

Смотритель маяка или рожденные ползать, не обрубайте крылья

Я сидела за столом спиной к окну и разбирала на ноутбуке утреннюю почту. На часах было без четверти девять. Лучи весеннего солнца решительно пробрались в кабинет через раздвинутые шторы и заполнили собой всю комнату, отчего мне пришлось встать и выключить свет.

Понедельник всегда воспринимался мной как нарушивший планы незваный гость и вызывал ощущение дискомфорта, за исключением случаев, когда он приносил с собой неожиданные, но интересные, приятные и яркие события.

Стук заставил меня вздрогнуть и перевести взгляд на дверь. Это была Марина – менеджер нашего психологического центра.

Девушка зашла в кабинет и торжественно воскликнула:

– Доброе утро!

Глядя на ее выражение лица, я подумала: хоть для кого-то понедельник – праздник. Мне сразу представилось мое лицо – серьезное и задумчивое. Затем я вспомнила, что и сама раньше машинально улыбалась, независимо от эмоций и чувств просто потому, что бессознательно полагала, что так надо – нести радость людям, поднимать им настроение. Трудно сказать, откуда у меня взялась эта установка: то-ли из ранее прочитанных книг, в которых говорилось про силу обаяния, то-ли благодаря подкреплению такого поведения в детстве.

– Все в порядке? – взволнованный голос Марины разнесся эхом по комнате и вернул меня в реальность.

– Да, Марин, проходи, – я поздоровалась кивком и указала рукой на стул, который стоял по другую сторону от моего стола.

Девушка села и посмотрела на бумаги, которые были у нее в руках:

– Николай Р., который записывался неделю назад на девять, отменил встречу. Написал сегодня в половине четвертого утра из аэропорта, что улетает в командировку и будет только в следующем месяце.

– Хоть не минута в минуту, – серьезность и задумчивость на моем лице сменились на ироничную улыбку.

Я вспомнила, что во время встречи на минувшей неделе мы неожиданно вышли на болезненный вопрос, некоторые моменты которого отражались на его жизни. Он вскользь пошутил, что не знает, как скоро будет готов приблизиться хоть на шаг к снятию розовых очков. Возможно, командировка была способом отсрочить момент столкновения с реальностью.

В дверь снова постучали. Мы с Мариной переглянулись. Менеджер пожала плечами, так как никто не должен был прийти. Ручка повернулась и в образовавшейся щели показалась голова девушки.

– Можно? – спросила незнакомка.

Я кивнула, и девушка вошла в кабинет. Длинные русые волосы плавно спадали с плеч и обрамляли лицо. Внешне она демонстрировала уверенность, но потухшие серые глаза и бледное лицо делали ее образ безжизненным. В выверенных и сдержанных движениях иногда проскальзывала легкая дрожь и автоматическое перебирание пальцев.

Марина встала со стула и пригласила ее сесть. Мы внимательно смотрели на незнакомку, а она сохраняла молчание, будто не знала, с чего начать, или ощущала неловкость. Я попросила взглядом оставить нас наедине. Когда Марина вышла, девушка подняла на меня глаза.

– Я несколько раз порывалась записаться на встречу, но не решалась, – сказала девушка. – А сегодня... идя по улице... просто посмотрела в сторону... и... увидела тот самый центр, где вы принимаете. Нет, я вовсе не думала сегодня вот так с наскоку попасть к вам, но что-то внутри меня всколыхнулось, будто кто-то толкнул в спину и сказал «иди». И я пошла.

– Как вас зовут? – спросила я, внимательно всматриваясь в незнакомку.

– Ах, да, – девушка оживилась, и в потухших глазах показался блеск. – Ульяна. Простите.

Я отодвинула ноутбук в сторону, достала из стола лист бумаги, взяла в руки карандаш и записала имя.

– Если хотите, мы можем провести встречу сегодня. Освободилось время на девять утра, – предложила я.

Ульяна кивнула.

– Еще есть в запасе десять минут. Вам нужно подойти к Марине и оформить запись, – пояснила я. – Потом возвращайтесь сюда.

Девушка вышла. Я только пододвинула к себе ноутбук, чтобы продолжить работу с почтой, как она тут же вернулась в кабинет. На мой смартфон пришло уведомление о новой записи. Я едва сдержала удивление от той скорости, с которой она завершила формальности с Мариной. «Люблю мотивированных людей», – пронеслось у меня в голове.

Внешняя уверенность Ульяны сменилась суетливостью. Она уселась на стул и ждала отмашки, чтобы начать разговор. Я решила начать с устного контракта:

– Наша сегодняшняя встреча продлится сорок пять минут. Мы с вами будем встречаться в течение полугода один раз в две недели. Возможно, уложимся за более короткий срок или по мере встреч поймем, что есть смысл сделать их реже. Обещайте, что в случае острых переживаний не будете предпринимать импульсивных действий, будете фиксировать эмоции, чувства и фактическую информацию, чтобы мы могли обсудить это при следующей встрече. При переносе или необходимости дополнительных встреч вы всегда можете обратиться к Марине. И так, начнем?

Ульяна кивнула.

– Вы сказали, что несколько раз порывались записаться на встречу, но не решались. Можете рассказать подробнее об этом? – спросила я.

– Мне было неловко, – на лице девушки проявился легкий румянец. – В моей семье все прекрасно. Иногда мне просто кажется, что я с жира бешусь. Бывают моменты, когда я успокаиваюсь и настраиваю себя на то, чтобы быть довольной всем тем, что есть, а бывают... лучше не вспоминать.

Ульяна вздохнула и закатила глаза.

– Хорошо, – я сделала пометку на листе. – Мы вернемся с вами позже к разговору о моментах, которые «лучше не вспоминать». А расскажите про вашу семью.

– Моего мужа зовут Рустам, – начала девушка. – Он талантливый архитектор. Мы познакомились пятого июня, в день моего рождения – мне как раз исполнилось двадцать семь. Рустам был младше меня на пару лет, но высокий рост, серьезное выражение лица, инициативность, контроль над происходящим, острый ум заставляли его казаться старше. Совпало, что на набережной Читинки проходил вечер, были танцы. Солнце близилось к закату. С неба падали невесомые капли дождя. Я танцевала босая и громко смеялась. Когда устала и уселась на лавку, Рустам подсел ко мне с зонтиком. Он ничего не сказал, просто посмотрел, и мы оба оказались под куполом. Как в одной лодке. Дождь усилился, к чему не были готовы остальные, поэтому все разбежались по домам. Остались только мы.

Ульяна замолчала.

Я на мгновение задумалась:

– Вы сказали про инициативность, контроль над происходящим, но в то же время говорите, что ваш муж молчаливо сел с вами рядом. Как долго вы сидели, когда все разбежались по домам?

– Было ощущение, что мы так давно друг друга знаем, – в голосе девушки звучали нотки восторженного удивления. – Он вызвал такси. Пока мы ждали машину, представились друг другу. Еще я рассказала, что работаю художником-декоратором, а он – что архитектором. Мне показалось забавным, что мы не обменялись телефонами.

– И как же тогда встреча привела к браку? – я удивилась.

– Мы нашли друг друга через социальные сети, – Ульяна рассмеялась.

– Тогда это казалось вызовом, который бросила судьба.

– Или игрой, в которую вы оба вступили, – сказала я с иронией.

– Возможно, – девушка согласилась. – Это и вправду было интересной затеей – потеряться и найти друг друга среди трехсот тысяч человек. Я нашла его на следующий день, но писать не стала. Так, посмотрела информацию на странице. Через неделю увидела сообщение от Рустама с фотографиями с танцев на набережной – какой-то местный фотограф снимал мероприятие. Сначала меня это ввело в замешательство, но затем я почувствовала, как по телу разлилось благодарное тепло, ведь на фотографиях была и я. Так мы стали общаться, ходили в кино, много гуляли, а потом, буквально через месяца два, стали жить вместе и поженились.

– Какое стремительное развитие событий, – я машинально почесала лоб и сделала пометки. – У нас осталось не так много времени. Не могли бы вы поподробнее рассказать про Рустама?

– Да, конечно, – кивнула Ульяна. – Как я уже сказала, он – архитектор. И, хотя, в чем-то наша работа пересекается, моя больше наполнена творчеством, а он живет в мире прямых линий, ярко-оранжевых кирпичей, серого бетона и идеально заточенных карандашей.

Девушка рассмеялась, а потом резко изменилась в лице. Я насторожилась и внимательно посмотрела на нее.

– Наверно, я и правда бешусь с жиру, – в голосе Ульяны звучала неловкость.

Я почувствовала раздражение: пульс участился, челюстные мышцы напряглись, а по телу, будто расплавленная лава, разлилась горячая волна гнева.

Мне захотелось возмутиться: «Да перестань ты уже с этим «жиром»!», но я себя сдержала и поделилась чувствами в более мягкой форме:

– Ульяна, вы пришли ко мне с каким-то запросом, я вас внимательно слушаю, пытаюсь его понять, но вы уже второй раз резко обрубаете свой рассказ фразой о том, что вы беситесь с жиру. Что происходит? Что вы сейчас ощущаете, в этот конкретный момент?

В воздухе повисла пауза. Я выждала время, потом продолжила:

– Мы с вами выстраиваем наше общее пространство, где можно быть собой, настоящей. Я не осуждаю вас. Мне хочется как можно больше узнать о ситуации.

Девушка кивнула.

Для первой встречи наше общение было и так достаточно насыщенным, но я решила рискнуть и задать более сложный вопрос:

– Когда вы говорите, что беситесь с жиру, с кем вы себя сравниваете?

Лицо Ульяны искривилось: левая бровь взлетела вверх, правая опустилась вниз, а глаза прищурились.

– Знаете... – сказала девушка более решительным голосом, нежели был в течение всей беседы. – Я себя ни с кем не сравниваю. Да и вообще, действительно, в моей жизни все прекрасно и мне не нужна помощь психолога.

У меня в голове мелькнула мысль, что, возможно, мои слова звучали резко, однако в груди было ощущение, что мы нащупали что-то важное. Это не дало провалиться в ощущение разочарования от того, что возможно клиент, не желая сталкиваться с реальностью, больше не вернется.

– Хорошо, – я кивнула, пожала плечами и развела руки в стороны. – В начале мы говорили о том, что мы с вами будем встречаться в течение полугода один раз в две недели. Поскольку вам не нужна помощь психолога, наверно, будет разумным прийти к соглашению об аннулировании договоренностей.

На лице Ульяны было решительное недоверие. Девушку будто разрывало изнутри: с одной стороны, ей хотелось продолжать доказывать, что у нее все хорошо, и она преувеличивает значимость проблемы, а другой – наружу рвалось что-то сокровенное, о чем она громко молчала.

Я посмотрела на часы на моей руке. Было почти десять. Должен был подойти следующий клиент.

Марина постучала в дверь, потом ручка повернулась и в образовавшейся щели показалась ее голова:

– Татьяна, у вас на десять другая встреча. Клиент уже подошел.

– Да, мы уже заканчиваем, – кивнула я и привстала, демонстрируя, что наша встреча завершена.

Ульяна встала следом. Мы попрощались, и девушка вышла из кабинета. Зашел следующий человек. У нас как раз была запланирована завершающая полугодовой курс встреча, и я с интересом погрузилась в общение с ним, отодвинув мысли о ней.

День был насыщенным: каждая встреча представляла собой многогранную палитру ярких красок. Последний клиент вышел в половине седьмого, и я со спокойной душой надела свой красный плащ, взяла сумку и с ощущением приятной усталости поплыла домой.

По мере следования я решила сократить путь и пройти через парк. Откуда-то доносились возмущенные крики. Я повернула голову и увидела, что вдалеке, в неприметном углу, супружеская пара немолодых людей на эмоциях выясняла отношения.

– Да ты замотала уже! – возмущенно кричал мужчина. – С жиру бесишься! Все у тебя есть, как сыр в масле катаешься, и все ноешь.

Я почувствовала, как у меня перехватило дыхание, а по спине пробежал холодок. В памяти снова всплыла Ульяна. Я попыталась отрефлексировать свое состояние. Это был осадок от непогашенного интереса и чувство незавершенности. Так хотелось прочитать эту «книгу» до конца.

Неделя пролетела незаметно. Мысли о встрече с Ульяной постепенно растворились в будничных заботах. В середине месяца я ушла в отпуск и вовсе на двадцать один день позабыла обо всем, касающемся работы, погрузившись в чтение, писательство и общение с природой.

Когда отпуск закончился, и я вернулась в свой уютный кабинет, Марина, пришедшая на работу с опозданием, с нетерпением ворвалась ко мне, переполненная эмоциями:

– Татьяна, вы не представляете!

– Что случилось? – насторожилась я.

– Ульяна... Вы помните? Которая была как раз за неделю до вашего отпуска? – выпалила девушка.

– Конечно, помню! Не томи уже, а! – сказала я с нетерпением.

– Раза три звонила и просила назначить встречу. А крайний раз даже пришла, чтобы убедиться, что вас нет на месте. Думала, что я ее обманываю, – Марина закатила глаза.

– А к чему такая настойчивость? – спросила я. – Ты же сказала ей, что я в отпуске?

Девушка демонстративно шлепнула себя по лбу:

– Конечно, сказала, но она была обеспокоена, что вдруг вы не хотите с ней продолжать работу после ее отказа на сиюминутных эмоциях.

– Что же ты меня так пугаешь... – улыбнулась я.

– А я-то как испугалась! – воскликнула Марина. – Думала, она меня с ума сведет!

Я улыбнулась и развела руки в стороны:

– Звони, говори, что все, я на месте.

Марина кивнула и вышла из кабинета. Через несколько минут на смартфон пришло уведомление о записи на утреннее время следующего дня. Я вздохнула с облегчением, обрадованная тем, что будет немного времени войти в русло после отпуска.

День прошел спокойно. На следующее утро Ульяна пришла минута в минуту. Девушка постучалась, открыла дверь, поздоровалась, вошла и уселась на стул. Она смотрела на меня с неловкостью. Ее взгляд был похож на взгляд нашкодившего ребенка.

– В первые несколько дней я была уверена в том, что я сказала в конце нашего предыдущего разговора, – пояснила девушка. – А потом... потом мне приснился сон. Бегу куда-то, сломя голову, падаю, поднимаюсь, снова падаю, а за мной кто-то бежит следом. Не догоняет, но и не отстает. Не могу

разглядеть, кто это: животное или человек. Потом я добегаю до конца улицы, и мой путь разделяется на два: налево – клетка – массивная, прочная, прутья толстые и ржавые, направо – обрыв, глубокий, конца и края не видать. Затем я проснулась. Мокрая и с готовым вот-вот вырваться из груди сердцем. Решила, что должна вернуться к вам.

Я оперлась подбородком на ладонь и с задумчивым взглядом уставилась в пустоту. Мне подумалось, что то, что преследовало Ульяну во сне – это ее внутренний голос, который не давал ей пребывать в состоянии покоя и подталкивал к решению. Клетка символизировала то, что есть вариант закрыться и остаться навсегда в ней, гасить чувства и переживания; обрыв – неизвестность, в которую она шагнет, если начнет копать в своих чувствах и рефлексировать. Я решила не интерпретировать сон, а поинтересоваться у девушки, что она о нем думает.

– Клетка – это то состояние, в котором я нахожусь, а обрыв – это неизвестность, в которую шагну, если начну работать со своими переживаниями, – пояснила Ульяна. – А то, что гонится за мной... не знаю... может это я сама...

Я едва сдержалась и не подпрыгнула со стула от внутреннего ликования. Радость от того, что я почти угадала, разлилась приятным теплом по телу.

– И что вы решили? – спросила я.

– Лучше уж обрыв с неизвестностью, чем массивная клетка, – сказала девушка.

Я мягко улыбнулась:

– Что ж, начнем, пожалуй?

Ульяна кивнула.

– Вы спрашивали, с кем я себя сравниваю, когда говорю, что бешусь с жиру, – начала девушка. – С теми, у кого ничего нет: еды, жилья, близких людей – ничего... Это позволяет мне ощущать достаточность своей жизни,

на время успокоиться и ничего не менять. Мне стыдно за то, что я недостаточно благодарна со своей стороны за то, что имею.

– Давайте все-таки попытаемся погрузиться в историю глубже, – предложила я.

– Первое время все было хорошо. Рустам был счастлив и иногда сравнивал меня с фейерверком в стерильной операционной, – Ульяна улыбнулась. – Он говорил, что хочет, чтобы этот фейерверк был всегда с ним рядом. Позже счастье сменилось на настороженность и подозрительность, а затем...

Девушка замолчала, будто ком в горле не давал ей продолжить.

В углу кабинета стоял кулер. Я встала со стула, взяла пластиковый стаканчик, набрала в него воды и подала Ульяне. Она выпила, поблагодарила, поставила стаканчик на край стола, потом продолжила.

– То, что стало потом, отличалось от того, что было раньше, – сказала девушка с грустью в голосе. – Мне предложили участие в большом проекте. Я очень обрадовалась. Это был первый проект такого масштаба за долгое время. Задача была интересная – украсить витрину бутика дорогой и изысканной одежды. Я набросала эскиз – подвешенные на лесках шары, этажерка с цветочной вазой и стул из массивного дуба, манекены женщин, одетые в минималистичные вечерние платья и шляпы с широкими полями – и показала их Рустаму. Ждала, что он обрадуется, но реакция его была не такой. До этого Рустам тепло улыбался – так, что хотелось завернуться в его объятия как в мягкий плед, а после того, как я поделилась с ним новостью, изменился в лице, отстранился. Этот день разделил нашу жизнь на «до» и «после».

Ульяна на мгновение замолчала, перевела взгляд на угол, потом на меня, затем продолжила:

– Я работала удаленно по большей части. Иногда так увлекалась эскизами, что рисовала весь день. Завершала работу только к вечеру, когда в дверь стучали: привычных два следующих друг за другом стука и два с

интервалом в несколько секунд – так стучал Рустам, и я мгновенно с радостью соскакивала со стула, бросала кисти, карандаши и, перепачканная, летела к двери. В один из вечеров он пришел, посмотрел на меня недовольным взглядом, сказал, что я опять допоздна за работой и вся в краске, спросил, что с ужином. Вся моя радость исчезла, будто ее и не было. Внутри все сжалось. Я почувствовала себя маленькой девочкой, которая опрокинула горшок с цветком, хотя, и знала, что ужин в холодильнике. Мы стали меньше общаться – сначала Рустам отворачивался к стенке, если я приходила в спальную комнату позже него, потом перестал спрашивать меня о моих делах и начал обижаться.

– А можете рассказать про его обиду? Какая она? Что он делает, когда обижается? – спросила я, делая пометки.

– Тягучая, как стелющийся туман... – сказала девушка.

– Оригинальное сравнение, – я покачала головой из стороны в сторону.

– Да... – Ульяна улыбнулась. – Несмотря на эмоциональность, он никогда не кричал. А тут – вообще стал тихим. Настолько, что эта тишина сделалась главным звуком в квартире – невыносимо раздражающим душу.

В кабинете стало глухо. Я внимательно посмотрела на девушку:

– Что вы чувствуете?

– Я чувствую себя виноватой, – в голосе девушки звучала щемящая грусть. – Как и всякий раз, когда он отдаляется. Смотрю на Рустама, пытаюсь понять, в чем дело, стараюсь сделаться мягкой, незаметной, разве что не хожу на цыпочках, как балерина, пытаюсь заглянуть в его глаза, но он отводит взгляд.

Я откинулась на спинку стула и уставилась в потолок:

– Знаете, обида может не всегда иметь под собой основания. Иногда она является следствием того, что один человек не в состоянии вынести ту боль, которую он ощущает из-за того, что не может контролировать другого.

В дверь раздался стук, и Марина сообщила о том, что пришел следующий клиент. Я посмотрела на часы – время и правда вышло.

– Я поняла, о чем вы... – сказала Ульяна. – Хорошо, что наша встреча завершилась на этом – у меня как раз будет время подумать.

Голос ее стал оживленным, и в нем зазвучали нотки надежды. Девушка встала со стула, улыбнулась на прощание и пружинистой походкой пошла к выходу. Я тоже улыбнулась внутри себя, ощутив, как тепло разливается по телу. Что-то мне подсказывало, что следующая встреча обещала быть насыщенной.

Неделя после отпуска была спокойной. В пятницу вечером я уже собралась уходить, когда в кабинет вошла Марина.

– Понедельник обещает быть необычным, – сказала девушка.

– Только не понедельник, – я закатила глаза. – Ты же знаешь, я и так не люблю то, что он бесцеремонно врывается в жизнь. И, хотя, мне нравятся неожиданные, но интересные, приятные и яркие события, от этой встречи веет непредсказуемостью.

– Знаю, но ваша новая клиентка, Ульяна, попросила записать ее именно на понедельник. И...кхм, – девушка поперхнулась. – Она будет не одна.

Я округлила от удивления глаза.

– С мужем, – Марина улыбнулась.

«Вот так поворот», – подумала я.

Никогда не занималась консультированием пар и всячески избегала этого. Почему? Полагала, что у каждого своя правда, которой он не поступится, будет с рвением доказывать правоту, как это бывает в реальной жизни? Боялась скатиться с роли медиатора в роль арбитра? Не хотела, чтобы кто-то из участников обиделся, не получив моей предвзятой лояльности, на которую он рассчитывал? Сложно сказать. Оснований для избегания парных консультаций можно было придумать бесконечно много, но факт оставался фактом – встреча, а соответственно и новый опыт, неизбежны.

В выходные пришлось погрузиться в тему парной терапии. Блоки с подобными темами входили практически в каждое обучение, но материал попадал в папку «Вдруг когда-нибудь пригодится». И вот этот момент настал.

«Нехилый объем набрался за десяток лет», – подумала я, увидев огромное число файлов, с рвением принялась за их изучение, но вскоре поняла, что переоценила свои силы. Скопившаяся за неделю усталость напомнила мне, что я всего лишь человек, а не машина для чтения. Пришлось сосредоточить внимание на основном. Вечером в воскресенье я завершила чтение последнего документа с лекционным материалом и выдохнула. Было ощущение удовлетворенности с примесью легкого беспокойства, как у путешественника, который, готовясь в поход, собрал все вещи, но чувствовал, что что-то забыл.

Уснула я практически сразу, да так крепко, что, услышав где-то вдалеке глухой звук будильника, долго не могла понять, что это. Мне приснилось, что я нахожусь на приеме у Зигмунда Фрейда – да-да, того самого, который известен как основатель психоанализа. Он стоит у окна и потягивает сигару. На улице лето. На большом панорамном окне висят плотные жаккардовые шторы. Они раздвинуты, отчего комната наполнена светом. Мое тело утопает в мягком кресле, а речь льется ручьем – рассказываю ему о переживаниях относительно предстоящей парной консультации. Когда я закончила свою речь, он развернулся, пристально посмотрел на меня, и сказал: «Да вы, голубушка, никак хотите полного совершенства? А его нет. Ни в чем. В терапии – тем более. Ваше нежелание заниматься данной областью продиктовано тем, что вы боитесь, что вам придется доказывать свой нейтралитет, иначе любая критика вас огорчит. Выбросьте это из головы. Вы уже не маленькая девочка, чтобы доказывать свою хорошесть. Все, что в ваших силах, вы сделали. Отпустите контроль и дайте ситуации развиваться естественным путем».

«Приснится же такое!», – подумала я и спрыгнула с постели.

Встреча с Ульяной и Рустамом была назначена на утро. Я спешно собралась и помчалась в психологический центр, желая оставить себе время на работу с утренней почтой. Настроение было приподнято. Спасибо Фрейду. Сон одновременно казался мне и абсурдным, и забавным. Самое главное – ни одна из прочитанных лекций не была посвящена психоанализу и его основателю.

Я едва уселась и включила ноутбук, как в дверь постучали. Ручка повернулась и в образовавшейся щели показалась голова девушки. Она поздоровалась и обозначила их парное присутствие. До начала встречи оставалось двадцать минут. Я кивнула головой и попросила подождать.

Мне хватило времени, чтобы разобраться с письмами. Когда часы показали девять, я вышла в коридор и пригласила Ульяну с Рустамом. За регистрационной стойкой уже сидела менеджер.

– Марина, нам нужен еще один стул, – сказала я. – Точно такой же, как у меня в кабинете.

Пока менеджер рыскала по зданию в поисках стула, мы решили не ждать и вошли в кабинет. Рустам выглядел практически так, как я его себе и представляла: высокий, широкоплечий, темноволосый молодой мужчина с короткой стрижкой и темными глазами. Он сдержанно улыбался, пытаясь скрыть неловкость, которую он ощущал от похода к психологу.

Лицо Ульяны излучало свет. Не такой, который периодически мелькал, когда она делилась приятными воспоминаниями, а тот, которым исходят лица болельщиков на стадионе, когда выигрывает их любимая команда.

Марина появилась в кабинете со стулом, Ульяна и Рустам уселись, и мы начали работу. Я внимательно посмотрела на них обоих, и у меня возникло ощущение, будто что-то изменилось. «Видимо, не зря мы закончили на обиде и оставили время на осмысление этого вопроса», – мелькнула мысль в моей голове.

– Ульяна, Рустам, я напомним, что мы с вами здесь находимся добровольно, – обратилась я к ним. – Все, что мы будем обсуждать,

останется между нами. В кабинете запрещено проявлять агрессию в любой форме и перебивать друг друга. Каждый из вас имеет равное право на высказывание. Старайтесь быть открытыми и говорить честно. Ваши точки зрения могут не совпадать, но постарайтесь отнестись к этому спокойно, ведь другой тоже имеет право на свой опыт переживания событий и свои эмоции. Не обвиняйте друг друга через фразу «Ты всегда...» и ей подобные. Вместо этого поделитесь своими чувствами, используя, например, формулировку, «Я чувствую... когда...» и аналогичные. Наша встреча продлится сорок пять минут. Не ждите быстрых результатов. На протяжении этой встречи и других, если они будут, ни у кого нет задачи выиграть спор, показать свою силу. Прежде всего, мы должны понять, как развиваются отношения. И так, кто начнет?

Рустам указал на супругу кивком головы. На его лице проступила легкая ухмылка. Не едкая и злобная, но насмешливая – такая, будто он до конца не мог понять, что происходит.

– Обещай, что не будешь меня перебивать и дашь возможность рассказать все, как есть? – Ульяна посмотрела на мужа.

– Во всяком случае буду стараться, – с иронией в голосе сказал он.

Девушка закатила глаза, затем вздохнула и начала рассказ:

– На прошлой неделе вечером, поздно закончив с работой, я пришла в комнату. Рустам лежал, уткнувшись в смартфон, как будто меня не было. Я села на край кровати. От давящей тишины мне хотелось по привычке заплакать, но не получилось – было нечем. Я немного помолчала, а потом... Мне как раз перед этим попала одна интересная заметка, в которой через метафору цветка и садовника были описаны отношения. Идея мне понравилась, а вот цветок и садовника я решила заменить на маяк и его зрителя.

«Вот что значит творческие люди», – мелькнула мысль в моей голове. Кто-то проходит курсы, посвященные работе с метафорой в психологическом консультировании, а кому-то достаточно прочитать заметку, чтобы в

последующем с легкостью переложить схему на реальную жизнь. Иногда метафора очень даже эффективна, особенно когда сопротивление сильно. Я ощутила внутренний подъем, так как такое в моей практике было впервые: никто из клиентов не использовал самостоятельно этот инструмент.

Ульяна продолжила:

– Еще в школе на уроках истории нам рассказывали, как иногда смотрители маяков, боясь привлечь вражеские суда, гасили свет, отчего страдали и наши корабли, которые не могли в нужный момент сориентироваться и наплывали на скалы. Я провела параллели: маяк – это я, а Рустам – смотритель маяка. Он женился на мне, когда я была этим светом. Потом все неожиданно поменялось, и я почувствовала, что мой свет стал ненужным и даже раздражающим. Больше не хотелось ничего говорить. Я взяла с кровати свою подушку, крепко прижала ее к себе и пошла спать в зал на диван.

Девушка замолчала. Молодой человек сидел и задумчиво смотрел куда-то вдаль.

– Рустам? – я вернула его в реальность, он встрепенулся, перевел взгляд на меня. – Как вы себя чувствуете?

– Все нормально, – прозвучал заготовленный ответ.

– Нормально – это как? – не отступала я. – Для кого-то нормально есть на завтрак исключительно креветки с гребешками, приправленные чесночным соусом, а кто-то и куску хлеба рад.

Рустам закатил глаза, потом оперся локтем на подлокотник и положил голову на руку так, что часть рта оказалась закрыта.

– И все-таки? – я внимательно посмотрела на него. – Я не буду больше настаивать, просто напомню, что мы собрались здесь для того, чтобы разобраться в ситуации. Вы пришли сюда по собственному желанию. Наверняка питаете какие-то надежды, а ведь мы даже еще не вышли на запрос.

– У нас в семье было неприято говорить о своих чувствах, – пояснил молодой человек. – Бабушка говорила всегда: мужчины не плачут, равно как и много чего не делают.

После сказанного Рустам будто уменьшился в размере. Я почувствовала, что ему неловко и решила поддержать:

– У каждого есть моменты, о которых не хотелось бы вспоминать.

Молодой человек наклонился вперед и оперся локтями на колени, скрестив руки в замок перед собой:

– Когда Ульяна сказала про маяк и вышла из комнаты, я обиделся и разозлился. Лежал и тыкал в экран. Потом меня будто ледяной водой обдало и накатила пустота. Я отшвырнул смартфон и лежал, пялился в потолок. Позже мне стало стыдно – догнала суть мысли про маяк. Меня действительно привлек в Ульяне тот свет, который она излучала, ее живость. Потом этот свет стал бесить – постоянно какие-то мысли, идеи насчет проектов с сомнительной перспективой. У меня будто ком в горле встал. Отвращение. Я отстранился. Результаты не заставили себя долго ждать: она стала более сдержанной и внимательной к мелочам. Мне понравилось это. На время, конечно. Такое ощущение, что я на мгновение закрыл глаза, открыл, а передо мной стоит другой человек – совсем не та девушка. Безжизненная, тихая. Дистанция росла. Я чувствовал тяжесть, поэтому старался избегать взаимодействия. А потом... этот маяк.

Рустам замолчал. Я дала ему время выдохнуть, а потом спросила:

– Что вы чувствуете сейчас?

– Хм, – он сел прямо и почесал подбородок. – Свободу. Я не до конца понимаю, что происходит, но та тяжесть... я ее не чувствую сейчас.

– А что было после маяка? Вы же, наверняка, общались? – спросила я, почувствовав недосказанность.

– Я уснул, а когда проснулся утром, ее не было. Подошел к месту, где она обычно работала. Увидел зарисовку – девушка с крыльями и надпись: «Рожденные ползать, не обрубайте крылья». Сначала стало смешно.

Подумал: «Что за ерунда?!». Потом накрыло волной ужаса от мысли, что это я обрубаю ее крылья, – рассказал молодой человек.

Я посмотрела на Ульяну. Она внимательно слушала мужа, периодически кивая, будто согласовывала то, что он говорил.

– Все правильно? – обратилась я к ней с иронией в голосе.

– Один в один, – девушка улыбнулась.

– А что было дальше? – я вновь посмотрела на Рустама.

– Я присел, – продолжил он. – Сначала хотел позвонить ей. До того, как уйти на работу. Потом решил оставить записку. На кухонном столе.

– И что же в ней было? – меня распирал интерес.

– Я написал: «У меня нет крыльев, но я больше не буду обрубать твои», – подытожил Рустам.

– Интересно, – я улыбнулась и покачала головой. – Если честно, я встречаюсь с таким впервые. Меня поразила не только метафора с маяком, но и что вы, Рустам, в той ситуации настолько тонко все прочувствовали. Это не часто встречается среди мужчин. Гораздо проще закрыться от неприятных ощущений, также, как вы сначала закрылись от Ульяны, нежели дать себе возможность прожить эту боль.

Молодой человек будто снова стал таким же, как в тот момент, когда они вошли – высоким, широкоплечим. «Как хорошо, что проблема зашла не так далеко», – подумала я тогда.

Несмотря на то, что на лицах Рустама и Ульяны было удовлетворение, я объяснила им, что это была не победа, а только начало. Предстоял огромный пласт работы в рамках личной терапии. Я сказала молодому человеку, что не смогу вести его индивидуально, так как работаю с Ульяной, но порекомендовала ему двух психологов, которых знала лично. На следующей встрече девушка сообщила мне, что Рустам записался к одному из них, предпочтя работать с мужчиной, а дома перестала звучать невыносимая тишина.

С Ульяной мы продолжили работать оставшиеся полгода, пока обе не пришли к пониманию, что поработали со всеми вопросами. В момент последней встречи она подарила мне картину – маяк, рассеивающий живой и мягкий свет.