «Надень форму, надень форму!» На медали посмотреть он хочет, и чтобы я ещё по улице так прошёл!! А мне эти медали, – Сергей сделал движение ребром ладони по горлу, – вот где. А когда у меня страхи начались, мать сказала, что я работать просто не хочу...

– Вы злитесь? – спросил я.

– Нет, – ответил он машинально.

– Вы злитесь, – уже утвердительно сказал я.

– Да, наверное...

– И вам есть на что.

Это обещало быть долгой работой, но я знал, что в данном случае Сергей сможет жить дальше. Он был одним из многих – простой «срочник», которого не спросили, хочет ли он воевать. А после всего он оказался не нужен, да и кому пригодится в обычной жизни человек, убивавший на войне?

Он был не нужен, он был лишним. Как гильза от патрона.

В конце занятия я попросил участников группы подвести итог.

– Когда я слушала Сергея, – сказала одна из участниц, – я поняла, что справлюсь со своей болезнью.

– Почему, поясните? – уточнил я.

– Ну, – она замялась и посмотрела на Сергея извиняющимся взглядом. – Я увидела, что тебе хуже, чем мне, но ты борешься. И я подумала, что если кто-то может справиться с *таким*, то со своими-то проблемами я точно разберусь.

Сергей улыбнулся.

– У меня отец, когда с фронта вернулся, – начал другой участник группы, пожилой мужчина, – он же также не нужен оказался. Я теперь понимаю, когда тебя послушал. Как же он тогда пил... И нас гонял.

Он замолчал и тяжело вздохнул.

– Я же ведь думал, что он скотина и алкаш... А теперь понимаю, что ему самому помощь нужна была...

После всех заговорил Сергей.

– Знаете, меня ведь первый раз так послушали, – его глаза стали мокрыми.

– Наверное, обидно, что это случилось именно здесь, а не дома, – констатировал я.

Сергей грустно кивнул, и я продолжил:

– Но, к сожалению, вашим близким никто не рассказал, как себя вести. Не учат у нас человечному обращению с людьми. Но вы здесь и вы может выздороветь, даже не смотря на то, что все это было давно, даже не смотря на то, что вы без поддержки.

Многие участники отметили, что рассказ Сергея, и то, что он вообще открылся, что-то изменило в них. Эти переживания словно сблизили их. Лишь одна участница, та, что всё занятие закрывала глаза, с недовольством произнесла, что не будет больше ходить. «Мне своих проблем хватает, чтобы ещё чужие слушать», – с гневом сказала она. Я простодушно покивал и сказал, что это её выбор. Раскрывать информацию о том, что её супруг – участник боевых действий в Афганистане, я не стал.

Я часто сталкивался с комбатантами – ветеранами локальных войн. Терапия с ними всегда была в чём-то особенной и отличалась от множества других случаев. Я понимал, что нас разделяет не просто пережитый опыт, скорее всего это то, что я никогда не пойму и не осознаю. Они смотрели на меня и на мир вокруг отчуждённым взглядом, не понимая, как люди могут спокойно веселиться, когда страшные вещи происходят совсем рядом. Это не повседневный, ломающий жизнь опыт был мне недоступен. Что мог предложить им я, когда они верили, что их переживания может разделить и понять только побывавший *там*. Да я и не пытался понять, так как просто не мог, а делал, что должен.

Многие из них словно так и не вернулись, оставшись там, со своими товарищами.

На войне все солдаты: в психотерапии я встречал и тех, кто не служил, но находился в центре вооруженного конфликта. Они тоже страдали, день за днём переживая о том, что потеряно. Я говорю не об имуществе или деньгах, нет. Они потеряли гораздо большее – чувство своей защищённости, уверенность, что завтра всё будет хорошо. И к своему ужасу, я не мог им этого обещать.

Тот опыт, который пережили эти люди, ломал их. Но я знал, что всё в этой жизни можно исправить, и только смерть неисправима, но даже её можно пережить.

И я видел, как они жили, как становились уверенней и возвращали себе прежнюю способность радоваться жизни.

Таня

Тане было 33 года, но внешне она выглядела значительно моложе. Дело было отчасти в subtilном телосложении и мягких чертах лица, но в большей степени – «подростковом» выборе одежды. Розовые серёжки «Hello Kitty» странно выглядели на фоне ассиметричной стрижки с агрессивно выбритым виском. На правой ладони по одной букве на пальце готическим шрифтом было вытатуировано «EVIL». Ногти покрашены в разные цвета. Всё это сильно бросалось в глаза и, по всей видимости, вызывало весьма неоднозначную реакцию у окружающих людей.

Таня несколько раз откладывала и переносила нашу встречу, находя различные оправдания. Порой она просто по-честному забывала, но чаще Мироздание проворачивалось вокруг Тани, чтобы создать всевозможные непредвидимые обстоятельства на её пути к психотерапевту. В доме внезапно начинали течь все имеющиеся краны и трубы; дедлайны на заказы абсолютно внезапно сокращались; похороны родственников начинали происходить с пугающей частотой. В итоге Таня появилась в самое неудобное для меня время и в самый неудобный день.

Предположение о её характерологии – краеугольном камне стратегии в психотерапии – начали появляться сразу. Но необходимо было подтверждение догадок, ведь до этого я общался с ней только по телефону, и у меня не было полной информации о личности пациента.

После взаимных приветствий и необходимых формальностей Таня залезла в кресло с ногами и спросила:

– Так что там с моим беспокойством?

– Расскажите более подробно, как это происходит с вами, – по опыту я догадывался, что именно Таня расскажет мне, жалобы тревожных пациентов похожи и даже их мысли по этому поводу предсказуемы.

– Ладненько, – Таня наморщила лоб. – Это случается, когда я с кем-то общаюсь. Я начинаю говорить очень быстро и сбивчиво, мне хочется побыстрее закончить разговор, сбежать домой, вымыть язык с мылом и всегда слушаться маму.

– Итак, вы чувствуете тревогу, когда общаетесь. Это бывает в разговоре со всеми людьми?

– Ну, нет. – Таня задумалась. – Чаще с незнакомцами или при устройстве на работу.

– Минутку, – я почувствовал, что потихоньку начинаю запутываться. – То есть вам тревожно, когда вы общаетесь с незнакомыми людьми?

– Ну, да, а вам было бы не тревожно? – Таня начала активно жестикулировать, помогая себе в рассказе. – Подходит такой на улице, а передние зубы все стальные, весь в наколках, башка вся в шрамах и молвит человеческим голосом: «Закурить, девица, есть?»

Она замолчала, смотря вопросительно на меня, я сделал жест, предлагая ей продолжить, так как не понимал, какой реакции она от меня ждет.

– Ну, доктор, – она обиженно нахмурилась, – а вот вы бы как себя повели?

– Я бы... – начал я, но тут же остановился, так как понял, что она приглашает меня к какой-то странной психологической игре.

– Вооот! – Таня подняла указательный палец вверх. – И я тоже кирпичами бы обложилась.

Я с минуту растерянно поморгал, глядя в сторону.

– Так, а что там с тревогой во время трудоустройства? – спросил я, наконец, собравшись с мыслями.

– О, доктор, это вообще отдельная тема! – Таня закинула ногу на ногу и поудобней устроилась в кресле.

– Вот вы устраивались когда-нибудь на работу? – спросила она.

Вместо ответа я развёл руками, предлагая ей самой догадаться.

– Ну, да, вы правы, вопрос глупый, – она улыбнулась. – Я вот на многих работах успела побывать и везде при собеседовании задают просто идиотские вопросы!

– И вы тревожитесь в этот момент? – я попытался вернуть беседу на начальную тему.

– Тревожусь? Что? О чём вы, доктор?

– Ну... – я почувствовал себя крайне глупо. – Эээ, что вы ощущаете при этих глупых вопросах на собеседовании?

– Да я злюсь на хер! – Таня воскликнула крайне эмоционально, но беззлобно.

– Из-за вопросов?

– А вы бы не злились, если бы вас спросили, как вы работаете со своими слабостями? Вот как бы вы ответили? А, доктор?

Таня с хитрым прищуром уставилась на меня.

– Я бы ответил, что предпочитаю работать над своими сильными качествами, – абсолютно серьезно соврал я, включившись в игру, чтобы посмотреть к чему это может привести.

– Пять баллов, доктор, хороший ответ, – Таня заплотировала.

Я откинулся на спинку стула и выдохнул, мне был необходим тайм-аут, так как я ощутил в себе нарастающее раздражение.

Похоже, что эти неприятные для меня чувства и были итогом – расплатой – данной психологической игры.

Мне потребовалось некоторое внутреннее усилие, чтобы не переключиться на «нетерапевтическое» взаимодействие.

Я решил подвести небольшой мысленной итог, так как первый контакт с Таней оставил противоречивое впечатление и был полон не очевидной информацией.

Итак, на мои вопросы Таня прямо отвечать не будет. Каждое стандартное уточнение превращается в целый мини-спектакль с жестикуляцией и примерами из жизни. Это могло быть патогномичным симптомом,² но также это усложняло процесс психотерапии. Гнев, который я ощущал, также был диагностичным (так как объективных причин злиться на Таню у меня не было). Но и здесь все было не просто – моя реакция была скорее двойной: часть меня искренне забавляло её поведение и рассказы о себе, другую часть злило «неконструктивное» и саботирующее поведение.

И было кое-что ещё – моя ошибка, мешающая беседе – мне следовало бы уже перестать решать за Таню, что она чувствует. То есть перестать всё время спрашивать её про абстрактную «тревогу», в то время как Таня говорит про некое «беспокойство». Я цокнул языком, пристыдив себя.

– Хорошо, когда ещё вы... беспокоитесь?

– Ммм... – Таня запустила пятерню в свои волосы. – Бывает, когда дома одна... Да, тогда прям очень сильно...

– Хорошо, а чего вы боитесь?

– Да, в общем-то, ничего, – ответила она серьезно.

– Но о чём вы тревожитесь?

– Да ни о чём же!

– Но... – я бесшумно открыл и закрыл рот, удержавшись от попытки в третий раз задать тот же самый вопрос.

² Симптом, свойственный для определённой болезни (здесь – характерологии) и служащий веским основанием для постановки диагноза.

Я ущипнул себя за переносицу и потёр глаза. Похоже, что я вновь называл чувства клиентки вместо неё самой. Пора бы уже прекращать так делать.

– А что с вами происходит дома, когда вы беспокоитесь? – осторожно спросил я.

– О, я пытаюсь делать то, что запланировала, – уверено ответила Таня.

– Пытаетесь?

– Ну, знаете, это не всегда получается... – она замялась.

– И тогда?

– Ну, и тогда я начинаю метаться по квартире!

Я почувствовал, что нахожусь на верном пути, однако не хватало какой-то части информации. Было кое-что ещё, помимо моих внутренних реакций, её внешнего вида и способа общаться. Что-то, что, как мне казалось, мешало получить «верный» ответ на вопрос. При этой мысли я мысленно поругал себя. Понятное дело, что не существует «верных» ответов клиента на вопросы психотерапевта. Да есть «ожидаемые» и «типичные» реплики, но если строить общение на этом, то есть риск так и не встретиться с личностью клиента.

– Доктор, с вами всё в порядке? – озабоченно спросила Таня, видя, что я уже некоторое время сижу с задумчивым лицом и кусаю губу.

– Ммм... – она застигла меня врасплох. – Я думаю...

Она многозначительно покивала и с интересом стала наблюдать за мной дальше. Я улыбнулся – она умела подколоть собеседника. Также стоило учесть, что свои переживания она описывала в первую очередь через действия и поступки. Проговорить, что она чувствует – было для неё трудной задачей. Однако, похоже, что ещё большей трудностью было описать свои мысли. Предположение о характерологии, а значит и понимание Таниных проблем, обретало всё более чёткие формы у меня в голове. Необходимо было проверить гипотезу, сменив общий тон и стиль общения.

Я смотрел сквозь Таню, строя в голове следующую фразу.

– Нет, доктор, серьёзно, я за вас переживаю, – в её голосе прозвучала усмешка. – Вы так губу себе сгрызёте.

– «My kill-hand called E. V. I. L. Wears a wedding band that's G. O. O. D»?³ – неожиданно спросил я, указывая на татуировку.

– О? – Таня улыбнулась. – Доктор слушает Ника Кэйва?

– Нет, оригинал мне нравится меньше, чем кавер от Джонни Кэша.⁴

– Мсье знает толк в извращениях, – она многозначительно закивала.

Таня поддержала заданную тему. Я улыбнулся, кажется, мои предположения о её личности казались верными: она была пассивно – агрессивной.

– Таня, вернёмся к вашим страданиям в домашней обстановке, – сказал я, придерживаясь выбранного тона общения, сделав его более добродушно-ироничным.

– Таки да?

– Когда вы находитесь дома и *стараетесь*, а то и в поте лица *пытаетесь* делать «то, что запланировано», – я с пародировал её интонации, изобразив кавычки движениями пальцев в воздухе, – а потом вдруг, откуда ни возьмись, кровь-кишки и вы мечетесь по всей квартире... Так вот, между «пытаетесь» и «мечетесь», что именно вы чувствуете?

– Доктор, чего это вы сегодня руками размахались? Магические пассы?

– Легилименс!⁵ – я взмахнул карандашом. – Так что вы чувствуете?

³ «Моя рука-убийца зовётся З. Л. О. Носящая обручальное кольцо – Д.О.Б.Р.О.» (англ.) – песня «The Mercy Seat» группы «Nick Cave & The Bad Seeds», альбом «Tender Prey», 1988 год.

⁴ Имеется в виду кавер Johnny Cash'a в альбоме «American III: Solitary Man», 2000 год.

⁵ Заклинание чтения мыслей из книг Дж. Роулинг.

– Я чувствую... – начала Таня достаточно уверенно, но в замешательстве остановилась. Похоже, что догадка поразила её.

Я сделал приглашающий жест и Таня продолжила:

– Я чувствую злость, – скорее спросила, чем уверенно сказала она.

– А на кого вы злитесь?

– Вы, доктор, умеете задавать вопросы, – сказала она вместо ответа.

– Ой, – я смущенно отмахнулся. – Этому я научился у кашенигов...⁶ Ну, так всё же, на кого вы злитесь?

– Ох, доктор, но почему вы задаёте вопросы, ответы на которые знаете сами? Ответьте уже за меня.

– Не могу – супервизор запрещает.

Таня покивала и сказала:

– Да, я злюсь на себя, – она вздохнула. – Это странно: сама себе всё планирую и потом сама себе же вставляю палки в колёса и нахожу сотню причин не делать, что задумано!

– И начинаете суетиться из-за этого?

– Да, мечусь по квартире, хватаюсь за разные дела... Постепенно чувствую, как сердце бьётся всё сильнее и сильнее, вся страшно потею, а в груди растёт странный и непонятный комок, – она поморщилась.

Судя по тому, как Таня быстро остановилась и не успела «погасить» интонацию, она оборвала себя на чем-то. Губы презрительно сжались, она сглотнула. Похоже, что было нечто такое, о чём она не рассказывала из-за того, что сильно осуждала это или стыдилась.

Я не знал, стоит ли мне уточнять и говорить, что я вижу: она о чём-то не договаривает. Мало кому может понравиться, когда кто-то самонадеянно делает вид, что «видит насквозь». Кроме того, если она хочет что-то скрыть, то это её право. Но с другой стороны Таня пришла с проблемой ко мне и, если она что-то показывает, то возможно это тоже часть той самой проблемы, и ей кажется, что я могу помочь с этим?

– Доктор, вы опять подвисли, – Таня вновь подловила меня на длинной паузе.

– Извините, связь с сервером потерял... – я посмотрел ей в глаза и серьёзным тоном продолжил:

– Таня, вы сказали, что ругаете себя за откладывание и самосаботаж и ощущаете дискомфортные чувства в груди. Но, похоже, что есть кое-что ещё. Что-то о чём вам неудобно говорить мне и, возможно, вообще вслух признаваться.

Она опустила глаза.

– Да, чего уж тут, – сказала она после минутного раздумья. – Мне из-за всего этого так плохо бывает, что я пить начинаю. Дома всегда хороший алкоголь есть, вот я и решила анестезировать себя. Стопку, одну, другую... А мне ведь немного надо чтобы наклюкаться...

– Каковы масштабы бедствия? – мой голос звучал спокойно.

– За вечер могу вылакать бутылку... – она всхлипнула.

Ситуация прояснялась чем дальше, тем больше.

– Похоже, что вы помогаете себе, как умеете, – сказал я. – Однако это не оправдывает алкоголизм.

– Я знаю, – Таня нарочито шумно шмыгнула носом.

– Да, это ваш способ справиться с дискомфортом, но если вы собираетесь и дальше так поступать, то это в итоге может плохо для вас кончиться.

– Ой, доктор, не надо драматизировать... – Таня отмахнулась, так как я перегнул с заботливыми интонациями, обращаясь к ней.

⁶ Группа интернет провокаторов, использующие особый стиль общения (в том числе, включающий психиатрические высказывания) и ситуационные насмешки над собеседником.

– Драматизирую ли я? – сказал я и театрально развел руками.
– Нет, доктор серьезно, я слышала, что так часто руками дрыгать – болезнь...
– Вообще-то я предлагал вам осмотреться, – чуть более строго сказал я, – и понять, что я не драматизирую, ведь вы уже на приеме у психиатра.

– Что да, то да, Кэп.⁷

Таня вздохнула и посмотрела в сторону.

– Теперь я точно знаю, – сказала она, – что проблема не в том, что я беспокоюсь... Хотя на самом деле я не беспокоюсь... Ну, то есть беспокоюсь, конечно... Короче, вы поняли.

Я кивнул.

– И не в том, – продолжила она, – что я выжираю бутылку за вечер из-за этого...

– Да, – сказал я, – но нет.

– Хорошо, это проблема. Но не главная.

Она замолчала, по лицу было видно, что размышляет.

– Ладненько, доктор, – внезапно сказала она.

Мне потребовалось небольшое усилие, чтобы не иронизировать на тему её долгого раздумья, ответив на прежние подколки.

– Похоже, что дело в том, что я регулярно с чем-то борюсь и чему-то сопротивляюсь внутри себя.

Я кивнул:

– Продолжайте.

– Сама себе ставлю рамки и задачи, ведь понимаю, что без этого планирования никак, но в итоге борюсь и упираюсь.

– От этого и напряжение внутри?

– Да, и напряжение и беспокойство, и литры выпитого алкоголя.

– Ок, и что вы хотите в себе изменить? – задал я самый главный вопрос терапии.

– О, доктор! – Таня улыбнулась. – Я хочу перестать бороться и начать уже жить... Воплощать в реальности все свои идеи и задумки... Доводить до конца все планы и проекты...

– Это всё возможно, но как вы будете себе мешать в этом? – задал я второй самый главный вопрос.

– Ммм, – Таня надула пузырёк из слюней.

– Понятно, – я улыбнулся.

Её красноватые от слёз глаза с потеками туши переходили от одного предмета в кабинете к другому, взгляд ни на чем подолгу не фиксировался. Она периодически собирала губы бантиком и сдвигала их на бок. Лицо менялось, выражая разные эмоции. Кто-то мог бы сказать, что она выглядит инфантильной из-за своей живой мимики, мне и самому так показалось в начале. Но теперь я видел, что это не так, она просто была живой. В движениях и голосе не было инфантилизма, внешне Таня соответствовала своему возрасту. Даже «подростковый» стиль в одежде, хоть и пытался сбить ей несколько лет, на самом деле был по-взрослому выверен и логичен.

Нет, она не была «детской», она была бунтующей.

Однажды ко мне на приём обратился дизайнер кондомов. Его проблема заключалась не в самой профессии, как могло бы показаться, а в том, что заказы, которые ему «не по душе», он делать не мог. Точнее, он искренне *старался* и *пытался* заставить себя,

⁷ Капитан Очевидность («Лодку мне!»).

но всё было тщетно. Простецкая модель с хохломой и самоваром никак не создавалась, а эскиз в виде балерины в фуэте откладывался уже третью неделю. Парадокс заключался в том, что прикольные и интересные вещи (хотя как определялся, какой кондом более приколен, чем другой – для меня загадка) он делал легко и быстро. Трёхметровый рукав с головой Халка или нарядный Капитан Америка со щитом и звездами создавались менее чем за сутки. Всё бы ничего, но заказчиков не интересовали презервативы с супергероями из комиксов, а вот современные политики шли на ура. Да только дизайнер терпеть не мог подобную тему. Так он и жил: работа приносила мало денег, а гневные заказчики сыпали угрозами на электронную почту. По словам самого дизайнера, он ощущал непреодолимое внутреннее сопротивление, сразу же находилось куча дел: постирать кота, погладить бельё... Проблема также заключалась и в том, что в различных бытовых ситуациях и отношениях подобное сопротивление также повторялось. Это оборачивалось скандалами из-за невыполненных обещания и договорённостей. Дизайнер признался, что не делать что-либо это его единственный способ избежать неприятного занятия. На мой вопрос, почему бы ему прямо не отказаться, он спросил: «Да, но как?».

Если ребёнок подвергается чрезмерному контролю, а удушающей заботе невозможно противостоять, если для него невозможно от чего-либо отказаться, а прямое несогласие карается, то есть риск формирования пассивно-агрессивного поведения и соответствующего расстройства личности. В дальнейшем это может привести к описанным выше проблемам. И дело здесь не только в саботировании дел и обязательств, но и в сильном внутреннем сопротивлении, которое переживает такой человек. Это ужасное, практически болезненное чувство, дополняющееся внутренними «подпинываниями». «Слабак, неудачник, – говорит такой человек сам себе, – Просто возьми и сделай!». Но «просто» не получается.

Если рядом с таким человеком оказывается руководящая или опекающая фигура, она тут же будет выбрана объектом для пассивного сопротивления. За всем этим скрывается достаточно высокий уровень агрессии, которая не выражается в открытую и не осознаётся. Окружающие будут злиться и раздражаться на подобное поведение (хотя найдутся люди, которых такой человек искренне веселит и забавляет).

Подобная динамика будет происходить и внутри самого человека с пассивно-агрессивным поведением. Самосаботажу будут подвергаться дела, даже если они имеют личную пользу. А гнев, направленный на самого себя, усилит внутреннее напряжение.

В процессе психотерапии такой человек будет заниматься чем угодно, но только не самой терапией. Психотерапевт будет злиться подобному неконструктивному времяпрепровождению и, возможно, откажется от такого клиента.

Однако не стоит ставить крест на человеке с пассивно-агрессивным расстройством. Часто, это не в меру креативные люди, способные на неожиданные ходы и нестандартное мышление. Они задают действительно интересные вопросы и приглашают к весёлому игровому взаимодействию.

И им можно помочь.

Алексей

– ...Я не был здесь всегда. Похоже, что всё это существовало ещё задолго до того, как я родился. Я помню многое, порой, мне даже страшно от того, насколько мелкие детали я помню.

Алексей замолчал.

Это была странная терапия. И в ней всё было необычно. Хотя «необычно» – это не то слово, точнее было бы сказать, что я не понимал, что происходит, и что я здесь делаю.

Алексей написал мне с нерабочего аккаунта в скайпе. Почему я так решил? Профиль не заполнен, многие вещи оставлены «по умолчанию», фото нет, имя – Alex123qqa – не тот ник, о котором долго думают.

Найдя меня в сети, Алексей попросил о личной встрече. Он не просил назначать ему лекарства, увивал от прямых ответов по поводу анамнеза. Я не совсем понимал, замечает ли он моё присутствие или ему был нужен любой человек, который не знал его, чтобы выговориться.

Я решил прервать затянувшееся молчание:

– Это далеко назад?.. Я имею в виду: далеко в прошлое?.. Ну, как это сказать по-русски?..

– Вы имеете в виду, что это очень старые воспоминания? Одни из первых? – уточнил он.

– Да. Именно. Спасибо.

– Мне сложно сказать, насколько это «древние» воспоминания... Мне, правда, страшно осознавать возраст этих воспоминаний, – его взгляд был направлен мимо меня, он не смотрел на что-либо в этом кабинете, он смотрел «в себя», блуждая там, куда обычно никого не пускают.

– Страшно? Но почему?

– Хм... Хороший вопрос... Я затрудняюсь ответить, – он вновь замолчал.

– Ладно, что может с вами произойти, если вы узнаете свой возраст?

– Я всё ещё не понимаю.

– Ну, мне кажется, что это как если бы вы внезапно увидели своё отражение. Словно, ты давно не видел себя в зеркале и совсем не ожидал тех изменений, которые видишь.

Алексей молчал. Он смотрел куда-то вниз, губы были плотно сжаты. Я мог посчитать экскурсии его грудной клетки, я видел пульсацию яремной артерии на его шеи. Он втянул большие пальцы в ладони, потом медленно разжал кулаки и вытер ладони о колени. Все те данные, которые я мог собрать визуально, говорили мне, что мы подошли к чему-то действительно значимому. Алексей волновался: частое дыхание, ускоренный пульс, гипергидроз ладоней.

– Я могу предположить, – вновь прервал молчание я, – и это только моё предположение, мало подтвержденное какими-то реальными фактами.

– Я слушаю, – Алексей словно «вернулся», он вновь посмотрел на меня.

– Мне кажется, что для вас осознание своего возраста весьма болезненно. Это понимание того, сколько вы прожили и через что прошли... И где оказались.

Алексей смотрел на меня прямым, немигающим взглядом. Крылья носа на секунду раздулись, верхняя губа еле заметно дернулась в сторону в кривой усмешке. Прямой жесткий взгляд... Но лишь на мгновение. Затем эта мимическая реакция была подавлена, замята и родилось абсолютно не конгруэнтное⁸:

⁸ То есть не согласованное вербально и не вербально.

– Да, я думаю, вы правы. Мне есть, что вспомнить, – сказал он добродушно и даже немного радостно.

Догадка поразила меня как молния: да он же врёт мне!

Удивление было настолько сильным, а осознание этого факта настолько ярким, что я, как последний идиот, выпучил глаза и открыл рот.

– С вами все в порядке? – поинтересовался Алексей.

– Дааа... – я замялся. – Просто удивлён, что моя догадка попала в точку.

Теперь и я врал.

Отлично, психотерапия, на которой все друг-другу врут. «Со мной всё будет в порядке, Док? – Да, конечно, я гарантирую это».

Нет. Моя интерпретация точно промазала. Зацепило что-то другое... И ещё его реакция – желание скрыть правду, желание затаиться... Желание спасти себя? Словно, я общаюсь не с самим клиентом, не с его личностью, словно кто-то между ним и мной, тот, кто защищает, тот, кого безопасно можно использовать для помощи.

Я потряс головой и мысленно подвёл черту: итак, что мы имеем? Во-первых, клиент врёт о своих переживаниях. Во-вторых, возможно, клиент врёт о целях терапии. В-третьих, скорее всего, клиент не тот, за кого себя выдаёт... Массаркш, что здесь вообще происходит и что здесь делаю я?!!

Это была необычная терапия. И все в ней было необычно. Алексей не поставил какой-либо запрос. На мои настойчивые попытки сформулировать хоть какую-либо цель, он отвечал: «Давайте просто пообщаемся, мне нужно поговорить». С другой стороны, он продолжал мне врать. Многие моменты он сознательно искажал. И, если в самом начале он пытался сдерживать свою мимику, то потом, по всей видимости, расслабился. Мои интерпретации всё чаще и чаще вызывали у Алексея мимические реакции, которые можно было бы объяснить как «злость». Однако вслух он проговаривал совершенно другое и пытался произвести впечатление довольства и благодати. Всё чаще он просто улыбался и молча слушал меня. Происходило что-то за пределами странное.

– ...Я помню такое место: «задомие», – однажды внезапно сказал он с грустной улыбкой. – Это просто место за домом. Мы жили в обычной пятиэтажной хрущёвке, с одной стороны дома была дорога и площадка, а с другой погреб и гаражи. Там было не прибрано и очень странно. Я редко ходил туда.

Алексей на мгновение замолк и тихо произнёс:

– «Задомие»... – он улыбнулся. – Там всегда можно было найти что-нибудь интересное: гайка, голова куклы, большая ржавая шестерня... А однажды мне попался здоровенный подшипник – целое богатство!

Алексей все дальше и дальше погружался в свои воспоминания и со спокойным интересом рассказывал мне про них то. Это была его «шкатулка с драгоценностями». Яркие картинки у него перед глазами.

И во время этих рассказов я чувствовал себя очень грустно, к горлу подкатывал комок, а в груди щемила тоска. Чувствовалась какая-то обреченность, безысходность.

– А ещё, странная вещь, я сейчас не могу вспомнить, было ли это на самом деле или только сон? Нет, я, конечно, могу понять, что когда мне приснились тогда фашисты, то это точно сон был. Но, чёрт возьми, сейчас это вспоминается как нечто реальное, и я задумываюсь: а было ли это на самом деле?

Я с осторожностью делал свои интерпретации. Некоторые Алексей откидывал, но на некоторые явно реагировал гневом и агрессией, но мне он об этом не говорил вслух. «Может быть... Не знаю... Вам виднее», – вот его типичные ответы, за которыми он пытался скрыть гнев.

А потом я обратил внимание на странные движения его правой кисти. Изредка, на высоте волнения или гнева, его правая кисть совершала очень характерные баллистические движения. Алексей пытался скрыть это, прятал руку, сжимал ладонь в кулак. Но экстрапирамидные нарушения⁹ – это такая вещь, которую скрыть крайне сложно.

Я зацепился за эту деталь и стал следить за его телом более пристально, тут же всплыло кое-что ещё: еле заметная шаткость походки, когда он входит в кабинет и временами нечёткая, словно, смазанная речь.

⁹ Группа двигательных нарушений, связанная с поражением подкорково-галамических связей и базальных ганглиев головного мозга.

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.