



**В** общем — накрыло.

Сначала казалось: ничё так, норм. Ну просто как-то... ну... тяжеловато, как Маликов говорит. Ну эт, не выспалась. Или перезанималась. Или переработала. Что-то пере-, в общем.

Поспать надо.

Поспать получалось плохо, зато долго.

Пару дней назад не получилось встать с кровати. Ну то есть всё хорошо, ноги-руки на месте. Просто... не очень понятно зачем. А если честно — совсем не понятно.

В час дня вспомнила, что когда-то (в прошлой жизни, наверное, где-то на той неделе) любила плавать. Подумала, что, может, так вылезу из-под одеяла. Вынула кусочек пятки. Услышала шум на улице. Поняла, что там — ЛЮДИ. Засунула пятку обратно, отругала себя за неосмотрительность, решила больше так не рисковать.

Около пяти вечера пришло понимание того, что сходить в душ и причесаться так и не получилось, а ещё что, кажется, у кого-то снова... ну, это... проблемки...

Я, конечно, понимаю, что меня тут все считают чуть ли не амбассадором психотерапии и думают, что я тут всё, блин, знаю, и особенно чё делать. Но нет, ни хуя я не знаю. Особенно — чё делать. Особенно когда вот так.

Написала в фонд, что я беру выходной и писать мне нужно только в случае апокалипсиса. Апокалипсис случился через полчаса.

Попыталась думать о хорошем. Села «Дисней» смотреть. Они как раз выпустили самый вдохновляющий, самый удивительно глубокий и наполненный каким-то спокойным счастьем мульт. После просмотра я провалилась в бездны отчаяния и ненависти к миру, в котором мы живём.

Написал банк, что с меня кто-то снял 10 тыщ из оставшихся трёх, теперь я должна бабла и у меня заблокированы карты.

Попыталась напиться. Стало хуже.

— Понимаешь, тут в чём загвоздка. Ты осознаёшь, что тебе нужна помощь, только в том состоянии, когда на получение этой самой помощи сил у тебя уже нет.

— Понимаю. У меня таких — половина клиентуры.

— И всё, что тебе остаётся, — лежать.

— Ну.

— Чо — ну? Делать-то чего?

— А у тебя такой широкий выбор вариантов?

— То есть — лежать?

— И ждать, когда надоест. Как надоедает — человек обычно встаёт и идёт за помощью.

— Я буду утешаться хотя бы тем, что я лежу, а не вишу.

— Вот! Позитивный настрой!

Вспомнила, что в предыдущей жизни (где-то на прошлой неделе) у меня были цели, приоритеты и SMART-планирование.

Поняла, что ничего катастрофического в общем-то не происходит, просто поменялись условия и резко уменьшилось количество ресурсов. Ну окей. Значит, надо проранжировать дела на самые важные и менее важные. И распределять силы соответственно.

Что делать прям необходимо? Ну... дышать?

Вдох. Выдох. Снова вдох. Выдох. Смотрите! Я делаю что-то полезное! И это... у меня получается.

Что дальше? Ещё важно пить воду. Но это чуть менее важно, может и подождать пару часов. Вот. Планирование. Я контролирую свою жизнь.

Следующий пункт — надо есть. Это ещё менее обязательно, можно и забить, в принципе.

Что-то поднялось на краешке сознания и вlepило мне по морде. Ах да. Есть обязательно. Совсем обязательно.

Смотрите-ка. Сигнализация — и та работает!

В общем, вечер пережить получилось.

Ночью наконец-то snились более-менее связанные сны. Там было что-то про то, что я нашла идеального психотерапевта, которая сочетает в себе и железную руку, и всепонимающее сердце, и волю, и эмпатию, и обширные знания по клинике, и лидерские качества. И она как-то сразу поняла, что именно мне нужно, и тут же меня удочерила. И разрешила не ходить в школу по средам, когда там аж два урока русского. И с тех пор у нас всё хорошо было.

В общем, к сегодняшнему дню я немного оклемаюсь, еда снова начала обретать вкус, а зрению вернулась способность различать цвета. Выходные всё равно возьму и все проблемы мироздания буду решать уже после понедельника, но я это всё к чему.

Ребят. Накрывать может любого. Большого, маленького, сильного, слабого, перегруженного делами и эмоциями или страдающего депривацией действий. Не очень понятно почему, но кажется, в этом году все весенние обострямы пришли как-то пораньше (видимо, у всех запас прочности сильно потратился за прошлый год).

Поэтому я тут с небольшой напоминалкой.

Если вам надо полежать — пожалуйста, полежите. Это не плохо и не слабость.

Если вам нужно отдохнуть — не переоценивайте свою значимость. Мир ну реально не рухнет за пару дней, пока вы без мобильного. Нет, Путин не будет в ужасе звонить Меркель с воплями: «Таня не отвечает, Ангела, что делать-то??? Запускать ядерные ракеты или нет? Я запущу, наверное, раз до Тани не дозвониться...»

Запрос на терапию формата «Дохтур, у меня всё в общем-то нормально, я ни на что не жалуясь, но время от времени меня почему-то накрывает пиздой. Давайте попробуем разобраться, пока не накрыло ишо разок» — абсолютно нормален. Я уточняла. Нет, необязательно дожидаться острой фазы. Это не дерматолог — приходить можно и без явственных высыпаний.

Депреська — так-то смертельное заболевание, если чё. Поэтому если вы лежите, а не висите, если вы можете дышать — вы уже отлично справляетесь, вы молодец. Продолжайте. Пожалуйста, продолжайте, мы все вами гордимся.

Вся эта херня — временная. Да, я понимаю, это слабо утешает, если вы находитесь там, где, в общем-то, и времени нет, но просто оставьте эту мысль где-то, прибейте в мозг, как полочку на кухне. Пусть она там будет. Даже если вы её не замечаете пока. Пригодится.

Кушать надо. Даже если на вкус всё бумага. Коронавирусные жеж кушают как-то, ну. Поэтому без насилия над собой,

по чуть-чуть, но регулярно. Можете будильник поставить. Принимайте котлеты, как таблетки. Большие такие мясные таблетки.

Синька — зло. Нет, я не морализаторствую. Просто вы тянетесь к ней, надеясь, что вам станет чуть лучше, а станет хуже, и намного. Погодите, как попустит — тогда и нарежете до состояния озорной свиньи.

Всё будет хорошо. За приливами — отливы, за ночью — день, за зимой — лето. И это пройдёт.

Берегите себя.

**К**ак быть уникальным и очень остроумным? Если вы слышите от своего друга, что тот наконец нашёл в себе силы и записался на приём к психотерапевту, нужно обязательно махнуть рукой, показывая всем собравшимся, что вы выше всех этих глупостей, издать протяжный звук «э-э-э-э», а затем выдержать мхатовскую паузу. После чего возьмите со стола бутылку — а рядом с вами в таких случаях всегда она есть — и постучите по ней ноготком, чтобы лучше проиллюстрировать великую мудрость, коей вы готовитесь осыпать ближних. И говорите тогда: «Во-о-от. Вот лучшая терапия. И платить не надо!»

Готово. Вы великолепны. И очень оригинальны.

Мне кажется, настало время это проговорить. Дело не в том, что люди, которые ходят на психотерапию, не могут

«просто поговорить с другом». Дело в том, что терапия и разговор с другом — это вещи разные, иногда даже противоположные.

Сейчас попробую объяснить.

У каждого из нас есть свой маленький уютный мир, в котором работают свои правила и закономерности. Грубо говоря, своя мораль и своя правда. Свой способ жить эту жизнь. И каждый раз, когда мы открываем рот, мы делаем это из своего мира — мы рассказываем о том, как именно ТАМ что-то устроено. Даже когда говорим о других людях.

Когда вы рассказываете другу о том, что вас беспокоит, вы как будто рисуете карту своего мира и пытаетесь объяснить: вот тут и тут произошло землетрясение и самые важные железные дороги, связывающие большие города, уничтожены подчистую.

Друг кивает, сочувствует и в качестве ответа не смотрит на вашу карту, а расстилает поверх неё свою. И говорит, мол, слушай, ты драматизируешь, у меня вообще на этом месте моря, ну потрясло и потрясло, пусть корабли, и всё наладится.

Не потому, что друг — идиот. А потому, что мы так устроены. Мы вообще всегда говорим только о себе.

Психотерапевт же, наоборот, выучен во время сессий не доставать свою карту, а максимально беспристрастно изучать вашу. И интересоваться, например, тем, есть ли у вас где-то залежи железной руды, дабы отстроить но-

вые железные дороги, а не тем, на кой чёрт они вам там нужны, если у всех нормальных людей на том месте моря и океаны.

Если терминологически, то друг так или иначе будет проецировать, а терапевт специально выучен так не делать и решать вашу проблему, а не свою за счёт вас.

Второе. Есть поверье, что терапевту выгодно, чтобы ваши страдания продолжались как можно дольше, ведь тогда вы будете к нему ходить бесконечно и платить деньги, тогда как друзья такой выгоды не имеют. Тут смешно, потому что в реальности ситуация выглядит абсолютно наоборот.

Психотерапевт заинтересован в качественном изменении вашей жизни, потому что без ощутимых результатов вы пошлёте такого специалиста на фиг, тогда как друзья и близкое окружение заинтересованы в том, чтобы вы оставались таким, какой вы сейчас. Почему? Потому что они знают вас именно такого, любят вас именно таким, какой вы есть сейчас. Им удобно с вами нынешним, иначе они бы не были с вами рядом.

Боль и дискомфорт, которые вы испытываете от того, какой вы сейчас, чувствуете только вы. Остальным — норм. Те, кому не норм, — они и не рядом. При этом никто не может гарантировать, что изменившийся вы будете настолько же удобны и приятны всем вокруг. Элементы любой системы притираются друг к другу и стремятся к стабильности. Эффект «крабов в ведре» объясняется не коварством окружающих, а тем, что при изменении одного элемента

системы всем остальным тоже нужно меняться, чтобы сохранить баланс. А меняться — это дорого и больно.

Спросите у любого человека, пережившего мощные позитивные изменения. У всех этих с картинок до и после. У похудевших на 50 кг, у построивших успешный бизнес или вылечившихся от зависимостей.

Почти все они расскажут об огромном кризисе в отношениях. Для многих этот кризис закончился разводами и прочими неприятностями. Казалось бы, партнёры только радоваться должны — была жена 120 кг, стала подтянутой красоткой, был муж безработный дурень, стал состоятельный человек, был друг алкаш, стал умница... А вот фиг вам. Всех начинает колбасить, у всех начинаются кризисы.

И что это значит? Что не нужно меняться? Ну, если вы живёте только для других, наверное, да. Оставайтесь несчастным больным котиком. Всем вокруг будет удобненько, и только вам — звездец. А если всё-таки хочется немного пожить для себя, то поверьте: психотерапия — это прям хороший выбор. Разговоры с друзьями — это тоже классно и полезно. Но они нацелены на сохранение существующего порядка вещей. Тогда как психотерапия — на изменения оного. И всегда в ваших интересах.

**Ч**его хочет женщина — того хочет Бог! То есть Бог хочет денег и на психотерапию.

Насчёт денег не знаю, а на психотерапию Богу явно давно пора...

