

Ψ ДОКТОРУ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ

С ЛЮБОВЬЮ К ТТС

Инна Вайнруб, Сдерот, Израиль.
Май 2005.

Если человек родился без кожи, то ему нужна защита. Защитой может быть любовь, понимание, сочувствие, принятие человека таким, какой он есть. Когда этого нет, то человек может придумать свой собственный мир, поверить в него и жить безмятежно в любви и гармонии.

Я придумала такой мир, когда мне было пятнадцать. В тот год я переехала в другой город, и все было чужое: природа, люди, даже дома были построены иначе. Впервые я остро и больно ощутила свое одиночество и меня спас мой внутренний мир, в котором все было так, как я хотела. Он был мною создан и мною управляем. Реальный мир существовал, и я могла жить в нем только потому, что надеялась спастись в свой выдуманный мир. Он был моей защитой от реального мира и надеждой на избавление от него. А главное был определен срок: все должно было исполниться к двадцати годам. Так что ждать было недолго. Я всегда помнила, что этот свой мир я придумала сама, поэтому иногда задумывалась, а что будет, если ничего не произойдет. Ответ приходил один: оставаться в реальном мире не было никакого смысла.

В один ужасный день я перестала верить в свой мир, он рассыпался, в нем все умерло. Это была моя первая настоящая депрессия, которую осознала как депрессию. Мне было восемнадцать.

Через год я пришла в группу к Марку Евгеньевичу на группу терапии творческим самовыражением. Никто там не был похож на меня, у каждого свои проблемы, но я ощутила какое-то родство, тепло и духовную близость. Мне не хотелось уходить после занятия. Я плакала. Родственники считали, что если я плачу, то значит, занятия приносят вред. Как мне было объяснить им, что я не насытилась группой, что плачу от голода двух недель ожидания. На занятия шла, как на праздник, а после

занятий плакала каждый раз. И так года два. Группа заменила мне выдуманный мир. Она так же была обособлена от реального: шторами на окнах, свечами на столе, слайдами, такими обычными на первый взгляд и совершенно другими после разговора о них. С группой в моей жизни появилась тайна. Об этом нельзя было говорить всем. Не потому, что запрещалось. А потому что не поймут. Фактически я жила в те годы только в группе два с половиной часа, а остальное время ждала следующего занятия. Я что-то писала, но редко, и стремилась не к самовыражению, а к литературности. Хотела стать писателем. В группе меня хвалили, вот и возомнила о себе лишнее. Так продолжалось до тех пор, пока не осознала, что хочу написать все равно что, лишь бы написать, а сказать было нечего. Тогда перестала писать совсем. Но вдруг после небольшого перерыва и большой влюбленности пошла стихи. В группе их долго не читала, никто про них не знал. Прочитала через три года, когда убедилась, что пишу для себя, а не для того, чтобы читать и чтобы хвалили.

Еще я рисовала, фотографировала, делала театральные куклы. От всего этого иногда испытывала приступы настоящего счастья, света в душе. Жизнь приобретала содержание, не имея пока смысла. Но с этим можно было жить. Была группа, в которой меня ждали, очень хотелось верить в это. Если я огорчалась, когда близкий мне человек не приходил, то могло быть и обратное. Мы никогда об этом не говорили. Мы не были друзьями, часто не понимали друг друга, но что-то нас объединяло. Мы могли говорить о том, за что в миру нас презирали, унижали, высмеивали. В группе, даже если кто-то не мог понять особенности или проблемы другого, то не высмеивал, не поучал и не давал советы, принимал другого таким, какой он есть. Странно, но это были само собой разумеющиеся отношения. Сейчас понимаю,

что это был один из самых главных элементов группы. Теперь, когда сама веду две группы, понимаю, что такие отношения нужно создавать постепенно и постоянно поддерживать. В моей группе (1,5 года) люди еще не готовы говорить свободно и искренне о себе.

Так прожила восемь лет. И, казалось, что по-другому жить не смогу, без поддержки группы, без Марка Евгеньевича... Врачи называют это зависимостью, мне это слово не нравится, потому что это не так. Нельзя назвать зависимостью потребность человека в еде или сне. Это жизненная потребность. У меня была потребность в такой форме жизни. И хотелось, чтобы так было всегда, но...

Но я уехала в Израиль. Теперь мне предстояло жить без всего этого: без группы и занятий, без Марка Евгеньевича. В предотъездной суете часто думала—смогу ли? Очень хотелось ехать, и поэтому старательно вытесняла этот тревожный вопрос. Это был как шаг в пропасть. Но пропасть удалось перешагнуть. Для меня приезд в Израиль был как возвращение в детство. Я родилась в Киргизии. И теперь вернулась из подмосковных дождей в постоянное тепло. Встретила множество растений, которые были в Киргизии. Но способности увидеть все это именно так я научилась на занятиях в группе. Я уверена в этом. Для меня адаптация в новой стране не была такой мучительной, как для большинства приехавших в начале девяностых годов. Не ощущала новую реальность как чуждую. Благодаря природе, сразу нашла что-то родное. Если не корни, то воспоминания о них. Тогда не думалось, что именно это мне помогало (сейчас размышляю об этом), тогда же просто радовалась знакомым цветам и деревьям, теплу и даже жаре в декабре. У меня никогда не было чувства, что я в чужой стране.

Но так было далеко не со всеми. Как ни странно, очень страдали подростки. Они еще не успели приобрести какой-либо жизненный опыт, а теперь должны были утверждаться в совершенно других ментальных условиях. И родители не могли помочь: были загружены устройством быта, не знали языка, стремились сохранить в детях российскую ментальность, да и вообще искренне считали, что детям легче. Дети оказывались между множеством стульев—оказаться только между двумя было просто счастьем. Вскорости после приезда вокруг меня собралась небольшая группа подростков, с которой я занималась приблизительно так, как в Москве. Изучали себя, характеры, немного историю новой страны, религию. Группа существовала два года. К сожалению, не знаю, какое влияние оказали наши занятия на длительный срок, но в те два года, думаю, что как-то помогла ребятам в самый сложный период их жизни в стране.

Занятия наши прервались рождением моей дочери. Теперь для меня мир начинался и заканчивался на ней. И не по принуждению—я была счастлива растить маленького человечка. В этом мне тоже помогли московские занятия. Трудно объяснить, как именно, но до трех с половиной лет я не почувствовала никаких трудностей с эмоциональным ребенком. Растила ее одна, мне практически никто не помогал. Если можно так сказать—я воспитывала ее творчески, то есть по-своему. Конечно же, слушала советы, но пропускала их через себя и применяла только то, что было близким мне самой. Результатом этого была удивительная близость с ней. Я понимала каждый ее поступок, каждую слезинку и радость.

В три с половиной года она пошла в садик. И с этого момента началось мощное влияние на нее израильской педагогики, цель которой—вырастить наглого, самоуверенного человека. И наше чудесное взаимопонимание постепенно разрушилось. И садик и школа для нее сразу стали более авторитетными и значимыми, чем мама. Она, вероятно, чувствовала мои слабости (а их немало) и искала опору у сильных. Но я не теряю надежды вернуть ее душу. Уже сейчас (ей двенадцать лет) понемногу рассказываю ей о характерах, вместе пытаемся решить школьные проблемы через понимание, почему дети вели себя так, а не иначе. Пока не пускаю ее на занятия группы, так как боюсь испугать желанием и отбить желание разобраться в этом. Годы через два-три можно будет попробовать.

Метод терапии творческим самовыражением не стремится изменить, переделать человека. Он учит жить со всем тем, что дала Природа. Для меня это было очень важно, так как все вокруг настойчиво пытались

переделать меня. Всем что-то не нравилось и часто противоложилось. При всех своих слабостях, чувствовала, что если уж жить, то жить такой, какая я есть, а не быть подобием кого-то другого. Ценить свои способности и умения я не научилась, но цену свою душу и стараюсь не допускать насилия над ней. В обществе насилие над физическим телом осуждается и наказуемо, а насилие над душой порой даже не замечают. Это воспринимается как благо для страждущего.

На занятиях в группе Марк Евгеньевич объяснял и доказывал, насколько каждый из нас уникален—не было и никогда не будет точно такого человека, как я. И это после того, как всюду нас преследуют как странных, непонятных, «неудобных» людей. Только одно это может серьезно помочь дефензивному человеку. Я перестала обращать внимание на такие слова, как «спустись на землю», «так жить нельзя», «прислушайся к советам практичных и опытных людей». Поняла, что я другая (каждый человек—другой), нужно себя узнать и научиться с этим жить. Часто слышу в свой адрес: «Ты строишь барьеры» (в смысле, что не хочу или ленюсь что-то преодолеть). Этот отрицательный образ превратила в положительный. На самом деле у каждого человека есть пределы его личных возможностей. Так что слово «барьер» и есть этот предел возможностей, нужно только выяснить, где эти барьеры стоят.

Мне представилась моя душа в виде сада, окруженного высокой стеной. Только форма этого сада проста. Есть места, где стена проходит недалеко от центра—значит, какие-то способности невелики; есть места вытянутые, уходящие далеко от центра—это области, в которых я сильна. Даже высота стены везде разная: есть места в стене, где я могу общаться с внешним миром, и есть абсолютно закрытые, глухие и высокие, непробиваемые участки. Так есть ли смысл сражаться с собственными стенами? Я пришла к выводу, что нет. Тогда оставалось заботиться о том, как будет выглядеть сад внутри. Близкие мне писатели и художники поселились в этом саду. Они гуляют по нескошенной траве среди дикорастущих российских деревьев в одном уголке сада. Переходят по горбатуму деревянному мостику и попадают в японскую хижину. Там стоят икебана и бонсай, висит фонарь из рисовой бумаги, а в углу у окна кто-то черной тушью пишет хокку и рисует свитки. В другом уголке сада—постоянная ночь, ясная и звездная. Звезд так много, что небо почти белое. В саду множество самых разных животных и они не в клетках, большинство из них неприрученны. В саду нет дома, но есть некоторая точка-центр, от нее, как лучи, расходятся тропинки.

Так устроена моя душа, барьеры мне не мешают, и если со стороны кажется, что я одинока, то внутри мне есть с кем общаться. И как приятно бывает найти и поселить в саду нового, недавно открытого для себя писателя или художника. Территория сада также еще не изучена до конца. Есть уголки, в которые я добралась недавно, а есть и такие, в которых еще не была, они скрыты туманом. Это не застывшая, забетонированная система. Это нечто очень живое, но, тем не менее, защищенное.

Построить такой сад, населить его и защитить я смогла только благодаря занятиям в группе ПТС. До этого я представляла из себя серое, аморфное и постоянно подавляемое существо. Я не стала борцом, но научилась сопротивляться (стены моего сада). У меня нет друзей, но я не страдаю от одиночества. У меня нет своей квартиры, но есть сад, которого нет ни у одного человека на Земле.

В Израиле живу уже пятнадцать лет, без московской группы, без Марка Евгеньевича. Я живу. Это и есть главный результат влияния на меня терапии творческим самовыражением, и выходит, что это влияние длительное. Чтобы быть искренней скажу, что никогда не хотела жить и сейчас не хочу. Не вижу смысла. Но все-таки живу. Человечество почему-то решило, что индивидуум не имеет права решать, как и когда ему закончить свою жизнь. Я с этим не согласна и очень хотела понять, почему оно пришло к такому выводу. На защиту этого вывода встали врачи, всячески спасая самоубийц и удерживая «потенциальных самоубийц» (Г. Гессе). У нас говорят: «если человек спас одну жизнь, он спас весь Мир». А в некоторых случаях в Израиле присваивают звание «Праведник Мира». Марк Евгеньевич спас не только мою жизнь, но еще несколько десятков, а может и сотен жизней.