

Глава 2. Вы действительно на это способны?

Как правило, звонки потенциальных клиентов выглядят вполне одинаково. Началом диалога часто служат вопросы наподобие «Вы психолог?» и «Скажите, сколько стоит консультация?». Или человек может представиться и сразу начать описывать свои затруднения, жалобы. Бывает даже, что позвонивший начинает с выражения скепсиса. Туда ли он обратился? Сможет ли психолог быть ему «хоть чем-то полезен»? И, конечно, все, или практически все, начинают свой диалог с обязательного приветствия и формальных знаков вежливости: «Здравствуйте!», «Добрый день!», «Вам сейчас удобно разговаривать?».

Звонок, вызвавший во мне тревогу, был категорически не такой. Заполосный, запыхавшийся девичий голос сразу продекламировал: – «Вы психолог!» и далее «Только вы можете мне помочь!» и сразу после этого «Я готова с вами встретиться завтра, но работаю до четырёх и поэтому буду у вас не раньше пяти». Всё здесь было неправильно. Начиная от музыки на заднем фоне и этих придыханий, словно после стометровки, равно как форма и содержание самих фраз, и заканчивая невозможностью вставить ни единого слова, отсутствием каких-либо дополнительных комментариев, вопросов и так далее. Всё это было не просто «необычно», а именно «неправильно».

Следует пояснить, что на протяжении последних нескольких лет все мои будние вечера, кроме понедельника, оставленного для собственных нужд, принадлежат клиентам. Сразу после завершения очередного рабочего дня в больнице, в любое время года и при любой погоде я иду на остановку, чтобы, втолкнув себя в общественный транспорт, устремиться на другой конец города в давно ставший родным маленький кабинет частного психологического центра.

Принимаю всегда не более двух человек подряд, поскольку в противном случае, как показывает опыт, неизбежно выдыхаюсь, забываю истории, путаюсь в запросах.

В тот пятничный вечер, на который рассчитывала девушка, лимит в два клиента и без того уже был превышен. Но обозначенное время, тем не менее, ещё оставалось свободно. И хотя весь мой клинический опыт умоляюще кричал о необходимости избежать контакта с автором столь странного звонка, я почему-то я не решился на немедленный отказ.

– Хорошо. Буду ждать вас завтра, в пять часов вечера. Как я могу вас записать?

Затянувшаяся больше чем требовалось пауза.

– Екатерина. Короткие гудки оставили меня наедине с зародившимся тяжёлым чувством.

Я давно отказался от единичных консультативных встреч, предпочитая глубинную долгосрочную работу. Из-за этого мой первый контакт с пациентом преследует главной своей целью диагностику, с последующим заключением устного терапевтического контракта, и потому давно не вызывает каких бы то ни было внутренних волнений.

Однако же в этот пятничный вечер, в ожидании первого клиента, я поймал себя на мысли, что действительно испытываю давно позабытое ощущение нарастающей тревоги. И такое состояние непроизвольно возвращало меня к самому первому консультативному опыту. Я отчётливо помню каждую деталь, хотя и прошло уже больше десяти лет.

На приём тогда записался не кто-нибудь, а самый настоящий прокурор. Переживал я дико. Ту встречу можно смело включать в учебные пособия в качестве наглядной демонстрации почти всех вероятных и невероятных ошибок начинающего психолога-консультанта. В какой-то момент я, чтобы более убедительно доказать справедливость своих утверждений, достал из книжного шкафа толстенную книгу и, разыскав нужные абзацы, начал читать вслух! Не один абзац! О, нет! Я намеревался прочитать подряд две страницы! И, словно достигнутого уровня абсурда было маловато, в ходе чтения обнаружил, что в искомым строчках нет ни слова на обсуждаемую нами тему. В результате пришлось в какой-то момент начать вставлять от себя, под видом научного

текста, отдельные фразы и выводы, подтверждающие мою позицию. Забавно, что клиент тогда остался доволен и решил свой запрос в полном объёме.

Вынырнув из воспоминаний с удивлением обнаружил на часах начало шестого. Крамольная радостная мысль, что мне повезёт, и Екатерина не придёт на консультацию, растворилась в переливах подвешенных на входе китайских колокольчиков.

Влетев в кабинет и прикрыв за собой дверь, девушка с сухими словами извинения плюхнулась в кресло и почти не моргая уставилась на меня. Поздоровались. Затянувшаяся после этого пауза позволила заметить серию немаловажных деталей. Одетая девушка дорого и чуть строго, но при этом выглядела неопрятно и даже нелепо: низ был не выглажен, выбранное сочетание футболки, пиджака и брюк вместе смотрелось безвкусно, а порядком износившиеся грязные кроссовки так и совсем неуместно. Из рук не выпускается большущая, по-видимому новенькая, ярко-оранжевая сумка. Какого-либо макияжа на лице заметно не было. Длинные, чёрные с осветлёнными прядями волосы казались слежавшимися.

Вскоре я понял, что всё же именно мне придётся начать беседу.

– Екатерина, по телефону вы упомянули, что только я могу вам помочь. Что же у вас такое случилось?

– Наталья.

– Так-так... – подбадривающе закивал я.

– Меня так зовут.

Видимо на моём лице как-то отразились замешательство и умственные мучения, потому что девушка добавила: – Просто по телефону я не решилась своё настоящее имя сказать.

Мысленно досчитав до пяти и выровняв дыхание спросил:

– Наталья... что именно побудило представиться другим именем?

– Понятия не имею.

Я улыбнулся и как можно непринуждённое спросил: – За вами следят?

– Да нет. Просто так. Не знаю даже почему.

– А почему вы выбрали именно это имя?

– Это имя моей мамы.

– Ясно.... – сделал пометки в бланке, мимоходом пояснив – Если вы не против, то какие-то важные моменты я буду записывать. Это нужно для меня, что бы ничего не забыть и не упустить.

Дождавшись одобрительного кивка я попросил: – Хорошо. Продолжайте.

– Что?

– Вы так и не ответили на заданный вопрос – что же, всё-таки, вас сюда привело?

– Страх!

Видимо посчитав свой ответ исчерпывающим, она вновь замолчала.

– Что за страх? С чем он связан? И когда он возник впервые?

Девушка наклонила голову и опустила глаза. Что это? Стыд? Нерешительность? Невозможность собраться с мыслями? Недовольство ситуацией и тем, что приходится что-то говорить?

– Я вижу, что вам трудно говорить. Наверняка тема беседы для вас неприятна или неприлична, или ещё что-то такое. Но, во-первых, у вас точно были причины, что бы прийти сюда, и во-вторых, вы можете быть уверены, что всё, что вы расскажете, останется в пределах этого кабинета. И да, я специалист, но я мало чем смогу быть вам полезен, если для начала во всех подробностях не узнаю о вашей ситуации и основные моменты вашей биографии. И прошу обратить внимание, что первичные консультации длятся пятьдесят-шестьдесят минут. В шесть вечера уже придёт другой человек. Времени у нас осталось не так много.

Словно бы оборвав какую-то внутреннюю борьбу, она подняла голову, убрала в сторону сумку и начала свой рассказ. Говорила много, сбивчиво, перескакивая с темы на

тему и не следя за общей стройностью, связностью и правильностью сюжета. Речь её была эмоционально-насыщена и неоднократно сопровождалась то слезами, то сдержанным смехом, то раздражением. При этом всё тело оставалось неподвижным, а на лице отмечалась некоторая то ли маскообразность, то ли однообразность. Кивая и сдабривая беседу всяческими «угу», «ага» и «продолжайте», я, как мог, успевал что-то записывать да изредка задавать уточняющие вопросы.

В конце у меня была, пусть пока и мозаичная, однако достаточно уверенно складывающаяся в полную, картина не только ситуации, но и всего, что этому предшествовало. Если кратко, то Наталья родилась и выросла в полной семье. Братьев и сестёр нет. Имеет высшее экономическое образование. Всего три года назад с младенцем на руках вслед за мужем-офицером переехала в наш, совершенно ей не знакомый, город. Родители, бывшие друзья и подруги, одноклассники и сокурсники, и вся прошлая привычная жизнь остались далеко позади. По завершению декретного отпуска девушка устроилась в местную администрацию на вполне приличную должность. Однако, к тому моменту муж пристрастился к алкоголю. А ещё позже признался, что встретил другую женщину и попросил не успевшую опомниться жену поскорее покинуть служебную квартиру. Был затянувшийся бракоразводный процесс, завершившийся в пользу Натальи – ребёнок остался с ней, а мужа обязали выплачивать алименты, плюс вносить свою долю при оплате съёмного жилья. Сейчас Наталья и сын Артём, которому недавно исполнилось три с половиной года, живут в съёмной двушке в центре города.

Непосредственная же причина обращения Натальи оказалось не тривиальной. Точно – просто не сформированной. Среди возможных, но не сложившихся в запрос трудностей можно было выделить основное: желание переехать назад к родителям, желание уйти с занимаемой рабочей должности, непонимание, как поступить с недавно обозначившимся молодым ухажёром, нарушение сна. Мои попытки придти хоть к какому-то совместному пониманию относительно того, с чем же, всё-таки, будем работать и что являлось главным побудительным мотивом, закончились полным фиаско. Самое внятное из всего, что мне удалось добиться: «Хочу, что бы у меня всё было хорошо». Мои уверения, что я не волшебник и даже на него не учусь, имели эффектом лишь понурость её плеч и пасмурность взгляда.

Я решил попробовать ещё раз, с самого начала: - Наталья, вы назвали множество трудностей. Но оптом их решить не получится. Терапия будет тем успешнее и быстрее, чем более точно и кратко вы сможете сформулировать запрос. Запрос при этом должен быть конкретным. То есть таким, чтобы и вам, и мне, и даже любому другому было бы ясно, что именно должно измениться, дабы этот запрос оказался выполнен.

– Я не очень понимаю. Можно какой-то пример?

– Ну, вот вы говорили о том, что рассматриваете возможность переезда назад к родителям. Запрос мог бы в этом случае звучать так: «Хочу принять окончательное решение о том, переезжать ли мне к родителям или нет». Хотя данный запрос, скорее, для обычного психологического консультирования, и может быть решён за одну-две встречи, а я же занимаюсь более объёмными вопросами, требующими длительной работы. Среди всех ваших трудностей, к таковым, пожалуй, можно было бы отнести только бессонницу. И, кстати, вы так и не сказали, с чем связан упомянутый вами страх! Что именно вас пугает из всего перечисленного?

– То, что я постоянно проявляю агрессию на сына. Я боюсь, потому что в голову приходят разные плохие мысли. Я постоянно кричу на него и даже пару раз ударила.

Она запнулась и замолчала, опустив голову.

– Интересно. Вы успели рассказать очень многое, но о своей агрессии вы до этого не упомянули ни разу!

– Что-то заговорила и забыла об этом.

– А что за мысли, о которых вы сказали?

– О смерти. Прошедшие полгода они меня преследуют.

Сохраняя исключительную непроницаемость, я наполовину констатировал, наполовину спросил: – Эти мысли носят навязчивый характер, приходят произвольно и вам требуются усилия, чтобы их отогнать от себя?

Наталья закивала.

– Вы хотите себя убить? – спросил я уже прямо.

– Нет. Что вы?! Я... Эээ... Хотя... Не уверена. Не задумывалась об этом.

Чем дальше, тем больше я оказывался в растерянности и начинал терять терпение.

– Тогда о чём вы говорили?

– Кажется, я поняла! Я хочу, чтобы в ходе терапии я перестала думать о смерти Артёма. Хочу больше не думать о том, чтобы его убить!

Я замер и, кажется, даже перестал дышать. Сохранить самообладание было не просто.

– Если я вас правильно понял, то приблизительно полгода назад у вас начали произвольно появляться навязчивые мысли о том, чтобы убить своего ребёнка, и вам всё труднее с ними справиться?

– Да, всё так. Они приходят неожиданно, ни с того ни с сего. Например, я играю с ним в зале и вдруг думаю, что вполне могу выкинуть его из окна. Или, буквально вчера, купаю его и рассуждаю о том, что прямо сейчас легко могу его утопить.

Озвучивая эти мысли, внешне она оставалась к ним безучастна. И в лице, и в жестах, и в голосе полное безразличие.

– И вы действительно на это способны? Вы действительно можете это сделать?

Надолго задумалась. Размышления её были столь сильными и глубокими, что она прикрыла глаза. А когда открыла, всё, что смогла мне сказать, было: – Не знаю.