

Правдивая история одной группы. Роман в письмах.

В прошлом сайте у нас был раздел «Послевкусие». Много лет я делилась в нём своими ощущениями от каждого занятия: что меня обрадовало, возмутило, тронуло или заставило задуматься.

В новом сайте «Послевкусия» нет, но нам так жалко было, что эти интереснейшие размышления канут в Лету, что мы объединили записи из Послевкусия с постами из гостевой книги, где о тех же событиях со своей точки зрения писали участники группы. Получился своеобразный «роман в письмах». В этом «романе» мы попытались рассказать о терзаниях, печалях и радостях участников наших групп. Показать уровень и качество Артсинтезтерапии. И, главное, объяснить, что это такое – работа на психотерапевтической группе АСТ.

Первый сезон

Евгения Белякова

Вчера было занятие группы Тау (у нас группы обозначаются буквами греческого алфавита). Это «свежачок» – первый год, четвёртое занятие.

По программе у нас на каждом занятии будет теоретическая часть, упражнения в ассоциациях, стихосложение, игра с красками (так мы поначалу живопись называем), а ещё – сценическая пластика и театральные упражнения.

В этот раз на теории мы проходили психопатологический диатез. Ощущение, что я их перегрузила информацией. С другой стороны, очень хотелось объяснить, зачем им все это нужно, донести, что в их жизни наши занятия сейчас – самое главное.

Живопись пока бедненькая, это и понятно, живопись отражает состояние чувственной сферы. Плохо у нас пока с чувственностью. А вот со стихами прорвались. Басни были очень хороши: большинство – честные и качественные. Честные – это когда действительно про себя. Качественные – это когда каждое слово подобрано, выстрадано.

А как на польке оторвались! Сегодня мы танцевали польку «в кабачке на Монмартре». За ногами и руками никто уже не следит, все действительно танцуют, и ах, как горят глаза!

Наташа

Зачем нужна пластика? Часто замечаю, что словами могу убедить себя во многом, например, в том, что сейчас я внутренне раскрепощена, свободна, открыта. Но как только встаю на польку или полонез – оно тут же вылезает зажатými плечами, стеклянной улыбкой, суетливостью движений, сгорбленной спиной, ватными ногами.

Пластика как индикатор высвечивает истинное положение вещей, моё настоящее состояние. А нужна она, чтобы вывести на сознательный уровень свое внутреннее враньё.

Евгения Белякова

Группа всё сплочённее, всё умнее, всё энергичнее.

Впрочем, пока работа идёт за счёт моей энергетики, ума, опыта, образования. За счёт моего интереса к жизни. И задачи ставлю я. Это работа в кредит. Это ещё не жизнь, это преддверие. Перед дверью.

Собственная жизнь начнется только когда пойдет своя энергия, и задачи будут ставиться собственные. Я не знаю, когда это произойдет. Бывает по-разному. У некоторых – никогда. И вся жизнь – в кредит, за счёт чужих сил, мыслей, поступков. У других, подстёгнутых болью и тоской по живой жизни, это происходит... раньше или позже. Но никогда ни у кого – легко и быстро!

А начинается всё с малого. Когда невозможно прийти на занятие с неряшливой подделкой. Когда в каждом задании нащупывается новая ступенька лестницы. Лестницы, ведущей из ямы наверх. Когда на фигню становится жаль сил и времени, потому что каждая минута занятия драгоценна. Может быть, со временем драгоценным станет и каждый день жизни. Может быть... Но вообще группа мне нравится – за серьёзное отношение к нашим упражнениям и особенно за то, что с таким живым интересом комментируют теорию!

Знания – умножают скорбь?

Маша

Теория про семейные сценарии. Такое чувство, будто земля уходит из-под ног. То, на чём я строила свою жизнь, что мне казалось крепким домом, на деле состояло из паттернов и сценариев, которые даже не мной придуманы. Не было ничего, кроме возни насекомого, которое к тому же мнило себя личностью. По факту оказывается, что мне сложно сформулировать свои ценности, что я ни в чём не уверена в своей жизни. Я не знаю, почему поступаю в жизни именно так, а не иначе, каждый раз основывая свой «выбор» на бессознательном ощущении...

Натулища

На прошлом занятии мы говорили о семейных ролях. Задумалась о том, какие роли я играю в своей семье, и вспомнились строчки из сказки С. Маршака: «Что ни делает дурак, все он делает не так». То есть, по нашему семейному раскладу есть умные, сильные, взрослые родители, которые всегда знают «как надо», и есть глупенькая, маленькая (это на четвертом-то десятке!) вечно неправая я. Более того, мне кажется, что та же роль проецируется и на отношения вне семьи, потому что часто подсознательно ожидаю, что другие – умные и знающие – подскажут, научат...

С одной стороны – смешно, с другой – жутко, потому что вдруг почувствовала себя чем-то вроде марионетки в кукольном театре, раз и навсегда застрявшей в привычном «амплуа».

Катя

Мое ощущение сейчас: птица в силках. Осознание того, что не ты, а Род решает за тебя, когда жениться, как жить, как строить семью и заводить детей, пугает своей простотой и неизбежностью.

Еще большее ощущение предательства от того, что идешь против Рода, против предписанных и предуготовленных ролей. Оно, словно плющ в сердце, цепляется за каждое «не так как... (мама, папа, бабушка – нужное подчеркнуть)» и прорастает всё глубже, оплетает, сжимает, сдавливают...

Живешь по законам Рода – проживаешь не свою жизнь. Идешь против – ты отщепенец, изгой. Почему никто и никогда об этом не говорит???

Как раз в это время ко мне приезжала на два дня сестра. Она наглядным пособием для меня стала всей теории, которую мы проходили – про психопатологический диатез, паттерны и семейные сценарии. Я в неё, как в зеркало, смотрелась – видела и себя, и семью всю нашу.

Она с радостной новостью приехала – замуж собирается, а у меня в голове только слова из стиха: «Хочу семью тебе Живую!» И понимаю, что не будет у неё живой семьи – мёртвая она. А еще и Род за спиной. Семейные сценарии разбирать – это ведь буквально мертвецов из шкафа вытаскивать. И не абстрактных скелетов – а близких: маму, папу, сестру. Мертвецы-то родные все! Больно.

Ольга

Целую неделю пытаюсь уложить у себя в голове мысль, что вся моя жизнь идет по готовому сценарию, лишь с небольшими интерпретациями и мелкими отступлениями от общей фабулы жизни семьи. Как поезд по своему маршруту, по рельсам, с которых не

свернуть, с определённой скоростью и четко по расписанию. Думаю шаблонами, живу по готовому плану. Погано.

Евгения Белякова

Интересно, что наши упражнения – по живописи, ассоциациям, стихосложению – большинство не делают, а насилуют. Причем одни насилуют зверски-истово, а другие – индифферентно-вяло... Думаю, в той же манере и те, и другие насилуют жизнь. А потом удивляются, что у них с ней не складываются отношения... Кто ж вас за изнасилование полюбит? Вопрос на засыпку – а вы её, Жизнь, любите? А хоть что-нибудь или кого-нибудь любите?? А если честно?..

Может быть, поэтому такое странное отношение ко времени занятий. Пока задаются идиотские вопросы, пока задания делаются кое-как, пока мы это кое-как разбираем – время жизни уходит... Вашей Жизни!

Лёха

На теории коснулись вопроса отношения ко времени. Почему не чувствуешь его конечность, не боишься не успеть? Дело, похоже, в том, что я заполняю жизнь движухой, а не ощущениями. Все, что сделано, не запоминается и не имеет цены. Поднимаешь темп, загружаешь себя делами, а ощущений нет. И чувства конечности в этой системе тоже нет: сколько ни делай – день всё равно не наполнится. Получается, ценность дня определяется ощущениями, за этот день полученными... Ценность жизни определяется ощущениями, за эту жизнь полученными... А ценность смерти в том, что она заставляет беречь жизнь, потому что после смерти ощущений уже не будет...

Евгения Белякова

Сколько лет работаю, столько слышу легенды, байки, мифы – о запрете на чувства. Да невозможно это – запретить чувствовать!!! Есть запрет на выражение чувств. То есть я чувствую радость, гнев, тоску, печаль, восторг и т.д., но не показываю их. Спрятанное внутри, это богатство с великой радостью раскрывается, прямо-таки расцветает в наших упражнениях!

А если ассоциации невразумительные, живопись блёклая, стихи невнятные... Если пластика напоминает физкультуру, а театр пугает скованными нелепыми позами? И так – из занятия в занятие? Может, нет там никакого богатства?..

Лиля

После каждого занятия меня посещает чувство какой-то потерянности и опустошённости. Ты будто бы есть и будто бы нет. В поисках причины поняла природу этого чувства – умирают надуманные и взлелеянные иллюзии о себе, о людях, о жизни. Сколько же пустоты и абсурдности в этих иллюзиях... Сколько упущенного времени... Сколько боли от осознания этого...

Эти загадочные ассоциации...

Евгения Белякова

У нас начались сложные ассоциации. Они действительно сложные. И ответа в задачнике нет, и списать и вызубрить невозможно, и думать надо самому... Они великолепно показывают, в каком режиме работают мозги и работают ли вообще. Мы в ассоциациях – застряли. Так в распутицу увязают машины любой марки и калибра на дорогах русской глубинки... Печально. Потому что без этих упражнений ни на занятиях АСТ, ни в жизни делать нечего.

Из 17 человек только половина справилась. Информация для размышления: еще пять лет назад с этими же упражнениями справлялись ВСЕ! И делали мы их сразу, а сейчас на дом

задаем...

Упражнения в ассоциациях – ключ к зажиганию ВСЕГО: и ума, и чувств. Ассоциации – отражение индивидуальности, проявление Личности. Если это упражнение не получается, стоит забыть слово «личность» и поменять его на «существо». А у существа жизни быть не может, у него существование...

Натулища

Удивительно, насколько точно анализ ассоциаций выявляет всю сущность человека и позволяет увидеть себя со стороны. Выплыли на поверхность и мои необоснованные претензии на некую «эксклюзивность», и страх жизни, и требование особых условий, и жизненное кредо «всё собираюсь начать жить, но никак не начну»...

Ольга

Разбор ассоциаций... Плачу второй день. От боли. От осознания того, какая я настоящая.

Наташа

Анализ ассоциаций как прожектором высветили многие мои иллюзии и «недомолвки» самой себе. Было больно, страшно и я чувствовала полную растерянность – такое количество иллюзий одновременно рухнуло, за что же теперь цепляться? А теперь внутри проснулась злость – хочется методично отлавливать своих «демонов иллюзий» и с наслаждением, до хруста костей бить им морды, чтобы неповадно было больше в моей жизни околачиваться.

И искать, искать, искать новое – не иллюзорное, не искусственное!

Евгения Белякова

Ряды группы редуют. Не все понимают – почему, поэтому раздаётся вопль: «за что»? Ведь люди старались... Старались куда? Старались зачем? Происходит подмена понятий – затраченные силы и время выдаются за главный результат. Представляете, Золушка с утра до вечера готовит еду – режет, парит, варит. А всё, что приготовила, пережарено, переварено, несъедобно, невкусно... А она обижается – ведь старалась, бедная!

В книге Курта Воннегута описан надгробный камень, на нем надпись: «Он старался». Страшная надпись. Получается, больше про него за всю жизнь и сказать было нечего... Ах, дорогие мои! Да не оценивается нигде и никем голое старание, оценивается только результат.

Лёха

Бытовой инфантилизм... Такое чувство, что в меня влетел несущийся на полной скорости грузовик. Я знал, что мне свойственен инфантилизм, но его масштабы ужаснули.

Катя

Инфантилизм. Приходится признать, что я практически по всем пунктам попадаю под это определение. Имеется в наличии и требование внимания и поддержки, и неумение чувствовать людей, и непризнание ответственности. И дурацкая вера в чудо. Страшно стало, что инфантильный человек не способен ни на настоящее благородство, ни на милосердие, ни на любовь. Земля уходит из-под ног.

Евгения Белякова

В группе Тау осталось 11 человек. Боюсь, это не конец... Потому что бродит мысль в инфантильных головах, что «у меня не получается, потому что я пока для себя не решил, надо мне оживать или не надо». А еще: «наверное, я пока не хочу, а вот захочу – и смогу!» Сладкое утешение, дурманящее голову. А на самом-то деле, человек не «не хочет», а НЕ МОЖЕТ.

Вы всерьез считаете, что это вы выбираете – быть или не быть, жить или не жить? А представьте себе, что не вы, а вас выбирают... Чтобы Жизнь к вам пришла, вы должны ей понравиться. А Жизнь – дама капризная, не прощает ни измен с Вялым

*Существованием, ни долгих раздумий. Она признает только страстную любовь к ней и ещё – когда её завоевывают!
Впрочем, и Смерть вы не выбираете. Это она вас... подбирает...*

Горькое открытие

Лёха

Прихожу к мысли, что человек всегда находится там, где ему нравится. И если я «юродивый у церкви», то мне там нравится. И быть уродом мне нравится. И не чувствовать – нравится. И нищим быть – нравится. Более того, это ценность, и я её защищаю, отстаиваю свое право на нищету, пытаюсь увековечить собственное уродство. С таким раскладом шансов на жизнь – ноль.

Лиля

Натолкнулась на удивительную для себя мысль: вопрос «Зачем?» встаёт для меня, только когда пытаюсь сформулировать, зачем быть Личностью. А вот вопрос, зачем мне Уродство, с которым живу, не стоит. Уродство – это родное. С ним живёшь, как с аппаратом искусственного дыхания, к которому привязан с рождения. И даже помыслить не можешь, что можно без него.

Выходит, что на Уродство я заранее покорно согласна. И тогда на вопрос «Зачем быть личностью?» сам собой приходит честный ответ: «Не-за-чем»...

Евгения Белякова

Роскошное занятие! Кажется, большинство врубилась, что значит работа души. Стихи получаются даже у тех, кто об этом никогда не мечтал. Уже не только не боимся душу открывать, но и ЕСТЬ, ЧТО ОТКРЫВАТЬ.

А по живописи можно увидеть жизненные стратегии человека. У одних только наброски – похоже, эта жизнь для них как репетиция. У других вроде и тщательно сделанные, законченные работы, а до того формальны и выхолощены, что живописью это никак не назовешь (живопись обозначает «живое письмо»). Третьи с тайной надеждой, что не заметят, ничего не принесли, но с удовольствием смотрели чужое – интересно же, как люди чувствуют, думают, добиваются чего-то...

Зато на польке все оторвались по полной!

Как же я люблю свою работу! За её непредсказуемость – ну невозможно, при всём моём опыте, абсолютно точно предсказать, как человек пойдёт на группе. Ты на него ставку делаешь, а он скурвился... Ты на 90% уверен, что ничего не получится – а он вверх полез. А ещё люблю за то, что сама умнее с каждым занятием, с каждой группой.

Позвоночник смысла. Стихосложение

Катя

Стихосложение подарило понимание – моя жизнь такая же, как моя речь. Если даже слово не смогла наполнить смыслом, как же свою собственную жизнь смыслом наполнять?

Стихом, в котором появляется позвоночник смысла, невозможно вертеть, как попало, его уже не увести в любую сторону. Лишние слова к нему не прилипают. Также, наверное, и с человеком, у которого есть позвоночник – его не выгнуть куда угодно...

Ольга

Сижусь и плачу. От радости, что получилась концовка в стихотворении. И не влёгкую, за 5 минут, а в результате поисков и внутреннего напряжения. И пока я его крутила в голове эти три дня, столько всплывало из глубины на поверхность: обжигающие воспоминания детства, отголоски настроений, которых сто лет не испытывала, мысли... Поймала себя на том, что записываю всё это, где попало и на чем придется, чтобы слабые, едва слышные живые голоса не канули обратно в небытие.

Лёха

Со временем научился концентрироваться на стихотворении, причем неважно где – в метро, в магазине...

Обособное чувство вызывает момент всплывания фраз, которые добавляют оттенок к главной мысли стиха. Сначала нечто непонятное, контурное и вдруг... как током бьет – Оно!!! Как удачный мазок добавляет полутон к картинке, так и удачное слово добавляет объем и более глубокий смысл стиху... Оно начинает играть и светиться различными смыслами, настроениями, чувствами. Просто кайф какой-то!!!

Натулище

Стихосложение – как урожай. Сначала поиск – что стоит высаживать? Что самое важное для меня сейчас? Потом аккуратно, бережно, на чистом листе, намечаешь саженцы мыслей. Каждый день (а иногда и во сне) оберегаешь их, поливаешь, подвязываешь... Обязательно пропальываешь сорняки неподходящих слов, путаных строк. Чтобы всем, и самому тоже, было понятно, что ты вырастил. И урожай у тебя получается разный – то гнилой и крошечный, то такой большой, спелый, брызжущий, что не знаешь, как его вместить и осмыслить! А к концу стихосложения можно собрать уже не только мешок картошки, а и букет трепещущих гиацинтов...

Лиля

Стихи стали для меня еженедельной порцией кайфа, вроде заплыва до буйков в рассветном прохладном море. Мне приоткрылась потайная дверца в мир слова. Поэзия обрела вкус и объем: за словами я начала видеть ощущение, из которого они вырастают. За казавшимися раньше скучными описаниями природы я научилась видеть состояния души, за образами – смысл, который в кайф расшифровывать и смаковать.

Пробуждение

Евгения Белякова

Группа Тау! У большинства из вас стали проклёвываться в душе живые росточки чувств. Берегите их! Хольте и лелейте! Некоторых с непривычки это может напугать, а вы попробуйте этому обрадоваться...

Лёха

Я попытался содрать с себя пару чешуек, «оголить нерв» и озвучил в стихотворении то, что реально чувствовал. И знаете, какое моё самое большое открытие? Когда снимаешь панцирь – это не всегда больно! От осознания этого уже второй день нахожусь в какой-то непонятной эйфории... чувствую, засасывает... О-хо-хо! Пора выбираться!

Евгения Белякова

Лёха, не надо выбираться! Легкая эйфория – это НОРМАЛЬНОЕ состояние Человека Живущего...

Лиля

Появилось ощущение, что вышла из дома с заколоченными ставнями на свет. Очень боюсь снова оказаться в темноте

Наташа

Недавняя поездка в Питер... Я была много раз в этом городе, а ощущение, что он живой, что он дышит своим ритмом, бывает грустным, веселым – впервые! Слово внутри меня выросли душистые полевые цветы! И я очень стараюсь удержать это ощущение! А ведь раньше казалось, что умею чувствовать... Теперь-то я понимаю: на мир смотрела через мутное стекло, за стеклом жизнь выглядела искаженной, не сильно интересной, и туда не особенно хотелось. Потом в стекле стали появляться маленькие дырочки, а теперь оттуда и голову можно высунуть! И, боже мой, Мир пахнет, звучит!! Сколько же я пропустила из-за бедненьких эмоций – невысказанно горько!

Натулища

Горячо! Уже целый вечер среды и половинку четверга. Это очень много. Ощущение

никуда не пропадает, оно играет и извивается внутри. Тепло, наполненность, и в груди что-то сжимается, переливается, распускается! Вчера были такие стихи! Самое-самое, чем живем, что любим, – поделились и подарили друг другу. На польке был такой кайф, что мы со Скво даже руки не сразу разжали. Цвету, смакую и слёзы радости на глазах! Отвоевали, заработали кусочек счастья. Маленькая общая победа!

Евгения Белякова

Эту мысль подарила мне группа Тау, а я её слегка развила и делюсь со всеми. В течение дня в нашей жизни происходят некие события, и мы эмоционально реагируем на них – печалимся, раздражаемся, радуемся. А потом мы ложимся спать, и наш мозг начинает перерабатывать поступившие в него впечатления. Грубо говоря, приходит кладовщица тётя Клава и начинает раскладывать всё по полочкам. Знакомое она принимает на «склад» памяти, где бережно хранит. Например, у человека самые привычные ему чувства – тоска и раздражение. Для них в мозгу есть специальные ячейки. Зато все незнакомое тетя Клава выкидывает. И если человек столкнулся с восторгом или нежностью, к утру он этого переживания помнить уже не будет. То есть факт помнит, а что испытывал тогда, вызвать в себе не может. Потому что это новое, незнакомое переживание для него тетя Клава из памяти выкинула. Она это не со зла, она просто не знает, куда это класть! Ячейки такой в мозгу нет... Чтобы эта ячейка появилась, мы и работаем два года.

Лиля

Интерес к Жизни бывает разным. Можно искать, отгадывать, пытаться прочувствовать. Я умею только мир препарировать. Скальпелем разрезать сердцевину, пытаюсь вытащить из него нерв, который дает биение пульса, выдох и вздох. То есть интерес в том, чтобы найти секретную кнопку, ниточку, от которой идёт движение. Вот только жизни уже нет. Бездыханное тельце на операционном столе. А ты не понимаешь: ведь, кажется, интересовался же. Куда все ушло? Я бы хотела научиться уважительному, бережному, трепетному отношению к Жизни – чтобы ловить её дыхание, ощущать её, а не ребус разгадывать.

Ольга

После занятий обсуждали между собой как ресурс – драгоценные золотые песчинки, заблестевшие на занятии, упускаем в жизни. Словно готовясь на бал, шьёшь себе потрясающее платье – летящие линии, сложный крой, оно струится, вспыхивает. В нём ты кружишься, взлетаешь, паришь! А потом приходишь домой. Решаешь, что бал – случайность. Нет, платье не выбрасываешь, а приспособливаешь его на каждый день – здесь подрезав, там подравняв, перекрасив – и вот готов серенький чехольчик на каждый день. Получается, что новые знания, ощущения, опыт запихиваются в старую систему представлений и ценностей. А её бы начать перестраивать!

Евгения Белякова

Отсев продолжается. Печально, но закономерно. А ещё типично. Дама, которой я предложила перейти в вольнослушатели, решила, что она придет на следующий год и уж тогда будет заниматься, как следует! Она очень удивилась, когда я сказала, что не возьму её. Ни на следующий год, никогда. По тому, КАК человек работает, видно, стоит игра свеч, или не стоит. Синие Птицы не любят, когда им морочат голову, и не прилетают дважды...

В связи с этим на занятии вышли на интересную мысль. Все мы мечтаем, чтобы где-нибудь на Земле было место, где нас будут любить «такими, какие мы есть», где безоговорочно примут нас любых – глупых, жалких, убогих, нелепых...

В глубине души мы по-детски обижены, что всё на свете надо завоевывать – и своё место под солнцем, и дружбу, и любовь... Мы бы так хотели получить всё это на халяву, без усилий, без траты душевных сил и времени! Ан, нет, не получается. Не дают нам за один грош кучу пятаков. Правда, несправедливо?!

Я могу утешить всех, кто хочет, чтоб их принимали «такими, как есть». Есть такой адрес, где безоговорочно принимают всех. Это Смерть. Она единственная, кого завоевывать не надо...

Лиля

После театрального этюда, где учимся быть понятными по одной только интонации, поняла, почему меня не слышат близкие. Стала ловить свои интонации – тусклые, с легким душком раздражённости. Попробовала поиграть ими, поискать – и о, чудо! Как моментально люди реагируют – не на слова! – на подтекст, на то, какое чувство ты им несёшь! Хочется попробовать ещё!

Евгения Белякова

Стихи просто отличные – глубокие, честные. И уже не стихосложение, уже поэзия... Живопись вразумительная, но пока всего лишь... вразумительная. Хотелось бы чувственности.

Интересное наблюдение: последние годы народ на наших занятиях всё больше пользуется диктофонами, а живопись многие фотографируют. И начали мы отмечать, что группы двигаются не только медленнее, но и качественно хуже. Потому что на занятии можно вполуха и вполглаза. Потому что иллюзия, что всё, что не успел, можно потом догнать, дослушать, досмотреть.

Происходит чудовищная подмена. Вместо того чтобы душу включить и почувствовать живопись, её фоткают. Вместо того чтобы поймать хоть один драгоценный камень из россыпи мыслей и чувств, что кидается на занятия к ногам каждого, их на диктофон пишут. Архивируют. С надеждой, что потом можно переслушать и всё понять. И формируется то же отношение к жизни – ПОТОМ увижу, разгляжу, разберусь, пойму... Да нет никакого «потом»!!!

Ни остановить, ни заархивировать мгновение нельзя. Получится – «мумия мгновения». Представляете: «сегодня с утра меня посетила мумия печали. Но вечером ко мне пришла мумия любви и принесла с собой мумию радости. В тот момент я решила, что мумия моей Жизни удалась!»

«Искать заросшую тропинку к самому себе»

Рисование и живопись

Ольга

На упражнении с линией, наконец-то, все встало с головы на ноги, и, наконец-то, открылся таинственный смысл упражнений по живописи в АСТ. Чудный чуткий диалог между живым человеком и живой линией (цветом, формой), отчасти подвластной ему, отчасти – свободной и непредсказуемой.

Лёха

Вчера рисовал цветы, и получалась всё снова какая-то фигня. И в какой-то момент я увидел себя в этих цветах, как в зеркале. Примитивный, мёртвый, тупой!!! От этого стало так больно, до слёз! Я понял, почему боюсь живописи, домашних заданий – я не хочу себя таким видеть, я этого всячески избегаю. Мне тошно смотреть на свои цветы, потому что они – то, что я из себя на самом деле представляю!

Наташа

У меня цветы пошли! Живые, настоящие, нежные и волнующие! Кувшинки, львиный зев, мышиный горошек, бархотки – я ведь никогда не рисовала!

Отломила кусок угля, так чтобы с боков острые края. Начинала с середины. Не отрываясь от листа, разными сторонами кусочка (острыми краями, сплошным краем, разным нажимом, с крошками)... Уголь пошел танцевать! Это не мы рисуем, это он сам после первых штрихов рассказывает, какой цветок мы рисуем. Нам остается только прощупывать этот цветок через туман, нам его дают! Уголь – он волшебный!

Натулища

Задание по живописи, цветок углём... Ощущение от материала: чувственный, нежно-ранимый уголь! Доводящий всё до крайности, не прощающий ошибок. Постоянно требовательный, не позволяющий даже долю секунды держать одинаковый нажим. Живущий в постоянном изменении, движении, переходе!

Он играет, крошится, растираясь в пыль, перепрыгивает на палец и мягкой волной стекает обратно на бумагу, внезапно вдруг превращаясь в четкую линию, и опять уходит в буйство оттенков, и, правда, танцует, танцует, вырываясь за границы листа...

Евгения Белякова

Разбор живописи в динамике. Как всегда, много гостей из других групп. Ещё бы: чужую динамику посмотреть, со своей сравнить!

По накопленным за несколько месяцев работам видно всё: от состояния психики человека, до его жизненных стратегий. Заглядывали ли вы в лицо своему кредо? Мы заглянули. Реакции были – от восторга до смертной тоски...

Маша

Разбор живописи сбил с ног. Собралось воедино всё, что кусочками проявлялось на каждом занятии. В каждом ряду работ жила своя жизнь, своя судьба, свой путь, свой взгляд на мир. На меня смотрело моё собственное я, и этот взгляд меня расстроил. Работы, которые казались удачными по отдельности, все вместе выдали стремление подразвиться, прикрыться оригинальными деталями, оставляя неизменной саму суть. Разочарование. А как же завидую тем, кто вышел на самость, на разность! Ух!

Катя

На разборе живописи увидела акварель. Это чудо какое-то, дающее столько возможностей оттенков и форм! А я акварелью рисовала ну самые простейшие цветочки. И получалась пластмасса. Как вывод: вокруг меня такая интересная и многообразная Жизнь, с бесконечным количеством оттенков, нюансов, вкусов, а я её выхолащиваю, замазываю, упрощаю и в итоге имею то, что имею... Больно...

Натулища

Разбор живописи – это всегда конкретный итог, живая иллюстрация пути, по которому шла душа. Сегодня я увидела, как из невнятных размытых пятен, постепенно проступает, собирается целое, как становится понятным человек. Как многомерно живопись выражает все оттенки разных состояний. Как непросто приживается новое. И конечно, это новое появляется не путем многократного механического повторения, а только через поиск, через осмысленную работу с новой системой. Главное, теперь удержать и попробовать перенести в жизнь.

А ещё сегодня я увидела конкретный результат своей помощи. Для меня это первый опыт такого рода в моей жизни.

Евгения Белякова

Прислали мне мерзкие записи про АСТ, рассылаемые по Интернету некоей Дамой, которую не взяли на курс. Называет нас сектой. Почему-то ей в голову не пришло, что будь мы сектой, брали бы всех подряд – это же деньги! И если я кому-то отказываю, может быть, это проявления честности и профессионализма? К тому же у нас сайте

висит предупреждение, что методика сложная, не всем подходит, что на курс мы отбираем... При этом я нешуточно возжусь с каждым изъявившим желание попасть на курс – подолгу разговариваю, вглядываюсь, вслушиваюсь, ловлю нюансы и оттенки мироощущения... Ведь этого сейчас нигде нет, к клиенту относятся как к добыче!

С Дамой этой тоже возились. Для тех, кто не в курсе, это всё бесплатно, а то в Интернете какие-то интересные суммы называют. Гадко. Тем более, что она не одна такая. В почте сайта большинство писем с теми же претензиями – почему не взяли на курс. И мои по возможности корректные ответы: «...записать Вас в группу не могу. Даже после того как Вы прочитали сайт и побывали у меня на занятии, к моему сожалению, Вы так и не смогли ничего сформулировать. С простым упражнением из курса ассоциаций Вы не справились и отказались его делать. На занятиях будут гораздо более сложные упражнения... Я как честный человек считаю, что эта методика Вам не подходит. Конечно, мне было бы выгодно брать всех, но, с моей точки зрения, это непорядочно. Я уважаю Ваше время и деньги...»

Вот за то, что не как к добыче – «получи, фашист, гранату!»

Праздник – это очень серьёзно!

Евгения Белякова

Новый год. Подводим итоги.

Если говорить совсем честно, то в начале работы с Тау моя функция сводилась к подогреванию остывшего кисшего супа – чтобы ему (супу) не было так холодно и противно от себя самого... (Последние годы отмечаю, что это, собственно, и всё, что народу нужно от психотерапевта.)

Настоящая работа началась, только когда рухнули иллюзии о богатом внутреннем мире, скрытом от всех. Вот когда это признали, когда перестали себя обманывать, тогда-то начали заниматься делом – выращивать чувства. Бережно... аккуратно... по чуть-чуть... И оно стало прорастать!

Что сейчас?

Живые лица. Тёплые улыбки. Глаза, в которых жадно и радостно ловишь меняющееся выражение. Разговоры – о важном, о главном, где каждое слово значимо. Робкое любопытство к окружающему миру... Попытки осмысления...

Мы ещё в самом начале пути, но мы вышли из тени!

Что я могу пожелать всем в Новом году?

Проснуться. Очнуться. Разогнуться. Стать. Быть.

А иначе – ЗАЧЕМ ВСЁ?!!

Благодарю всех, с кем мне было интересно работать!

После занятия отмечали день рождения пришедшего в гости «товарища по АСТ» из младшей группы. И в мерцании свечей звучали умные, нестандартные тосты, и лица были живые и ах, какие красивые!

Макс, Дельта

У меня был день рождения. Отмечали после группы, за роялем. И в прямом, и в переносном смысле. Это было как музыка – чувственная, волнующая!

Не было пустых пожеланий счастья, здоровья, удачи. Каждое пожелание было глубоким и настоящим, отзывалось в душе волной мыслей, чувств, вопросов... А подарок для меня теперь не просто вещь, которая мне нужна, это хранитель, аккумулятор той атмосферы, тех чувств, которые были в среду. Я возвращался домой в потрясающем состоянии наполненности, связи с чем-то высоким и настоящим. И долго потом катался по пустынной, заснеженной, ночной Москве, сливаясь с машиной в единое целое, чувствуя блеск фонарей и скрип снега под колесами, а внутри звучала та самая музыка!

Евгения Белякова

Это был не день рождения, а Новый год! Потому что Максим весь светился, как ёлка, кажется, по нему даже огни бегали! И ещё было очень тепло. И свободно. И легко! И весело. Как в юности в новогоднюю ночь, когда веришь, что всё ещё будет...

В юности всего лишь веришь, а у нас действительно чудо состоялось: получился редкий по ощущениям и красоте праздник.

Евгения Белякова

Вот такая мысль озарила: к нам на группы народ в основном приходит, чтобы вылезти из панциря. А еще – чтобы обрести хребет. На это 2 года старательно и работают. А человеку, чтобы стать Человеком нужно совсем другое – огонь! Это совсем другая стихия...

Не правда ли, самое ценное, что могут сказать о человеке: «в нём есть душевный огонь».

Когда эмоциональная печка как следует растоплена, туда что ни кинь, всё будет гореть и давать тепло. Это бывает крайне редко. У одного дрова слишком сухие – вспыхнуло и быстро прогорело. У другого мокрые – они чадят и тлеют, но никак не хотят разгораться. У третьего вообще очаг папы Карло, нарисованный на холсте...

Ну что ж, масштаб Личности прямо пропорционален масштабу горения. Господи! Да АСТ же призвана помочь разжечь этот огонь! И мы на каждом занятии показываем, как добиться горения ровного, сильного и яркого, согревающего самого человека и всех вокруг! Жаль, что огонь заказывают крайне редко. Интересно, почему?

Наташа

Нам чертовски повезло! Мы смотрели у Е.П. запись разбора полетов группы Тэта – выпуск 2001 года. Подведение итогов в конце 2-го года занятий АСТ. Когда каждый анализирует и себя, и других: каким человек был «до», и что стало в конце курса.

Я потрясена. Эти люди не просто подразвились, а поменялись глобально! Из холодных невразумительных существ (они сами себя так характеризуют) превратились в тёплых, тонких, думающих!!! Людей с глобальным масштабом целей, задач, с потрясающей свободой и зрелостью! Вспомнила слова Д. Свифта: «Подняться в небо – вот работа. Подняться в небо – вот это труд!»

Ольга

Ощущения от разбора полётов группы Тэта. Сколько же в этих людях Достоинства, Внутренней Силы, какие же они Интересные! Им есть, что сказать друг другу, им есть, что сказать о себе. Реплика каждого вмещает целую историю, открывает новые грани, добавляет уникальные оттенки. К завершению разбора начинает светиться объёмный, наполненный образ каждого человека в группе. И мощный образ всей группы.

На занятиях АСТ у каждого есть моменты взлётов. После этого можно вернуться на землю и согреться воспоминанием. А они будто этот полёт внутри себя берегли, раздували, разжигали занятие за занятием и... вырастили крылья! Жутко завидую им!!!

Евгения Белякова

В молитве «Отче наш» есть слова: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Никто не может, не должен молиться: «Чудо насущное даждь нам днесь». Я так молюсь.

О, я знаю, чудо не может быть насущным, оно – Чудо... И всё же ищу его в каждом дне. Потому что самое страшное для меня – пустой и пресный день, без открытий, без радостного (или горестного) выдоха к концу дня: «Как интересно!» Иногда сама нахожу, иногда посылается...

В среду с группой Тау мы сотворили его вместе.

Благодарю группу Тау за великолепное занятие. От начала до конца – честно, глубоко, качественно.

Натулища

Типология взхлёб. Огромная, бесценная. Перебирала воспоминания: людей не видела, не понимала. Многих поэтому теряла. Собственноручно и безвозвратно. Не хочу так больше. Мерцающие, уютные, лёгкие, твёрдые, тихие, взрывные, умопомрачительные, громкие, пылающие, тихие, томные, обволакивающие... все разные!

Еще хотелось сказать про неизбежные ярлыки типологии, которые мы навешиваем. Их примеряешь на людей, волей-неволей, при этом теряя их тонкости и отстраняясь, удаляясь от человека. И тогда получается не прочувствование, а интервью в присутствии подопытного: «А с шизоидом как общаться? А как к нему подойти? А стоит вообще?...» Ну ведь не ради рецепта Е. П. даёт нам этот уникальный материал!

Лёха

В типологии больше всего поразил конформный тип личности... Это как затаившаяся опухоль, которая сидит глубоко в каждом и, разрастаясь, может превратить любой тип личности в «неличность».

Маша

Меня шарахнуло, что конформность может быть не просто одним из качеств, а главным и единственным. Когда вообще нет ничего своего.

Душу раздирающий Театр

Евгения Белякова

...На сцене маленькая девочка корчится от обиды и одиночества. И какая разница, что эту девочку играет взрослая тётенька? Ведь в зале корчатся от боли зрители...

Взрослые люди? Нет, маленькие девочки и мальчики, давно привычные к одиночеству в семье – глухому, слепому, немому. Маленькие девочки и мальчики, выросшие в страшном смиреннии с этим пожизненным заключением.

И тут мама на сцене подходит к девочке. Она почувствовала, она ощутила её боль. Она просит у неё прощения... Разве мамы просят прощения? Разве мамы ТАК просят прощения? Разве люди могут так смотреть друг на друга? Разве люди в жизни могут так прикасаться друг к другу? Ах, да, это же театр...

Они замирают в объятии. Пауза. Мы не дышим. Пауза. Это уже не театр, это что-то совсем другое – прикосновение одной души к другой. Наяву. Это длится вечность.

Наконец, объятия расслабляются, я тихо говорю: «Спасибо», и тут сзади раздаётся шёпот-всхлип: «Господи, как же больно!»

Больно. Но о таких минутах говорят: «Ангел пролетел»...

Катя

Это были всего две минуты. Но они были прожиты на полную катушку, до самого дна! Я – мама, очень занята, а тут ко мне лезет ребенок – Натулище со своим нытьём. Я ей мягко, я ей жёстко – не понимает. И я на неё так наехала, что глаза Натулищи стали в поллица. Испуганные. Обиженные. Беспомощные. И потом – скукожившийся комочек в углу сцены (в углу Жизни), куда я его откинула, не со зла, а так, походя. И боль пронзающего осознания: что же я наделала?! Единственная возможность – попросить прощения. И единственно возможный путь – растапливание своими же руками замороженной души. Ощущения невозможно описать, передать, объяснить. В зале была тишина. Во всем мире была тишина. И были только мы. И я пыталась коснуться её души своей, растопить её обиду своим дыханием. Редкий момент пронзительной близости.

Натулища

Стоишь вкопанный на сцене с предвкушением и боязнью: сейчас будет больно. Каждое движение будто поневоле... Это как перед уколom, когда знаешь, что он необходим, и всё равно физически шарахаешься, пока игла не вопьётся в тело.

В детстве я понимала, что родители заняты, старалась не отвлекать. Сейчас, с Катей попробовала попросить капельку внимания. И глубоко внутри откликнулся маленький человечек, тихий и забытый, который плачет от обиды до сих пор. За мгновение пронеслись в голове обрывки детства. А когда я очутилась на самом дне, будто бы увидела кровотокающие следы ран от плетей. И мы заглянули друг другу в глаза – ей тоже было смертельно больно. Мы провалились друг в друга... Мы за много лет простили друг друга...

Володя, Дельта

Натулище и Катя! От ваших постов у меня всё внутри перевернулось, забегали мурашки по спине, а на глазах выступили слёзы. Вы смогли не только прожить это ощущение на театре, но и так сильно передать его словами!

Шахматная партия добра и зла. Драматургия

Евгения Белякова

Живопись и стихосложение у Тау закончились. На их место «пришли» коллаж и драматургия. Вместо всяких красивых танцев – польки, полонеза, сиртаки у нас в программе сценическое фехтование. Театр продолжается, но он всё сложнее. Пока расскажу только о драматургии. (Кстати, использование драматургии для психотерапевтических целей уникально в мировой практике. То есть мы – единственные!)

Итак, месяц назад мы начали писать мелодраму. Конечно не «с кондачка» – мы обстоятельно изучаем законы драматургии. Но у нас есть и особая «фишка» – сюжет мелодрамы заранее придумывать не разрешено. У нас это что-то типа игры в шахматы, где вместо ладьи, ферзя и пешек выдуманные тобой персонажи – твои же части личности (субличности). Задача автора – дать им высказаться.

Мы пишем мелодраму из занятия в занятие, мы наблюдаем, что вытворяют наши персонажи... Психотерапевтический смысл здесь в том, что образы пьесы помогают автору понять тайные движения собственной души. А в финале мелодрамы предложено в красках и с нюансами расписать ту жизнь, которую автор для себя мог бы определить как полноценную. Оказывается, это самое сложное, ответить на вопрос: чего я хочу? Шаблонное представление о счастье на этом этапе уже не привлекательно. А о своем – весьма туманные представления... Вот с этим мы и работаем!

Натулища

В начале навалилась растерянность. Мы вынули из коробки шахматные фигуры, чтобы выстроить их и начать партию. Но с каждым ходом всё ощущаемее, что мои (мои!) субличности творят. Ошарашило, что герой мелодрамы – забит и слаб, зато злодей – силен и властен. У меня всё это время глухой крик внутри: «Вы же мои, почему вы не слушаетесь?!» Как же хочется разобраться с ними и навести внутри себя порядок.

“Фигуру, которая сегодня выросла в несносное пугало и портит вам партию, вы завтра понизите в чине, и она станет безобидной второстепенной фигурой. А из милой, бедной фигурки, обречённой, казалось уже, на сплошные неудачи и невезенье, вы сделаете в следующей партии принцессу”. Г. Гессе

Наташа

На мелодраме подошли к точке включения. Когда главный герой, который попал в сложные обстоятельства должен произнести монолог-размышление, то есть осмыслить ситуацию и подойти к принятию решения.

И тут-то группа озадачилась – а где моя крайняя точка? До чего мне надо дойти? К какой стенке меня надо припереть, чтобы я начал шевелиться? И есть ли он, этот предел?

Вот она – психотерапия высшей пробы, когда перед человеком встают вопросы такой величины. Группа расходилась задумчивая, тихая, умная.

Катя

На мелодраме прорвалась внутрь себя через тяжелые ржавые замки. И раскопала ответы на многие «Почему?» Почему много знакомых и ни одного друга. Почему ненавистная профессия. Почему меня нет для этого мира. Почему я это заслужила.

В мелодраме моя героиня победила уверенно и сильно. А я сейчас пытаюсь дорасти до неё.

Ад – это не кровь, боль, жар и сковородки. Настоящий ад – гробовая тишина внутри тебя и полное отсутствие желаний. Я там была, я знаю. Больше не хочу!!!

Маша

Мы дописали мелодраму!! Настоящие слезы и восторг от того, что *так* бывает! Мы с нетерпением ждали финалов друг друга! Мы жили каждым звучащим словом, откликались дыханием на переживания друг друга! Невероятный кайф, которым, оказывается, можно еще и делиться! Кайф от этого становится только сильнее!

Натулища

Группа Тау! Ура! За полгода мы немножко очеловечились. Мы пробивались сквозь мазохистское одиночество, железное равнодушие, циничное всезнание.

Мы выстрадали по-честному финалы наших мелодрам. Хотелось дышать совсем тихо, когда Катя описывала, как её герои вышли к морю и первый раз за свою жизнь вместо гнилых подвальных стен ощутили море – настоящее, пахнущее, живое. Оно всегда было рядом, только сидя в подвале, как об этом узнать?

Вчера мы в нем купались! Мы победили. Я нами горжусь!

Отстоять – весело, завоевать – дерзко!

Фехтование

Евгения Белякова

Месяц назад у нас началось сценическое фехтование, красоту и блеск которого большинство прочувствовали только сейчас.

Скоро будем ставить сюжетные бои, и мне нужно, чтобы они были не только техничными и грамотными, но с настоящим куражом и драйвом! Если эти ощущения мы научимся вызывать в любой нужный нам момент... если наша психика возьмет их на вооружение и присвоит... если эти ощущения из фехтования перейдут в каждый день, вот это будет – Жизнь!

Натулища

Мощное ощущение собранности в момент удара шпагой. Вспоминала выпады, которые мы делали, и в один миг из киселя собралось единое, звенящее от легкой подтянутости и напряжения тело – и как же пошла работа! С азартом, задором, мощно, чётко, собранно!

Лёха

Фехтование – искрящийся фейерверком азарт, филигранная чёткость движений, «подпружиненная» собранность тела! Несмотря на то, что в сценическом фехтовании бой обязательно продумывается до деталей (любое случайное действие может обернуться травмой), внутри рождается ощущение, что всё происходит по настоящему. Каждый выпад я проживаю здесь и сейчас. Ох, как сильно мне не хватает в каждом дне этой ежесекундной включенности в Жизнь. Благодаря боям начал ощущать тоску по звенящему внутри состоянию драйва.

Лиля

В этот раз в бою я дрожала от азарта. Волшебное состояние! Мы вышли на него последовательно задавая друг другу импульс, нарастающий от вздоха к вздоху. Я смаковала каждое движение! И в конце, приняв «смерть», почувствовала к моему сопернику и к себе самой огромную благодарность – за прожитый до последнего удара сердца бой!

Хочется, чтобы психика этот опыт запомнила, чтобы в жизни, когда требуется выразить свое намерение и его отстоять, она задавала направление на драйв, а не на ступор.

Ольга

Ура, у меня наконец-то получился мой бой!!! Какое же счастье чувствовать себя легкой, свободной, прикольной, азартной, ловкой, да еще и уверенной одновременно! В момент боя внутри звенело «я есть» и «я могу»! Хочется просыпаться с этим состоянием утром, вместе идти завоевывать День. Чтобы такой день звенел, сиял, чтобы в нём хотелось петь и танцевать, летать и дышать, улыбаться и хохотать.

Марина, Ипсилон

Группа Тау на занятии блистала! Горела! Светилась! Ребята, я была сражена вашим фехтованием! Какие вы были свободные, уверенные, сильные и красивые! Отточенность и выверенность сложной схемы боя в сочетании с поистине д'артаньяновской импровизацией захватывали дух... А какая свобода в бою «один против всех»! Все шероховатости и непредвиденные обстоятельства мгновенно обыгрывались и органично вплетались в бой – и всё это со вкусом, азартом... Сразу представилось, что так может быть и в жизни: вместо тяжёлого выматывающего сопротивления навалившимся обстоятельствам – задорный, захватывающий бой с ними! Здорово! Завидно.

Маша

Пересматривала запись с занятий нашего фехтования. Я впервые увидела себя в бою со стороны и... я себя не узнала!!! Этого лица, смелого, дерзкого, подвижного, живого, чёрт побери, я вообще никогда у себя раньше не видела! Так хочется поближе познакомиться с собой такой – этот малознакомый человек мне очень и очень нравится!

Группа Тау закончила свой первый год... обучения? Поумнения? Просветления?

Может быть, они сами про это расскажут?

Моё напутствие группе Тау на лето: помните, что нет раз и навсегда завоёванных высот. Каждый день, просыпаясь, задайте себе вопрос: «Я кто? Я зачем здесь?» И попробуйте ответить на него честно. Постарайтесь как можно чаще писать в гостевую книгу о том, что увидели, поняли, почувствовали... Вы будете писать, зная, что вашу запись через несколько дней сотрут. Вы будете писать для незнакомых вам людей, без надежды, что вас услышат, оценят, похвалят, да вообще отзовутся! Но это и есть – отдавать! А ещё это значит нести дальше огонек, зажжённый в вас на занятиях АСТ. Только передавая другим этот огонек можно разжечь в себе пламя.

В противном случае быстро вернешься к источнику. Проверено.

Лёха

Прошёл год занятий. Насыщенный, напряжённый, не чёрно-белый. Год попыток честно взглянуть в себя и в тех кто был рядом. Всматриваться в себя было неприятно, реже больно... и всегда этого не хотелось!!! Очень тяжело даётся прозрение... А самым сложным для меня остаётся пытаться почувствовать другого человека, услышать его, понять, поймать его волну.

Но вместе с этим я увидел, за что можно себя уважать и над чем необходимо работать. Это был год «треснутой скорлупы»!!!

Маша

К концу года отступили апатия и тоска, мышление стало более собранным, даже физически чувствую себя гораздо бодрее. Мутное стекло, отгораживавшее от меня мир, сделалось тоньше и прозрачнее, стало пропускать внутрь звуки, краски, запахи. Но, кажется, пока всё наработанное пошло на «апгрейд» старого мира. Чувствую, как меня, словно в аэродинамической трубе из привычных сценариев, несет вперед – по-прежнему мимо жизни!

Может ли это быть, что развитие сопряжено с ломкой старого уклада? С движением в ту

сторону, где непривычно, поэтому – некомфортно, а иногда – страшно? Для меня это преодоление своей «самодостаточности» и движение к людям.

Наташа

Год заканчивался с ощущением еле заметных, невероятно хрупких – но изменений в себе. Удержать то небольшое, что удалось достичь, оказалось сложнее, чем я могла представить. Единственное, что позволяет мне почувствовать себя живой, это общение с людьми. Встречаясь с группой, чувствую, как мозг из желеобразного состояния обретает форму, ясность, силу. А когда удается поговорить с незнакомыми людьми, соприкоснуться с тем, что для них важно, – это такой кайф! Ни прочитанные книги, ни просмотренные фильмы не дают возможности отодвинуть свой потолок, если я не делюсь возникшими мыслями и ощущениями с другими. Для меня по-новому открылось слово «сопереживание» – это возможность пережить что-то совместно с другими людьми.

Катя

А чудо взяло и произошло! После долгого молчания заговорила душа. Это как вечно молчащий эфир вдруг врываются звуки. Господи! Половина непонятна. Но идут, идут, снова улавливаются, через помехи и скрежет. Я даже не знаю, как объяснить, что значит чувствовать после стольких лет бесчувствия.

И ещё, наконец, рухнул «домик Ниф-Нифа», любовно собранный из веточек и обклеенный яркими рисуночками «хорошей» жизни. А может, не надо было его рушить? Не такое уж плохое было это вранье? Вот только дом Ниф-Нифа – это не дом. Вот только дома-то и не было никогда. Держусь за это осознание зубами, иначе настоящего не построить.

Неделю назад на пикнике вышла из палатки утром и задохнулась оттого, что вижу – так неожиданно красиво было все вокруг – остро-мучительно-ярко!!! И это воспоминание до сих пор внутри живет, греет...