

# Содержание

Глава 1. О пользе Ядовитых Фрейдов.....	7
Глава 2. Как кусаются легионеры .....	28
Глава 3. Социатрия в миниатюре.....	48
Глава 4. Горение или выгорание? .....	71
Глава 5. Самость и самость.....	92
Глава 6. На саночках.....	116
Глава 7. Сало, яйца, аллохол .....	138
Глава 8. Пьяницам в алтаре не место.....	154
Глава 9. Крикуны-критикуны.....	177
Глава 10. Люди Божьи .....	196
Глава 11. Мухи и супервизоры .....	215
Глава 12. 100% ответственности .....	234
Глава 13. Почему ленивец упал с дерева?.....	256
Глава 14. Человек сгорел .....	274
Глава 15. Ля-бемоль .....	305
От автора.....	323

# О ПОЛЬЗЕ ЯДОВИТЫХ ФРЕЙДОВ

Встреча ужасная! Бывают, конечно, тяжелые консультации: на некоторых чувствуешь себя как Макбет, встретивший на пиру призрак убитого им Банко. Там вылезет какая-нибудь травма или дисфункция в отношениях. Болезненно, но полезно. Бывают еще, как когда бежишь, опаздывая, на электричку — итог встречи покажет, стоило оно тех усилий или нет. Бывают, наконец, консультации в духе «Господь явился Иову в громе и молниях» — страшные, но захватывающие и однозначно прорывные.

Эта была не такая. Эта была консультация, которую можно было бы озаглавить «в огороде бузина, в Киеве дядька».

Позвонила мне прихожанка, попросила, чтобы муж пришел на встречу. Тут следует сказать, что клиенты приходят ко мне в подавляющем большинстве по рекомендации священников на исповеди — такова уж участь приходского психолога. Отсюда характерные запросы: «гневаюсь», «унываю», «чревоугодничаю» и пр. Вот и она «гневалась», а также жаловалась на «нетерпение» и «отсутствие смирения». При этом — NB! — консультацию просила для мужа. Впрочем, она бы и по телефону провела полноценную часовую сессию, но я ее кое-как остановила

и предложила день и время. Пришли они вместе, что было как совершенно очевидно, так и совершенно неожиданно.

— Вот, — показала она на мужа, когда мы разобрались с тем, чтобы поставить всем стулья, расселись и выдохнули. Мужу это, очевидно, неприятно.

— Что «вот»-то? Сама с ума сходит, а все на меня тыкает.

Ух. Консультация будет непростая. Потом, я никогда не консультировала пары. Стоп! Вот именно. Надо прояснить.

— Я ожидала, что вы придете один. Почему такое решение — прийти вместе?

— Пошел бы он один!..

Логично.

— Александр, я правильно понимаю, что вы пришли... не совсем по собственному желанию?

Вообще, я слишком быстро перешла к делу. Надо знакомиться помедленнее, а то слишком много тревоги. Может, поэтому и начала так скомканно? Мой вопрос Александра рассмешил.

— Она мне чуть ли не разводом угрожала, если не пойду!

— Чего ты придумываешь?! Чем я там угрожала?

Может показаться, что моя пара ведет себя очень агрессивно, но нужно сказать, жена, Елена, говорит посмеиваясь и приулыбаясь. Александр тоже говорит спокойно, привыкши, наверное.

— Давайте начнем сначала. Сперва я хочу сказать, что я не ожидала, что у нас будет парная консультация, так что мне тоже нужно время, чтобы перестроиться.

Это я сказала больше для себя, но мне помогло.

— И давайте еще раз: как вы видите, зачем вы сегодня пришли?

— Меня Лена попросила.

— Да, но как вы видите, в чем цель нашей встречи?  
— Ну-у-у... Лена считает, что у меня... проблемы.  
— А как вы считаете?  
— Честное слово! Вот вы замужем? Спросите своего мужа, нормально ли это — накинуть пивка после работы?

— Нет, я не замужем.

— Тогда, не знаю, спросите брата или отца. Все так живут! Нет, ей одной не нравится...

— Я правильно поняла, вы видите проблему в том, что Елену беспокоят ваши отношения с алкоголем?

— Беспокоят — спать не дают! — Александр сказал это как поговорку-дразнилку.

— Как вы видите, может ли быть наша задача сегодня в том, чтобы прояснить этот момент между вами?

Елена энергично закивала. Наверное, для нее это прозвучало как то, что сейчас мы вместе докажем Александру, как он глубоко неправ. Александр вообще, кажется, не понял вопроса. Повернулся к Лене и улыбнулся, как маленькому ребенку.

— Что так смотришь? Проясняй, если хочешь!

— Нет, надо вместе!

— А что вместе? Мне все ясно! Это тебе вон что-то неясно...

Ох-ох. Все идет не так. Один из двоих не в позиции клиента — это ладно. Насколько я помню, так начинаются большинство семейных работ. Но я не собиралась проводить семейную терапию! Я вообще-то индивидуально работаю! Это еще одна сложность работы при храме — тут приходят со всеми видами проблем и запросов. Конечно, для специалиста это, наоборот, потрясающая возможность, но я консультирую всего полгода, и моя уверенность — как уверенность подснежника в феврале.

— Извините...

Зачем я все время извиняюсь?

— ...давайте еще раз. Дело в том, что я не занимаюсь семейной терапией. Поэтому нам с вами нужно четко проговорить, как мы видим задачи нашей встречи и кто с чем хотел бы поработать.

— Милая моя! — начал Александр так, что я едва не покраснела. — Я работаю с семи до пяти. Как ты думаешь, что мне сейчас хочется — работать над собой?

— Саша...

— Вы, женщины, если вам нужно, работайте там с чем хотите. Вот это ваше: перебивать косточки, плакать над ушедшей молодостью — все что хотите. Вы понимаете, Соня, — обратился он ко мне уже дружелюбнее, даже сбавив тон. Но эти «Соня», «милая моя», конечно, меня напрягают. — У нас, у мужчин, все проще... Она на пиво ругается — а это та же терапия! Согласны?

Кажется, Александр искренне ждет, что я соглашусь.

— По сути! Главное что? Расслабиться.

Хочется ли мне начать говорить про то, что главное — обрести целостность и сделать экзистенциальный выбор, приняв на себя ответственность за свою жизнь?.. Хм.

— А уж каким способом — это каждому свое. Так что... — и Александр берет куртку и достает из нее пачку сигарет. — Вы тут продолжайте, — это он уже говорит жене, — а я на улице подожду.

Александр выходит, и, кажется, на меня это произвело больше впечатления, чем на Елену. Как только он вышел, она действительно заняла все эфирное время.

Расстались ни на чем. Пять лет учебы, год специализации, бесчисленные стажировки и повышения квалификации — и это все, на что ты способна? «Может быть, проясним этот момент?»

Первая мысль — позвонить Чуне. Мы учились вместе, теперь поддерживаем друг друга в любые кризисы, начиная с «опаздываю на встречу, что сказать клиенту?» и заканчивая кризисом идентичности, разумеется. Плюсы дружеской супервизии — ты можешь позволить себе ныть «я ничтожество» первые пятнадцать минут без страха психологического возмездия, а именно — Ядовитых Фрейдов. Что такое Ядовитый Фрейд — это отдельный разговор.

Вторая мысль: после того как Чуня забеременела, она превратилась в невыносимую дзен-маму в духе «дай этому побыть». Что, может быть, даже хуже Ядовитого Фрейда.

— Соня, я давно тебе говорю, это готовый запрос на личную терапию, — говорит в трубку Чуня, судя по звуку, взбивая в блендере какой-нибудь огуречный смузи. — Неудачная сессия — тоже ценный опыт.

— Чунь, но я правда не понимаю, как нужно было повести встречу. Что бы ты делала?

Чуня вздыхает. Я знаю, она не любит, когда ее так называют. Дело в том, что на самом деле ее зовут Психея, что, конечно, очень импонирует ей как психологу, но деморализует всех вокруг. На одной учебной психодраме в вузе Пси была в роли внутреннего ребенка протагониста, которого тот условно назвал Чуней, и она так разыгралась, кидаясь условными игрушками и сопротивляясь какому-то там техническому высшему образованию, которое навязывали ей условные же родители, что прозвище подхватили. Конечно, частично это связано со сложностью имени и частично — с тем, что прозвище, наверное, сублимировало смешанные чувства однокурсников по отношению к Пси. Так что — Чуня.