



Подписывайтесь
на наши социальные сети,
если вы тоже своего рода
депрессивная жаба



**COUNSELLING
FOR TOADS
1ST EDITION**

Robert de Board

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕПРЕССИВНЫХ ЖАБ

Роберт де Борд

Перевод с английского
Виктора Липки

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Б82

Оригинальное издание:
Counselling for Toads 1st edition
Robert de Board

*Авторизованный перевод англоязычного издания,
опубликованного Routledge в составе Taylor & Francis Group*

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Борд, Роберт, де.
Б82 Психотерапия для депрессивных жаб / Роберт де
Борд ; [перевод с английского В. М. Липки]. — Мо-
сква : Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (*Психология
и нейронаука*).

ISBN 978-5-17-159823-5

Эта книга — психологическая притча, в которой через образы сказочных персонажей раскрываются процессы современного мира психотерапии. В течение десяти сеансов очень депрессивная жаба учится анализировать собственные чувства и развивать эмоциональный интеллект. В этом ей помогают беседы с психотерапевтом и понимание трех его состояний: Родитель, Взрослый и Ребенок.

Это всемирная классика психологической литературы, в которой уже несколько десятилетий люди, страдающие от депрессии, находят утешение и спокойствие, а также это прекрасный учебник для специалистов психологического профиля, демонстрирующий грамотный процесс консультирования.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-159823-5

© 1998 Robert de Board
© В. М. Липка, перевод, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
АСТ», 2024

КРОТ НАХОДИТ ЖАБА В ПЛАЧЕВНОМ СОСТОЯНИИ

Погода на берегу реки менялась. В атмосфере ощущалось нечто зловещее, ранее неведомое. Над горизонтом нависли грозные грозовые тучи. Меж живых изгородей бесцельно порхали немногочисленные птицы, напевая песни, ноты которых, по всей видимости, с трудом могли запомнить. Даже утки, привычно крякавшие и устраивавшие перебранки по поводу предполагаемых оскорблений и мнимых обид, невозмутимо устроились в камышах и не оставляли без внимания разве что самые вопиющие нападки. Одна только река, извилистая и черная, несла свои воды, постоянно меняясь, но при этом оставаясь прежней, одним представителям фауны служа преградой, другим — транспортной артерией, сдерживая свою силу и мощь, которые превращаются в угрозу, только если их игнорировать.

И вот в такую безрадостную погоду Крот решил выйти прогуляться. Если честно, жизнь с Крысом внушала ему некоторую тревогу — если, конечно, не надоела до смерти. Но от одной мысли об этом его тут же охватывало чувство вины. Вот каково ему было бы, не подружись с ним Крыс, не забери из его унылого старого дома и не познакомь со своими веселыми приятелями? Вот это друзья! А сколько они вместе пережили приключений! Плавали на лодке по реке, встречались с Барсуком, катались с Жабом в фургоне и, наконец, сыграли поистине героическую роль в спасении Жабо-Холла от обитателей Дикого Леса.

И все же, и все же... Крот вряд ли смог бы описать, что именно чувствовал, но точно знал, что ему надо делать что-то с собственным «я». По сути, дело было именно в этом. Он чувствовал, что постоянно оставался в тени Крыса, поэтому мог редко быть самим собой. Когда они садились в лодку и плыли по реке, он обычно упрекал его в неверных действиях, заявляя, например, что Крот не так гребет веслами. А когда приставали к берегу, проверял фалинь на носу — надежно ли закрепил его Крот, неизменно наматывал его еще раз на причальную стойку. Стоило им заблудиться, как Крыс всегда говорил, куда надо идти, как в тот день, когда ему во время снежной бури пришлось спасти Крота в Диком Лесу. Ну или когда они во время длительной прогулки наткнулись на старый дом Крота — и его по вполне понятным причинам захлестнула волна эмоций. Чего никак нельзя было сказать о гениаль-

ном во всем Крысе, который взял все в свои руки, снарядил мышей-полевок купить поесть-попить, а потом устроил великолепную вечеринку.

Проблема заключалась в том, что Крыс, вероятно, *действительно* был способнее его самого. Лучше греб веслами, знал больше узлов (даже умел вязать их квадратом) и всерьез заботился о Кроте. Но, несмотря на его дружеское расположение и доброту, тот испытывал в душе недовольство. Он хотел, чтобы у Крыса было *поменьше* талантов, чтобы он не мешал ему делать что-то самому как его душе угодно, пусть даже и неправильно. Так оно, естественно, и случалось, как в тот день, когда он впервые забрался в лодку Крыса, схватился за весла и, как водится, ее перевернул. Он его спас, сдобрив операцию толикой добродушного юмора, однако в голове у Крота билась одна и та же мысль: «Если еще хоть раз расскажет за обедом эту историю, я заору!»

Об этом он и размышлял, надевая дождевик и зюйдвестку.

— Я только загляну к Жабу немного поболтать. Мы его уже сто лет не видели, к тому же прогулка пойдет мне на пользу.

Крыс, бормотавший под нос какие-то стишки и усиленно подыскивавший рифму к слову «искрометный», едва поднял глаза, но, когда Крот уже занес ногу, чтобы переступить порог, вдруг закричал:

— Будь осторожен, Крошка. Не забывай, чем закончилось дело, когда ты в прошлый раз один вышел из дома!

Конечно же, имея в виду тот день, когда Крот заблудился в Диком Лесу и ему пришлось его выручать. Тот пришел в ярость и мысленно обозвал Крыса парой нелестных слов. Однако произнес совсем другое:

— Спасибо, Крыс, буду осторожен.

А *про себя* добавил:

— ... тупая косоглазая тварь. Тебе только и дай чего-нибудь погрызть.

Крыс его не услышал, как и было задумано. Но Кроту от этого стало легче.

И вот в таком расположении духа он отправился в Жабо-Холл, вяло отвечая на приветствия попадавшихся на пути кроликов. Знал, что заслужил их уважение после того, как поселился на берегу реки, и теперь уже никто не будет с него ничего требовать, как раньше. Пусть только попробуют! Тем не менее до его слуха донеслись брошенные кем-то мерзкие слова: «Странно. Вам часто приходилось видеть, чтобы Крот разгуливал в одиночку?» Или это ему только показалось?

В таком дурном настроении он зашагал по тропинке к Жабо-Холлу. То было строение весьма внушительное, и двух мнений в этом отношении быть просто не могло. Не так давно один окружной гляцевый журнал назвал его «жилищем настоящих аристократов, выгодно расположенным в уединенном уголке на берегу реки, с которого открывается роскошный вид на Дикий Лес вплоть до самого горизонта». «Ансамбль окружен садами в расцвете своей зрелости, с выгонами и хо-

зайственными постройками». Неудивительно, что Жаб им так гордился.

Но, дойдя до конца длинной подъездной дорожки, Крот, к своему удивлению, увидел, как там все изменилось и пришло в упадок. Живые изгороди давно никто не подстригал, клумбы с розами заросли сорняками. Лужайки покрывал толстый слой листьев, участок выглядел неухоженным и заброшенным. Даже сам Холл, казалось, приобрел угрюмый, отталкивающий вид. Белая краска, когда-то сияющая на солнце, потускнела и облупилась. Ползучие растения и вьющиеся розы, раньше окрашивавшие стены яркими цветными пятнами, зачахли и свисали черными веревками. Окна, неизменно сиявшие чистотой, будто отражали мрачную, застывшую в ожидании погоду, внося свою нотку в атмосферу предчувствия беды.

Крот с дрожью нажал кнопку звонка и услышал в глубине дома трель. Когда ему никто не ответил, он попытался еще раз. Снова донесся громкий перелив — и опять без результата.

— Ну что же, — подумал Крот, — надо полагать, Жаб и сам решил поразвлечься и отправился в свой клуб резаться в бильярд.

В этой игре Жаб поднаторел особенно. Не желая уходить, Крот обошел дом вдоль стены, которой был обнесен огород, оказался у двери черного хода и заглянул через окно на кухню, пытаясь что-нибудь разглядеть. В помещении никого не было, хотя по ряду признаков он понял, что там разожгли печь. Комнату эту он знал довольно хо-

рошо — там стояли старые удобные стулья, на которых они с Жабом зимними днями без конца баловали себя чашечками горячего кофе. Тут ему на глаза попалась большая куча старого тряпья на стуле. Еще мгновение — и она зашевелилась! Крот, как и положено робкому созданию, собрался было уже дать стрекача и ринуться в сад, но в этот момент тряпки попадали и из-под них показался... Жаб! Дернув на себя дверь черного хода, Крот с удивлением обнаружил, что она не заперта. Таким печальным, как сейчас, он Жаба еще не видел. Его неизменно большие глаза потускнели и померкли. Свитер для игры в крикет был заляпан пятнами от еды. А спортивные брюки, всегда безупречные и идеальной длины, больше походили на два мешка с картошкой, свисавшие с пояса по бокам.

— Привет, — сказал Жаб, — прости за беспорядок, но сейчас я далеко не в лучшем состоянии.

И с этими словами залился слезами.

С ТАКИМИ ДРУЗЬЯМИ...

По пути из Жабо-Холла Крот смятенно терялся в догадках. Как Жаб, существо столь волнительное и впечатлительное, дошел до такого жалкого состояния? В голове Крота роились воспоминания о бесчисленных часах, проведенных за долгие годы с Жабом. Чем бы они ни занимались, он всегда был одет элегантно — ни дать ни взять образец для подражания. Особенно в память Кроту врезались одержимость Жаба мощными, большими автомобилями и соответствующий подобным наклонностям наряд: широкий клетчатый макинтош с накидкой, льняной пыльник с кепкой в тон, которую он неизменно носил задом наперед, и очки-консервы. Плюс желтые кожаные перчатки невероятных размеров.

В свое время Барсук высмеял внешний вид Жаба, заявив, что в своих нелепых одеждах тот отстал от жизни и поэтому с ним не станет водиться ни одна уважающая себя зверушка. Но оказался не-

прав. Сравнивая с жизнерадостным нарядом Жаба собственный мрачный черный смокинг, в котором ему обычно доводилось ходить, Крот считал, что он смотрится в нем чрезвычайно стильно. И при этом понимал, что неряшливый вид Жаба свидетельствовал о серьезных внутренних переменах в его душевном настрое. Раньше его элегантный, а порой и броский гардероб незаурядного живого существа демонстративно отражал *напор* и *радость жизни*. Энергия и важные манеры идеально находили отражение в твидовых жакетах кричащих расцветок и просторных брюках для гольфа, которые выгодно оттенялись розовым галстуком-бабочкой от *Leander Club*. Теперь же он сидел неряшливый и неумытый, да к тому же еще и в свитере с засохшими пятнами от еды. И что это могло означать в плане его эмоционального состояния? К тому же, если бы Крот осмелился это признать, от Жаба, обычно пользовавшегося хорошими духами, дурно пахивало.

В тот же день вечером, после ужина, Крот и Крыс сидели у пылающего камина, грея пальцы лап, и маленькими глотками пили из чашек горячий пунш. Крот, конечно же, рассказал другу о Жабке и о том, в каком состоянии его нашел. После этого они ни о чем другом больше не говорили. Без конца горестно ойкали и цокали языками, размышляя, чем все это вызвано и как в такой ситуации можно помочь. Постепенно их разговор затих, каждый сидел, неподвижно уставившись на огонь и предаваясь собственным мыслям.

Наконец, Крыс взял местный еженедельник и стал небрежно его листать. Крот к тому моменту уже погрузился в дрему, но вдруг он резко выпрямился.

— Нет, Крот, ты только послушай! — скомандовал он.

— Ох, Крыс, надеюсь, ты не собираешься перечитывать мне частные объявления, — сонно ответил он.

Крыс обожал искать выгодные предложения, хотя попадались они редко.

— Помолчи, — непривычно суровым тоном отрезал он, — слушай.

И стал читать рекламное объявление, напечатанное в «Горне с речного откоса».

— «Квалифицированный психотерапевт принимает новых клиентов. Зверюшек с личными проблемами, доставляющими душевные страдания, от которых они чувствуют себя несчастными, приглашают записаться на прием. Звонить в «Цаплино гнездовье» по телефону 576».

— Ну и что? — протянул Крот, слушавший его без особого внимания.

— Какая же ты глупая, дурацкая скотина, — ответил на это Крыс, обозвав его так уже не в первый раз. — Неужели не видишь? Это же может помочь нашему бедному Жабу!

На этот раз сон с Крота будто рукой сняло.

— Ты же не хочешь сказать, что Жаб в депрессии, правда? Скорее всего, у него просто расстройство желудка. Ты не хуже меня знаешь, как он любит поесть. Да и выпить тоже не дурак.

Надо признать, что порой Жаб, по его собственному выражению, «слишком кое в чем себе потакал», давно прославившись привычкой хватануть лишку. Крыс с Кротом редко позволяли себе что-то больше сухого хереса или бокала пива и к регулярным пирушкам Жаба относились как истинные пуритане.

— Верно, не говорю, — сказал Крыс. — Как создание незамысловатое и лишненное любых изысков, не утверждаю, будто что-то в этом понимаю.

Крот при этом закашлялся, что-то пробормотал, не отнимая чашку от рта, и в оправдание сказал, что пунш попал ему не в то горло.

— Но за Жаба, — продолжал Крыс, — я очень переживаю, поэтому предлагаю нам с тобой завтра его навестить. Боюсь, как бы он не сотворил какую-нибудь глупость.

Хотя Крыс не стал объяснять, что именно имелось в виду, они обменялись встревоженными взглядами.

— Более того, нам, мне кажется, надо показать ему рекламное объявление этого психотерапевта и убедить его к нему сходить.

— Думаешь, получится? — спросил Крот. — Что ни говори, а он может быть очень своенравным и упрямым, вечно себе на уме.

— Ты совершенно прав. — согласился Крыс. — Но в том состоянии, в котором он, по твоим словам, сейчас находится, из него хоть веревки вей.

С этими словами друзья улеглись спать каждый в свою постель, страшась завтрашнего дня и раз-

мышляя, как Жаб отреагирует на предложенный ими план спасения. Чтобы помочь, они обязательно к нему пойдут, независимо от того, понравится ему это или нет.

В итоге на следующее утро после завтрака Крот снова торопливо шагал по тропинке к Жабо-Холлу, на этот раз в компании с Крысом. По дороге они опять взялись обсуждать плачевное положение Жаба, размышляя о его причинах и о том, как можно помочь его беде. И хотя Крот уже запомнил номер телефона психоаналитика, Крыс все же захватил с собой газету с его рекламой. В этот момент где-то слева от них пророкотал утробный бас:

— Крыс, душка моя. Да еще и с Крошкой. Что вы здесь делаете?

Крот подпрыгнул на месте, но Крыс ответил:

— Это всего лишь Барсук.

Повернув головы налево и вглядевшись в заросли, они увидели сначала полосатую голову, а потом и все тело Барсука.

— Это ты, старик! — обратился к нему Крыс. — Вот это сюрприз! Я думал, ты дома дрых...

Но осекся и добавил:

— В смысле, работаешь...

— Я и правда работал, — ответил на это Барсук, — просто у меня здесь были кое-какие дела. По сути, это касается заявки на производство строительных работ, а поскольку я состою членом Окружного Совета (эти слова он произнес с большой буквы), мне в голову пришла мысль прийти сюда и самому все посмотреть.