
Дмитрий Чибирев

В центре круга

Ознакомительный фрагмент

Перед вами небольшой фрагмент книги.
Он даёт почувствовать её язык, напряжение и внутренний нерв.

Полная версия книги доступна отдельно.

В Центре Круга

*Познай самого себя, и ты
познаешь мир*
Сократ

*Возрождение начинается с принятия
себя таким, какой ты есть*
Карл Густав Юнг.

*Каждый из нас несёт свой камень, но лишь тот,
кто осмелится его поднять, найдет дорогу к свободе.*
Альбер Камю

*Лишь дойдя до центра, мы можем
увидеть истинное лицо нашего мира.*

Ольга старательно размышляла над тем, что же ей выбрать.

Мысли лихорадочно сменяли друг друга. Через одного человека ей уже вставать на «горячую точку», а она еще до сих пор не определилась, какие свои качества будет проявлять.

Вначале она не поняла смысла задания и подумала, что ей нужно просто взять нечто из своего прошлого, что очень ее волнует, и поведать об этом другим. Но оказалось, что суть упражнения состояла в ином. Надо было выбрать из детства или юности или из текущей жизни что-то важное и эмоционально насыщенное, возможно, даже травмирующее душу, что мешает полноценно жить и любить. И затем — рассказать об этом лаконично, буквально несколькими предложениями, но одновременно очень емко. Потом, находясь в центре круга, то есть на «горячей точке», прожить это воспоминание в моменте и проявить его всем своим видом: глазами, позой, телом — так, чтобы окружающие поверили тебе. То есть быть максимально искренней.

Но искренность не приходила. «Господи, о чем говорят люди, это разве проблемы?! – думала Ольга, слушая тех, кто выступал до нее. – По-моему, ерунда какая-то».

Это была ее вторая попытка раскрыться – до перерыва она уже стояла в центре круга, но тогда ничего не почувствовала. Это заметила капитан трансформационного тренинга, который она в данный момент проходила, Эльза, и потому Ольге предложили выйти еще раз.

Огромный ангар тренингового зала был словно напичкан эмоциями. Высокие потолки создавали ощущение некоего величия, которое никак не вязалось с мелким, житейским, на взгляд Ольги, размахом тех психологических трудностей, что «пыжились» проявить ее сотоварищи. Критические мысли так и лезли из ее подсознания. Она пыталась – на этом настаивал ведущий тренинга — подавить их в предыдущих упражнениях, а вернее, наоборот, максимально высказать вслух, но никак не могла себя на это сподвигнуть. «Ну, что еще они тут наболтают?» – скептически подумала она в очередной раз.

На горячую точку вышла девушка лет двадцати пяти – Ольга не запомнила ее имени. Она так эмоционально говорила о том, как не любит себя и все делает только для других, что Ольга вначале даже прониклась ее речью и слушала ее внимательно. И, либо по инерции, либо находясь под воздействием всеобщей эмоциональной взвинченности, посочувствовала ей. Но «несчастливая» стала жаловаться на то, что ее любимый мужчина не покупает ей дорогое нижнее белье, а она сама, вместо модной одежды, лучше приобретет себе дорогую зимнюю резину для колес. И тогда Ольга внутренне возмутилась: «О чем ты, девочка?! Тебе хотя бы час побыть в моей шкуре!»

– Оля, давай, выходи! – с теплотой и поддержкой в голосе сказала Эльза, стройная блондинка лет сорока, с добрыми большими глазами и ласковым тихим голосом. Ребята, сидевшие по периметру круга, восемь человек, вдохновенно

заплодировали. Но, что говорить и что чувствовать, Ольга так и не смогла придумать. В голову лезла всякая ерунда.



Она попала на этот тренинг случайно. Месяц назад Ольга сидела в одном уютном уфимском кафе со своей близкой подругой. Через некоторое время туда зашла выпить кофе знакомая той и, подсев к ним, моментально включилась в беседу.

Разговор двух взрослых женщин обычно ведется о детях, реже — о мужьях, еще реже — о работе. Так как сама Ольга уже давно была в разводе, и у ее подруги отношения с мужем не складывались, диалог сразу приобрел форму долгоиграющей жалобы на жизнь. Их столик располагался напротив большого зеркала, в которое Ольга периодически поглядывала. Будучи от природы наблюдательной и склонной к анализу, что не считала женским качеством, она каждый раз обращала внимание на то, какие у них обеих сосредоточенные лица, даже с оттенком скорби. Как будто они не пьют кофе в уютном заведении и не болтают о том, о сем, а обсуждают, какую выбрать эпитафию.

Подруга будто не замечала ничего вокруг и эмоционально, и довольно торопливо, словно боясь, что Ольга вдруг скажет ей: «Все! Хватит!», жаловалась на мужа, не глядя в зеркало. Сама же Ольга все внимательнее наблюдала за ними обеими, но больше за собой. Из симметричного, противоположного земному, мира на нее смотрела довольно красивая, стройная блондинка среднего роста, примерно тридцати пяти лет. У нее — прекрасные большие глаза, добрые и внимательные, а лицом в профиль она напоминала греческую богиню.

Ее внешность хорошо совпадала с характером, и какой-нибудь даже не очень опытный физиономист буквально с первого взгляда описал бы ее характерные черты: открытая, сдержанная до скромности, но в то же время весьма амбициозная. Аристократический профиль — нос с горбинкой — некоторые связывали с высокомерием, хотя это было не оно, а глубинная гордость и чувство собственного достоинства. Чувственные, но не

очень полные губы нашептали бы наблюдателю об ее развитой сексуальности, а высокий лоб — об ее уме. Вот такой комплекс впечатлений интуитивно рождал ее образ.

Но бывалый шпион пошел бы дальше. Он отметил бы вот что. С одной стороны, Ольга имела замечательный вкус в одежде, связанный в первую очередь с ее художественными способностями, проявившимися еще в детстве. Но с другой — хоть она и умела модно и дорого одеваться, при всей внешней эффектности эта по-настоящему красивая женщина внутренне была очень неуверенной в себе.

А еще бы этот шпион сказал бы и не ошибся, что она всеми силами цепляется за свой статус-кво. И действительно, Ольга очень боялась чего-то нового — знакомств, впечатлений, любого, даже самого незначительного выхода из зоны комфорта. И поэтому ее любимым состоянием, позой и положением было горизонтальное нахождение на любимом диване, укрытой до подбородка одеялом и с книгой в руке.

На Ольгину беду, точно так же, как этот шпион, ее вычисляли и мужчины, появляющиеся в ее жизни. «Да, я хороша, это объективно, но что толку. Не родись красивой, а родись счастливой...» — вот такая печальная мысль, словно заезженная пластинка, крутилась у нее в голове в этот момент.

— Катюша, привет! — звонко и весело произнесла только что вошедшая яркая шатенка, прервав ее тягостные мысли. — Можно к вам подсяду?

Ольгина подруга Катя, в сравнении с Ольгой вполне заурядная, но весьма симпатичная и привлекательная молодая особа, настолько была увлечена изливанием своей печальной повести, что, подняв голову, посмотрела на возникшую перед глазами не узнающим взглядом.

— А! Региночка! Привет, милая! Конечно, конечно, присаживайся. Это Ольга! Моя подруга. Она разведенная, имей в виду, если что.

«Боже, что мы за существа — женщины! — мысленно воскликнула Ольга. — У нас что, нет иных тем для разговора?! «Развелась» — это что, пожизненная черная метка?»

Вошедшая, весьма модно и дорого одетая, была слегка полноватой женщиной, с очаровательной, открытой улыбкой на том, надолго запоминающемся азиатском лице, которое хочется вызывать из памяти снова и снова. Со слегка широкими скулами, немного узким разрезом глаз и милыми ямочками на щеках и подбородке. Подойдя к их столику, и, прежде чем присесть, во время вступительного разговора, она по-мальчишески засовывала руки в задний карман джинсов и периодически, как бы подчеркивая смысл сказанного, делала резкие движения правой рукой. Так, что, казалось, хотела кого-то ударом по корпусу отправить в нокаут. Но эта ее необычность, даже некоторая ненормальность, не отталкивала, а, наоборот, притягивала взгляд.

– Привет, красотки! А вы что такие грустняшки? – жизнерадостно произнесла шатенка. – А не взять ли нам что-нибудь вкусненькое?

– Ага, я и так толстая. Хотя... Ай, давайте возьмем, тем более жизнь – не сахар, – грустно сказала Катя.

– Я сейчас, – шатенка пошла к барной стойке.

– Что за персонаж? – немного неприязненно спросила Ольга.

– Моя подруга, ты ее не знаешь. Хорошая девочка. Немного странная, но к этому быстро привыкаешь. И, как ни странно, довольно успешная, не то, что мы с тобой. Хотя любит все упрощать. И все у нее прекрасно: муж, дети, карьера, – с небольшой завистью в голосе сказала Катя.

– Так, вот вам вкусняшки. Как зовут? – неожиданно для Ольги, обратилась к ней шатенка. Хотя это и показалось Ольге фамильярным – обращаться к незнакомому человеку на «ты», да еще и в такой манере, тем не менее она поддалась простому и дружескому тону Катиной знакомой и почти так же радостно назвала свое имя.

– О чем болтаете?

– Да все о том же... – начала Катя.

– Катя говорит, какой у нее недостаточно хороший муж и не совсем удачный брак... – с сарказмом добавила Ольга.

– Ну, девочки! Такая отличная погода, такой вкусный кофе и уютное кафе, а вы обе такие красотки... Давайте о хорошем. Я вот

сейчас начала заниматься персонально в тренажерном зале с таким симпатичным молодым человеком...

– Регина, ты же замужем! – с оттенком осуждения прервала ее Катя.

– Ну и что, я же просто кокетничаю. И это не значит, что я не могу взять себе в тренеры какого-нибудь красавчика, тем более что он отличный специалист. Вечно ты все усложняешь, Катюша, жизнь очень простая штука.

– Это вы откуда взяли? – внезапно, с легким вызовом, непонятным для себя самой, спросила Ольга.

– Ну... это просто очевидно, – счастливо улыбаясь, ответила шатенка, что вызвало в Ольге эмоцию, немного напоминающую реакцию барселонского быка на красную тряпку.

– То, что чувствуешь, то и притягиваешь в свою жизнь, – продолжала Катина подруга. – Ощущай радость и притянешь ее.

«Еще бы эту радость вначале почувствовать», – подумала, но не решилась сказать вслух Ольга. словно прочитав ее мысли, шатенка добавила:

– А, чтобы эту радость почувствовать, поменяй мысли. Поскольку они – это слова, облеченные в логическую форму, начни говорить, думать радостными, позитивными предложениями, жизнеутверждающе... Ведь вначале было слово.

Тут она достала из сумочки несколько рекламных буклетов и положила на стол. Потом выразительно посмотрела на Ольгу и добавила:

– А, у тебя, прекрасная леди, сопротивление буквально всему, что тебе непривычно и что ты считаешь новым. Это прямо на твоём аристократическом лице написано. По-научному это называется скептицизмом. Короче, вы вот это посмотрите, а потом мы еще раз увидимся и поговорим.

Они встретились через неделю, в том же кафе. Но только Регина и Ольга — Катя не пришла, сославшись на головную боль. Сама же Ольга, как ни пыталась, так и не смогла понять, почему она на эту встречу согласилась.

В душе она не верила уже никому и ничему. Даже то, что она регулярно, один раз в неделю, общалась со своим

психоаналитиком, было лишь чем-то вроде приятного времяпрепровождения. А еще — способом отдохнуть от рутины и банальщины ежедневно повторяемых событий: дом — работа — работа — дом и так далее, по кругу. Несмотря на то, что Аркадий Геннадьевич был профессионалом высокого уровня, очень востребованным среди клиентов, дальше дело не шло. Он старался столкнуть пациентку с накатанной дороги ее незавидной судьбы, но Ольга не проявляла особого энтузиазма, как будто ожидая, что ее жизнь сама сделает крутой разворот. В итоге весь оптимизм врача уходил в песок.

Они сели за тот же стол, и Ольга по привычке сразу же уставилась в зеркало, наблюдая за собой и за Региной, не отдавая себе отчета в том, что это действие было лишь суррогатом рефлексии. Ибо непосредственное самонаблюдение, погружение в себя, то есть заглядывание глубоко внутрь, было почти невыносимым занятием. В руках она держала буклет, который ей дала Регина, но не расслабленно, а так, будто пришла сюда с ним для того, чтобы с помощью него отмахиваться от неожиданного поворота в своей судьбе, если вдруг к нему приведет встреча.

Им принесли капучино, и Ольга открыла было рот, чтобы начать перечислять все возражения по поводу прочитанного, но Регина опередила ее вопросом:

— Расскажи, почему ты такая напряженная? В тебе так много сопротивления, что кажется: твоя прекрасная фигура словно в броню одета. Так ты не притянешь мужчин. А еще ты думаешь, что у тебя в голове идет какая-то серьезная мыслительная работа, но на самом деле у тебя там мусорный бачок.

— Что-что? — недоуменно произнесла Ольга. Пожалуй, никогда в жизни с ней никто в такой манере не разговаривал. В этом было что-то вызывающее, но, как ни странно, она совсем не обижалась, наоборот, вдруг почувствовала, что с ней сейчас говорят о каком-то очень важном деле. Хотя, о чем именно, ей было пока совершенно не ясно, и потому вызывало тревогу.

Ольга не только интуитивно, но и на логическом, сознательном уровне понимала, что напротив нее сидит не слишком умная, не очень образованная особа женского пола. Но,

меряя, как почти все, других людей по своим критериям, она не могла себе объяснить, зачем этой женщине влезать в ее жизнь, в ее судьбу. «Неужели из-за банальных амбиций и по причине стандартной человеческой глупости? – подумала Ольга. – Или ей нужны деньги, или она просто зомбирована», – заключила она и уже почти успокоилась, как ее собеседница выкинула очередной фортель.

– Ты сама не своя. Ты не свободна и не живешь своей жизнью.

– А чей же жизнью я...

– Чьей угодно, только не своей, – некорректно прервала Ольгу ее собеседница. – Решаешь чужие проблемы, помогаешь всем подряд, кому надо и не надо.

– Так людям и надо помогать. Это разве не очевидно?

– Ну-ну, помогай, – ее собеседница сидела, вальяжно откинувшись на стуле, с покрасневшимся недовольным лицом и барабанила пальцами по столу. – Как ты не понимаешь, что тебе нужно раскрыться, не бояться выражать свои эмоции, даже если они не очень положительные.

– Я это уже столько раз слышала, что оскомину набило.

Ольга смотрела на Регину и почему-то эта, видимо, все-таки искренняя в своей детской непосредственности, пусть и не очень продвинутая в духовном плане, как некоторые ее подруги, женщина нравилась ей все больше и больше.

– И что ты предлагаешь? – спросила Ольга, и уголки ее губ начали подниматься. Ей стало даже почти смешно, когда Регина вдруг довольно заулыбалась, словно ребенок, получивший заветную игрушку. Развернувшись к Ольге всем телом и обдав ее ароматом терпкого парфюма, смешанного с запахом пота, собеседница заявила:

– А не послать ли тебе на три буквы всех тех, в общении с кем ты так тщательно подбираешь слова? Например, Катю.

– Как?! – совсем уже растерявшись, произнесла Ольга. Вот такого она точно не ожидала.

– А вот так: просто скажи: «А не пойти ли тебе на х..!» Давай, расскажи мне, что тебя мучает? И тут Ольгу прорвало...

В тот день они просидели в кафе почти три часа. Ольга рассказала ей почти все. Раза три ее плач переходил почти в безудержные рыдания, из-за чего на них испугано оглядывались посетители кафе, что, похоже, Регину совсем не волновало. И, что странно, им даже ни разу не сделали замечания. Более того, их уединенный уголок, словно защитным полем, полукругом окружали не занятые столики, куда, опять же, по какой-то почти мистической причине, никто не садился.

В течение недели Ольга пребывала в раздумьях, идти ей на этот необычный тренинг или нет. То, что произошло в кафе, было для нее очень непривычно. Так она не раскрывалась даже психологу, а тут – совсем незнакомый человек. Но, порывав, пожаловавшись на трудности, Ольга попала под необъяснимое обаяние этой яркой шатенки. Рассказав ей про свою жизнь чуть ли не с детства, она вдруг почувствовала легкость, даже до приятного головокружения в голове. «Так идти или не идти?» – в очередной раз задала она себе вопрос. И тут вспомнила одну из последних фраз Регины: «Обязательно сходи к психологу или психотерапевту и посоветуйся, можно ли тебе идти на этот тренинг. Судя по твоей такой тяжелой жизни и твоим, вполне, на мой взгляд, оправданным, рыданиям, ты к кому-нибудь из них да ходила». Ольга тогда не сказала, что она несколько лет работала фельдшером на скорой помощи в психиатрической бригаде и читает книги по психологии, так что она в курсе. «Ок, раз такое дело, схожу к Аркадию Геннадьевичу», – сказала она самой себе.



– Знаешь, Оля, тебе самой решать. Я, если честно, не очень осведомлен о сути таких тренингов, но, когда ты мне позвонила и назвала его, я проверил все это в соответствующих органах – мы, психиатры, имеем доступ к такой информации. Так вот, ничего криминального я не обнаружил, все легально, они имеют лицензию. Правда, цены там не такие уж скромные... Но все же я тебя должен предупредить, – продолжал врач, – что такие

тренинги ведут к раскатке психики и временному ее дисбалансу. Ведь, как ты сказала, трансформационный?

– Да, именно так. Если быть точнее: трансформационно-мотивационный.

– Ну, да, я понимаю. Эффект и, соответственно, результат достигаются через череду катарсисов и инсайтов, по-русски — очищений и озарений. Но за это приходится платить эмоциональной бурей и сильным дискомфортом. Они, по-моему, называют все это выходом из зоны комфорта. Методика, кстати, похожа на психоаналитические сессии; мы пробовали их с тобой, но прекратили. По-моему, после четвертой у тебя пошло обострение, опять начались истерики, и пришлось вернуться к обычной психотерапии.

– Но вначале мне было хорошо, было ощущение свободы, появилась энергия. Я так раскрепостилась, выговорилась...

– Да, но я не мог так рисковать, поэтому не пошел дальше.

– Так как же мне поступить?

– Тебе решать, Оля, я не могу ни рекомендовать, ни запретить. Формально, у тебя нет психического заболевания. Твое состояние даже и неврозом-то не зовешь, а тем более, психозом. Твоя психика слишком отягощена тяжелыми моральными событиями. То насилие...

Врач сделал паузу, как бы размышляя, стоит ли опять возвращаться к обсуждению судьбы своей пациентки.

– В общем, мне пришлось, надеюсь, в качестве временной меры, законопатить твою психику, успокоить твою мечущуюся душу, чтобы ты могла жить...

– Доживать! – с надрывом вдруг сказала Ольга. – Ибо что это за жизнь...

– Ну что ты, Оля! Так нельзя. Это жизнь. И, только пока ты жива, у тебя есть шанс стать счастливее, лучше самой себя.

– Так что же мне...

– Знаешь, – прервал ее доктор, – ты можешь пойти на этот тренинг, но если вдруг почувствуешь какой-то дисбаланс, с которым ты не сможешь справиться, то сразу ко мне. Вот это будет творческий, диалектический подход к делу...

– Опять антидепрессанты? Я не хочу! – со стоном произнесла Ольга.

– Ну почему? Мы и так снимем это состояние. Я понимаю, это, конечно, риск, но... Если ты хочешь, можешь поменять психоаналитика...

– Ну что вы, Аркадий Геннадьевич! Я с вами до конца. Что ж, раз такое дело... Рискну.



После телефонного разговора с Региной, в котором она вкратце пересказала свою беседу с врачом, Ольга решила оплатить тренинг полностью и заранее, а не в день его начала, чтобы сжечь все мосты.

Через несколько дней, накануне этого события, она легла спать с желанием пойти на него, но утром, после бессонной ночи, проворочавшись почти до семи утра, она решила наплевать на деньги и остаться дома. Почему именно ночь перед тренингом оказалась такой неудачной, она, страдавшая периодическими нарушениями сна, понять не могла.

Обычно, когда Ольга не могла уснуть, она отказывалась от любой деятельности и полностью уходила в себя. Она даже не ехала на работу, где были уже привычны к таким форс-мажорам и сразу перекидывали ее клиентов к другим специалистам. Директор клиники был очень мудрым человеком и, понимая, насколько Ольга хороший специалист, даже и не думал о том, чтобы сделать какое-то замечание, за что та его очень уважала.

Ночь выдалась тяжелая. Этот тип бессонницы, когда Ольга не могла даже почитать книгу из-за физического дискомфорта, был самым неприятным. Все тело становилось будто ватным, синдром беспокойных ног не давал расслабиться и принять какое-то одно положение; она напоминала себе крутящуюся юлу. Ни аутотренинг, ни дыхательные упражнения, ни даже молитвы не приносили столь вожаделенной сладкой истомы, за что мы так любим момент засыпания. В голову лезли всевозможные мысли, связанные с завтрашним событием, аргументов «за» становилось все меньше, а

Ознакомительный фрагмент закончился

Если книга вас заинтересовала,
полную версию можно уточнить и приобрести на сайте.

Страница книги:

dmitriychibirev.ru/books/v-centre-kruga

Контакты:

dmitriychibirev.ru/contacts