

## Второй сезон

### Евгения Белякова

*Группа Тау открыла свой новый сезон. Теперь у них есть титул. Они называются «Старшая Сильная Группа». Обязывает... К чему? А вот это мы и выясним на следующем занятии вместе с группой Тау.*

*В программе этого года: коллажи и папье-маше, драматургия продолжается, на очереди детективы (чуть позже трагедия в стихах, комедия и драма). А ещё нас ждут риторика и пластические балеты...*

*За лето несколько расклеились. Зато один человек, несмотря на большие каникулы, прямо расцвёл! Это видно было и по живым сияющим глазам, и по богатой мимике с оттенками и полутонами, и по умному оригинальному коллажу.*

*В этом, собственно, и состоит наша главная задача: запустить этот полумёртвый механизм так, чтобы дальше он сам набирал обороты. Произошло только у одного. Почему? Секрет прост. У большинства в группе Тау один страшный «симптом» сохранился в неизменности – это заикленность на себе. Кроме себя пока никого и ничего не видим и не ценим. Симптом? Или смысл и цель жизни?*

*А тот единственный, у кого движение вперёд и вверх продолжилось, просто научился за прошлый год отдавать... Просто? А вы попробуйте!*

*Честно говоря, на занятии мне не хватило живого отклика. Им всё это интересно? Им всё это надо? И на другой день от Тау ни слова в гостевой. А «был ли мальчик» (то бишь занятие)? И куда делись драгоценные россыпи мыслей, брошенные к их ногам?*

### Евгения Белякова

*О Тау пока рассказывать особо нечего. Пытаемся войти в работу, будет что-нибудь интересное – обязательно расскажу.*

*А пока поделюсь, как мы отмечали мой день рождения. Сразу после занятия мы с друзьями поехали в наш ресторанчик на Гоголевском бульваре. Цветов было так много, что они стояли вокруг нашего столика в вазах и ведрах. И мы подумали, что не можем радоваться этому буйству жизни в одиночку. Простите меня все, но мы распотрошили эти замечательные букеты и с охапками цветов вышли на улицу. Мы тормозили машины, залавливали редких в этот час прохожих и одаривали их цветами.*

*Думаете, народ удивлялся и радовался? Фигушки! Мы столкнулись с настороженностью и подозрительностью, с претензиями («Почему вот эти белые, а не те красные?») А кое-кто воспринял это как само собой разумеющееся («Дайте-ка мне вон ту лилию.») Один практичный дядька посетовал: «Где ж вы были раньше? Я жене уже букет купил, а мог бы сэкономить». Офисный клерк решил, что это рекламная акция (в час ночи?).*

*Сотрудник Генштаба после небольшого допроса (что происходит?) унёс розу в негнущейся, вытянутой перед собой руке.*

*А радости было мало. Запомнился толстый дядька, который захохотал и сказал: «Здорово!» и ещё беззубый дворник, который совершенно по-детски расцвёл и понёс сиреневый георгин как царский скипетр...*

*В православии есть такая икона – «Нечаянной радости». Интересно, а многие ли способны оценить не придуманную заранее, нечаянную радость?*

## Отомстить за все обиды разом. Детектив

### Натулища

*Мы пишем детектив! Если поначалу неясно было как к этому «заморскому» блюду подойти, то сейчас аппетит вырос в разы, и мы, кажется, распробовали. Некоторые уже «убивают» с такой жадностью, упоением, что слюнки текут. Хитросплетение, заострённое внимание, неслучайность каждой детали заставляют сосредоточиться по максимуму. И*

если в мелодраме мы настрадались, то тут-то мы оторвемся за всё!

А ещё в детективе можно научиться ненавидеть, не просто «испытывать неприязнь», а люто, страстно, истово, оглушительно, кроваво, рррревуще не-на-ви-деть! Антоним ненависти – обожание. Так может, есть шанс научиться обожать?

**Лиля**

Интрига детектива завязывается и строится на... обидах. Интересная мысль: обиды – это когда задеты твои ценности... Получается, обида – это маркер того, что тебе на самом деле важно!

**Катя**

На самом деле во время написания детектива мы пробуем расколдовать себя. Ведь есть в душе богом забытые места. Там ты, навсегда пятилетний, переживаешь какой-то ужас снова и снова и не можешь выбраться. И вроде бы вырос, живёшь, да не весь, частью души валишься в бесконечную пропасть.

Оказывается, оттуда возвращаются, из этих жутких мест возвращаются! Когда тот, маленький, так давно не видевший света вдруг видит его снова. Это чудо! И такая благодарность просыпается к тому, что показали дорогу. На душе, оказывается, лежала огромная страшная корка и она отпала: дышится как-то по-особенному.

**Маша**

Мы закончили детективы!

Самым главным для меня в этой работе стал приобретенный опыт самостоятельности. Когда отдаешь решение «туда – не туда» психотерапевту, собственное внутреннее осмысление не дозревает, остается на неосознанном уровне, как бы вполглаза. Поэтому сформулированные и выстроенные самостоятельно мысли принесли мне совершенно другие эмоции, нежели мелодрама. Это не был шквал восторга и гордости, как салют, немножко детский. Это была тихая радость и твёрдая уверенность в своих силах, когда не нужно многократного подтверждения извне. Я сама про себя знаю – я хорошо сделала свою работу.

**Евгения Белякова**

*Разница между первым и вторым годом колоссальная. Не только потому, что на одном языке разговариваем, но уровень миропонимания принципиально другой.*

*Психологические детективы – искренне и глубоко.*

*Театр не только яркий, но и умный.*

*Коллажи – очень интересные!*

*Жаль, не успели такое вкусное лакомство, как разбор сыгранных театральных этюдов.*

*Время – ваш враг... А подружиться не пробовали? Или хотя бы заметить его?*

### **Из груды мусора создать шедевр. Коллаж**

**Натулища**

У нас был ввод в коллаж! Я-то думала, что театральный костюм был непростой задачей...

А коллаж, он не то что на ступень, а на целый лестничный пролёт выше!

Перед нами поставили сверхзадачу: из вороха непригодных для этого предметов создать яркий, выразительный образ близкого мне человека. В голове настойчиво стучит молоточком вопрос: а кого в своей жизни я знаю настолько глубоко? Если даже диагностика на человека из группы (где люди заведомо раскрываются больше, чем в жизни) вызывает у меня проблемы...

**Ольга**

По мере того, как удаётся всмотреться в детали, найти смысл предметов, почувствовать фактуру материала, найти их символическое значение, коллаж оживает и в воображении вспыхивает образ человека. И можно увидеть его манеру общения, поступки, пожалуй, даже судьбу.

А если этот опыт перенести в жизнь, научиться не пропускать эмоциональные реакции, слова и действия близких людей, а, как при разгадывании коллажа, наполнять их смыслом, стараться увидеть целостную картину?! Ого, это ж можно рассеять мрак, выйти из придуманного, искаженного мира и увидеть Человеков!

#### **Лёха**

Коллаж – это просто нечто! Ну как тут выбрать, что же действительно моё, когда столько всего вокруг? И тут пришла в голову мысль, что отвечая на те же самые вопросы, мы создаем картину собственной жизни...

#### **Лиля**

А взять-то своё из этого вороха у меня не получилось... И из жизни тоже не получается. И не взять, и не отдать. Взаимодействия нет. А ведь заметила: чем меньше я отдаю миру, тем меньше я себя уважаю, тем меньше во мне и в моём Деле смысла, и душа скукоживается, как шагреневая кожа...

#### **Наташа**

Неделя тяжёлых воспоминаний детства, юности, последних лет. Неделя болезненного поиска деталей, всевозможных способов выразить черты характера и – главное для меня – своих чувств от многолетних отношений с родным мне по крови человеком! И вот последние штрихи – пустой рулон туалетной бумаги, длинный кассовый чек, репейник... Коллаж закончен. Смотрит на меня. Удивительное чувство – когда все обиды, многолетняя, уже ставшая глухой боль, непрекращающееся чувство одиночества – встают в единый образ.

Странная вещь – когда я увидела суть человека, которая как будто выкристаллизовалась в этом коллаже, вдруг пришло понимание, что мне там ловить было нечего. Тепло?

Любовь? У этого человека этого в душе нет и никогда не было. И вдруг мои обиды и претензии исчезли, и меня отпустило.

#### **Маша**

Никогда бы не подумала, что составление коллажа может быть настолько захватывающим действием! Выхаживаешь его образ всю неделю, вдумываешься «он какой, что в нём главное, как это передать»... Иногда таращишься часами на почти собранный коллаж и понимаешь: «Не то!», чего-то не хватает, какой-то детали, чтобы он ожил, задышал!!! А когда находишь, такой праздник – как будто в густой туши июльского неба над морем вспыхивают тысячи нежных фейерверков!

Вспомнилось, как Е.П. говорила, что когда докапываешься до сути, внутри рождается восторг. Так вот же он!!!

#### **Аня, Дельта**

Тау, Ваши коллажи просто потрясающие! Понравился тот, где вместо головы – вилка от розетки, рот-лезвия и со старым календариком в кармане...

\*\*\*

#### **Евгения Белякова**

*Анализ театральных этюдов: глубоко и умно. Исповеди в пьесах – каждое слово, как удар шпаги, в цель, то есть в самое сердце. Больно было нам всем ужасно! Плакали. Но это была святая боль и светлые слёзы... Думаю, подобных высоких потрясений многие за всю свою жизнь не испытывали. Думаю, они-то и назвали эти мгновения бедным, скушissimi словом «катарсис»...*

*Группа Тау, запомните эти минуты! Вы были – живые!!!*

#### **Космос или плинтус?**

#### **Евгения Белякова**

*Спешу уведомить, что про группу Тау я в послевкусии больше писать не буду.*

*На прошлое потрясающее занятие из 9 человек – 3 отзыва. Я, дура, пишу в «Послевкусии»: "Запомните, вы были – живые!" А в ответ – молчание. Да мы же только ради этих мгновений и работаем!!! Они не нужны? Они не ценны? Или их к себе под плинтус тихонько унесли и там схавали?*

*Все это уже было в моей практике: ожили – не заметили, умерли – не поняли. Если нет осмысления – все впустую. Как бы кто старательно ни делал задания...*

*Так что занятия продолжаются, проводить я их буду, как и всегда, качественно и на 100 градусов, а в «Послевкусии» писать не буду.*

### **Маша**

Оказывается, нам что живое, что мертвое – всё одинаково. Даже не заметили, что приняли как должное и Жизнь, коснувшуюся нас в кругу, и послевкусие. Не захотели разжечь маленький огонёк, сохранить его, передать дальше.

Я представила младшую группу Ипсилон – такие же, как и мы в начале. Вспомнила себя тогда – я не понимала, почему старшие (Сигма) ничего не пишут? Как мне не хватало их откликов, мыслей, советов, опыта! Теперь я делаю то же самое с новыми группами, и они точно так же не понимают, почему Тау молчит...

Потому что в мой мир вмещаются только собственные цели – дописать детектив, собрать коллаж. О живых людях вокруг забыла. Как мой Маленький Принц в театральном этюде: «моя планета слишком мала, чтобы позвать гостей».

### **Наташа**

У нас быстрые, живые комментарии на детективах, интересные коллажи, и на театре стали гораздо смелее. Но нет, наверное, самого главного! Человеческого. И тогда получается, все задания идут на укрепление умного, стеничного, но очень холодного чудовища внутри себя. Мне жутко от этого и очень больно, будто кипятком обварилась! И самое ужасное, что выбор от Человеческого к монстру происходит неосознанно. И поэтому такой важной становится обратная связь от группы, и так тоскливо, что не будет послевкусия Е.П. Ведь это ориентиры – куда ты выбираешь жить!

### **Лиля**

Беда нашей группы – политкорректность. Мы замалчиваем косяки друг друга. Но тогда мы лишаем друг друга возможности увидеть себя настоящими, а, значит, двигаться дальше!

### **Натулища**

На занятии тронули тему, которая, как подкожный гнойник, болела, но никак не нарывала. Холодность. Почему на втором году мы стали холоднее, чем под конец первого? Мысль уперлась в ценности. Мы пришли на группу оголодавшими по близости. И мы искали, как это бывает, завоёвывали друг друга, переживали вместе... И ведь получилось! Утолили собственную жажду и поставили на близости галочку «могу»? Но неужели близость так и не стала ценной?

### **Ольга**

С ужасом поняла, что пропало горевшее ощущение битвы, яростное отвоёвывание у вечной мерзлоты каждого сантиметра живой земли. Оно было! А сейчас появилась успокоенность и довольство маленьким оазисом теплоты. Прошлое занятие заставило взглянуть дальше собственного носа и увидеть ледяные торосы вокруг... и внутри. Оказалось, там ещё столько корежащих ледяных осколков! Так ловко сама себя обманула...

### **Евгения Белякова**

*Занятие страшное. Совершенно мёртвый ввод в риторику, который обычно идёт «на ура». Это базовое занятие, и не про риторику оно, а про «чем мы отличаемся от животных». Судя по эмоциональным реакциям, с таким же успехом я могла бы рассказывать о риторике морским котикам или тюленям. Спрашиваю группу: «Что будем делать, работаем дальше или закрываем группу?» В ответ – молчание. И я вижу – в глазах плещется боль и... покорное смирение. Смирение скота, ведомого на бойню.*

*Идёт такая коровка, молодая, в самом соку, идёт, тупо понурив голову. Ей бы перескочить через загородку, ведь там луга с вкусной травой, леса и реки! Но идём на бойню. На смерть. Даже попытки нет отстоять, отбить свое право на жизнь!!! Своих желаний вообще нет, есть веление хозяев, а они велели дойти и подставить затылок. Давайте отбросим политкорректность и назовём вещи своими именами:*

*психопатологический диатез для природы и человечества - это второй сорт. Пришли из тумана, вяло протосковали отпущенный срок, нарожали таких же убогих, показали им, как никчёмна жизнь, и ушли в туман... Бывает иначе? Бывает. Могу назвать много великих и не великих тоже. Они не случайно выбравшиеся, они для себя выбрали живой мир. Ему природа: «Пошёл вон, второй сорт, тебе не положено», а он – не в дверь, так в окно. Бывает. Не часто.*

*Мы создали идеальные условия для «дорости до человеков». Согласитесь, никто никогда за всю вашу жизнь не возился с вами так, как возятся на АСТ. Не глядявался, не ловил нюансы и оттенки вашей обеднённой человеческими качествами души. Не радовался крошечным сдвигам, мельчайшим успехам... Никто. Никогда. Нигде. Тогда почему?!!*

### **Натулища**

Уже какой день берусь написать, язык не поворачивается сказать, два простых честных слова «мы умираем». Умирает группа Тау «тихо, как сверчок за печкой». Нам вместе с группой Ипсилон впору писать эпитафию. Да, мы приходим на занятие, выполняем задания. Вот только над всем этим висит пыльное облако «всё в тягость». Как это получилось? На первом году нашим движком была работа на себя и ради себя. А теперь этот рычаг себя изжил. И это нормально, теперь время искать новый, другого уровня. Тот, где «совершают поступки» и отвечают за них, где люди вокруг интереснее, чем собственное я. Туда мы не пошли. И остановились вовсе.

Есть вариант: больше не искать, пребывать до лета на занятиях и разбежаться в разные стороны. И тогда от нас отстанет бедная Е. П., люди и жизнь.

### **Ольга**

Самое противное, что ОПЯТЬ. Все мячики сдулись и почернели на моей части корта, не удивительно, что не складывается партия, и становится понятно, почему в жизни волнами накатывает холодная удушающая пустота. Больно и тяжело, но отвернуться, преуменьшить беду уже нельзя. Это не группа умирает, это мы её убиваем.

Для меня важно понять, что я, лично я, делаю, чтобы выбраться? Не мне лично выбраться, а нам...

### **Евгения Белякова**

*По моему умирать начали, когда перестали писать в гостевую. Писать – значит осмысливать и не только для себя. Это значит передавать вслед за тобой идущим знаки - там пропасть, там болото, а если идти туда - попадете на альпийский луг... Сейчас, перед угрозой душевной смерти, началось какое-то шевеление.*

### **Лиля**

Никак не могу нащупать точку, с которой пошло это внутреннее умирание. Мы выползли из ямы, встали на окрепшие ноги. И оказалось, что вокруг нет ничего интересного? Пока ползли, этот процесс походил на преодоление, и это будило азарт, было некоей целью – преодоление ради преодоления. Здесь, вне этой ямы, бензин зависти и чувства неполноценности, который толкал вперед, больше не работает. Растерянность. Потеряли цель и не нашли «зачем дальше». Эта дыра ощущается почти физически, но от этого даже не больно. Безнадёжно, как тонкий плач где-то вдали.

### **Евгения Белякова**

*Начали разбирать подвалы подсознания. Обсуждаемый вопрос один – кто и чем мешает нормальной работе группы. «Коронка» АСТ, но одновременно и искушение, что атмосфера у нас на группах располагающая, люди часто впервые в своей жизни узнают, что такое - душевная близость. И наша экзистенциальная психотерапия быстро опускается до милых, душевных тусовок, умного времяпровождения. А чтобы из группы*

*не попросили, начинается имитация работы.*

*Вот мы и пытаемся с животного, инстинктивного (это когда без душевного напряжения) выйти на Человеческое. Глядишь, и до Божественного можно дорасти... На этих обсуждениях говорю не я, говорит группа. Правду. Она болезненная, но тот, про кого говорят, понимает – это все не для того, чтобы его обидеть, а для того, чтобы не дать ему умереть. Ведь если откажут почки, какими бы здоровыми ни были остальные органы, умрет весь организм.*

*Оказывается, говорить искренне – не значит обижать. Оказывается, искренность не рушит отношения, а делает их крепче и глубже! Группа Тау сейчас получает уникальный опыт человеческих отношений, без манипуляций, равнодушия, политкорректности и вранья. Если этот опыт сумеет перенести в жизнь... это будет совсем другая жизнь. Из программы не успели ничего. А может, программа – не главное? Потому что после этих разборок атмосфера на группе становится чище. А когда дышится легко, работать вкуснее и интереснее!*

**Катя**

*Куда плыть, пока не видно, но топтаться на месте последний месяц было невыносимо.*

**Натулища**

*Занятие, как продолжение детектива: в чём моё преступление на группе? Что я такого делаю, отчего группа не работает? Я ведь и в жизни делаю то же самое, но далеко не всегда в это тычут носом.*

*Никогда не ощущала такой честности от группы, от разговора и от занятия. Это было равноправно, взросло, честно!*

**Лёха**

*В книге по растяжке нашел потрясающую вещь. Оказывается, наш мозг “выбирает” оптимальную длину каждой мышцы. Он основывается на предшествующем опыте, например, сидении целый день, монотонной работе. И всякий раз, когда мы выходим за эту норму, мозг паникует, он изо всех сил напрягает мышцы и не дает растягиваться. То же происходит и с нашей психикой. Душевное напряжение – это форс-мажор. И психика отчаянно сопротивляется, включая режим сохранения.*

**Маша**

*На занятии обсуждали, что каждое задание – это повод выложиться по максимуму. В простом выполнении нет настоящего поиска. А значит – нет напряжения. А все задания ради него.*

**Лиля**

*Я как-то сравнивала себя с гонщиком, который и по жизни несется в шлеме и комбинезоне. Так вот, сейчас, после разбора, оплавав по полной себя, свою жизнь, чувствую, что рву этот приросший комбинезон, высвобождаюсь из тесного шлема. Хочется всего и сразу: любви и мороженого, подснежников и снега, жить и плакать... Это что-то пронзительное, счастливое, новорожденное... «День рождения» – это больно. Но это, как воздух, необходимо, если хочешь к себе настоящему.*

\*\*\*

**Евгения Белякова**

*Корабль, заблудившийся в тумане, кажется, нащупал фарватер. И туман начал потихоньку рассеиваться... Очищение... Вот как это называется! Очищение. Группа Тау сейчас как ледокол, разбивающий страшные льды игр, иллюзий, политкорректности, равнодушия... Мы идем к чистой воде, мы идем к тёплым морям Душевной Близости и цветущим островам Искренности. И каждое занятие – поиск, битва, боль, открытия, праздник, но никак не повседневность. Какое естественное словосочетание - группа работает. Такое же естественное, как «птица летает».*

*Что было на занятии? Риторика, папье-маше, сиртаки, театр... Что-то лучше, что-то хуже, но разве дело в предметах, составляющих АСТ? Они всего лишь нити Ариадны, назначение которых вывести из тёмного, сырого лабиринта к Смыслу. Мы ведь и работаем исключительно ради того, чтобы его – Смысл – увидеть, понять, почувствовать... обрести!*

*Мы ещё не полностью вышли из тумана, но корабль уже плывёт, а не стоит на месте с провисшими парусами.*

*После занятия в душе осталось светлое ощущение, а на губах – вкус свежей и чистой воды.*

*Я надеюсь!*

**Женя, Ипсилон**

Как же я ждала такого «Послевкусия» о Тау!

**Олег, Ипсилон**

Группе Тау! Как будто бабочка на палец села ... боишься вдох сделать лишний раз, чтобы не спугнуть... Вы должны знать – мы за вас очень переживаем!!!

**Лёха**

После разборов ощущение, будто поочередно прочистили и смазали звенья одной цепи, и она наконец «встала», пазухи соединились, мы двинулись в путь. Как будто мчишь на мотоцикле Харлей Дэвидсон, жадно вбирая ветер, запахи, а голова кружится от переливчатых красок!

**Маша**

А у меня ощущение хорошо разогнавшегося груженого состава электропоезда. Тяжёлого и разгорячённого. Мы только подходим к ритму и плотности полноценной жизни. К её напряжению, энергозатратам и ёмкости. Нагрузка большая! Волей-неволей приходится пересматривать привычный ритм жизни, искать дополнительно время для заданий. Удивительно, но это отлично получается, если знаешь куда двигаешься и зачем!

## **Знакомство с Царицей. Риторика**

**Лиля**

Обжигающий сплав всего ранее накопленного опыта на АСТ: мышление, пластика, эмоциональность здесь концентрируются в Слове. Оказалось, что в своей речи, помимо цели – донести мысль – есть какие-то потайные двери, подтексты, ключи. О чём бы ни писали – о катании на лыжах, разведении цветов, создании компьютерных программ, рецепте глинтвейна – а получается, о своём видении жизни. Риторика даёт возможность выйти на другую глубину самого себя, неизвестного. Сделать шокирующие открытия. Стать понятнее – и другим, и себе.

**Ольга**

Пишешь речь, будто разбираешься с огромной кучей отснятой, но так и не смонтированной плёнки, отбросив повторы, выбираешь ценное, протягиваешь единую линию жизни как тугий канат, и идешь по нему как воздушный гимнаст, рассказывая свою историю под взглядами замороженных зрителей. Для меня это опыт осмысления. Так вот оно какое!

**Наташа**

Какое удивительное это искусство! Напечатанные речи не могут передать то, что происходит между оратором и слушателями.

Не вытасченное по полной чувство утекает взглядом в пол... Не продуманно – публика озадачена нелогичностью... В угоду точности тормозишь, вспоминаешь слово – публика теряет связь с тобой и нет желанного отклика... Но если по-настоящему живешь, – делишься, приходят другие слова, не менее выразительные, неожиданные, иногда самые важные в речи.

## **Катя**

Риторика – это как свободное купание в океане. Летящие со сцены неожиданные жесты, интонации захватывают и не отпускают. Одна за другой накатывают волны то страха, то радости, то грусти, то восторга. На собственной речи уже штормит, тело колотит дрожь, а глаза слушателей, как множество маяков, кричат "туда" или "не туда". А после – ощущение свежести, яркости, озорного запала!

## **Натулица**

Говорить мне всегда было мучительно трудно – ступор, глаза в пол и страшная окаменелость, как только пыталась вспомнить нужное слово.

Оказалось, это такое удовольствие – рассказывать со сцены! Гулять глазами по лицам, с замиранием вглядываться, ловить интерес. Ощущение, будто отпиваешь капельку коньяка в лютый мороз. Жжёт, щиплет, разливает по телу жар, а слова, тело, мысли уже сплелись в одно! Это ни с чем несравнимо, а ещё... непривычно. Получается, – так, каждой клеточкой, можно проживать моменты жизни? Для меня это открытие.

## **Лёха**

Риторика, как созревшее яблоко, за жёлто-красной кожицей театрального жеста, сочной мякотью точно найденных слов прячет коричневые зёрнышки жизненного кредо.

Становится видно отношение к жизни: стремление её не замечать, или наблюдать её со стороны, или прятаться от неё. Осознание этого болезненно, но только честно ответив себе, как ты поступаешь с жизнью, можешь сделать выбор, как жить дальше.

## **Новогодняя сказка**

### **Евгения Белякова**

*Представьте, что Золушке говорят: «Выбели кухню, выколи грядки, отдели чечевицу от гороха, посади 7 кустов роз, познай самое себя, а заодно и смысл жизни»... А Золушка в ответ на это восторженно всплёскивает руками и говорит: «Как здорово, что так много!» Вот такой была реакция группы Тау на домашние задания на каникулы: поставить каждому законченный миниспектакль, а ещё пластический балет, ну, и мы начали трагедии в стихах... Уходили со светлыми лицами и счастливым стоном: какие у нас каникулы будут чудесные, наполненные! И ах, как все интересно! Как вкусно! Благодарю группу Тау за честность в работе, за мужество слышать, видеть, думать, за божьи искры в глазах, за возвращенный моей работе смысл. Я вновь Проводник, а не скоморох и не дядька с розгами. И наши отношения – не покорный тухляк, но и не противостояние. Мы вместе идем, ползем, карабкаемся к Вершинам. Мы одной крови. Мы одной стаи.*

### **Олег, Ипсилон**

В среду мне был преподнесён роскошный подарок от группы Тау. Мне посчастливилось прикоснуться к последнему в уходящем году занятию. Ощущение, будто меня подхватили и взяли в полёт... «Посмотри, а вот так мы летаем... Нравится?» Они были свободны и раскованы, летели с достоинством и уважением, они бережно поддерживали друг друга... В конце занятия почувствовал, словно со звонким сухим треском раздираемой по швам ткани рвётся светонепроницаемая штора и в пыльную комнату жадно рванулся яркий свет...

Спасибо Тау! С вами очень тепло... я постараюсь сохранить и нести дальше полученный от вас огонек!

### **Евгения Белякова**

*У нас с группой Тау был дивная Новогодняя ночь, полностью и целиком сымпровизированная. Заранее было условлено только место встречи – мой ресторан на Гоголевском. Это не просто ресторан. Это место, где меня любят. История следующая: месяца два назад официантка Лилечка намекнула, что она работает в Новый год... ну, да, развлекательной программы у них не будет... но если мы*

*вдруг захотим... И мы захотели! А в последний день занятий позвали группу Тау. И они явились. Именно явились! Они были после спектакля Виктюка «Служанки», поэтому не вошли в ресторан, как порядочные люди, а, как бы это сказать, клубясь, вплыли. В общем, кто смотрел «Служанок», знает эту знаменитую, вычурную и изысканную виктюковскую пластику. Вот так группа Тау появилась в условленном месте. И с этого начался наш общий праздник.*

*В этом ресторане нам можно было всё. Сдвинуть столы как нам удобно, погасить свет как мы хотим. На вопрос: «А можно...», нам отвечали: «Вам можно всё». А управляющий подарил нам бутылку особого, волшебного вина и велел выпить в 2 часа ночи.*

*Было очень красиво: ёлка, камин, и почти все наши были в вечерних туалетах. Была очень вкусная еда. А ещё сюрпризы – когда без пяти двенадцать вбежала Ольга-из-Парижа, а уже после боя часов прибежал ещё один опоздавший и так красиво и театрально страдал за окном, показывая, как хочет к нам...*

*Телевизор мы вырубил и гимн спели сами. Мы танцевали полонез, и польку, и сиртаки, и смесь всех этих танцев. Мы разговаривали об умном и главном – о Жизни, о Смерти, о Любви. Время от времени мы вываливались из ресторана и штурмовали памятник Гоголю, вернее, снежную кучу вокруг него. Или приставали к прохожим с предложением пойти с нами искать подснежники, ведь мы точно знаем, что в новогоднюю ночь они расцветают именно на Гоголевском бульваре. И прохожие радовались и шли за нами.*

*Поиск подснежников заканчивался валяньем в снегу или строительством снежной крепости. И все говорили: «Ребята, как с вами хорошо! А возьмите нас с собой!»*

*Праздник сплетался нашими общими усилиями, и была дивная атмосфера, потому что золотой мячик любой брошенной идеи немедленно подхватывался всеми... Я прямо чувствовала, как этот золотой мячик парит над нашими головами!*

*Вас не было с нами в эту чудесную новогоднюю ночь? Ах, не позвали... А ведь могли... Тогда почему?..*

**Катя:** Больше всего подходит слово «сказка». Так, наверное, до революции встречали Новый год большие семейства. Все вместе, с детьми, друзьями и разговорами.

**Лиля**

От Нового года осталось ощущение двери, открытой в другой мир. Люстры полупотушены. На всех предметах какие-то странные подводные блики. Как будто все неслышно излучает свет. И разговор, который утекает в ночь и который не хочется прерывать. Первый раз в моей жизни Новый год был наполнен людьми, а не увеселительными мероприятиями и салатами.

**Натулица:** Это был настоящий Праздник. В нем не было ни натужных посиделок «с самыми близкими людьми», ни протокольных речей. Был вечер, густо перелившийся в рассвет, люди, с которыми хотелось быть рядом, сказочно-уютное место, где можно все, чего только можно желать. И мы желали, охотно, жадно, с отрывом. И тут же воплощали в жизнь. Мы были волшебниками! Я не знала, что праздник может быть таким.

## Путешествие в Другое измерение

**Евгения Белякова**

*Как оказалось, расслабляющие мозги каникулы в этот раз на группу Тау почти не повлияли (в отличие от прошлого года). Пришли бодрые и готовые ко всему, немедленно натянули паруса и радостно двинулись в путь. Потому что уже вкусили, что плыть навстречу ветру интереснее, чем гнить в порту.*

*Когда то я сказала: «Можно приходить на АСТ, чтобы повариться в проблемах, принести свою работу, поиграть на театре, а можно – чтобы улететь в космос. Это получается редко. Группа Тау, вы не просто могли бы, вы это можете. Не упустите свой шанс!»*

*На этом занятии мы были в космосе. Нет, не в безвоздушном пространстве, где надо*

*ходить в скафандре. Наоборот! Ты там обнажен и естественен, благороден, мудр и светел.*

*Мои ощущения от занятия? Это было как... Любовь! Когда тело и душа плавятся, кости становятся восковыми, и по ним бежит, переливаясь, золотое сияние. И ты летишь сквозь Вселенную, тебя обжигает лава и омывают волны древних океанов, и цветут деревья, и смеются звезды... А потом – благодарная нежность. Истома. Мёд, сливки и шоколад...*

### **Натулища**

Все началось, как только мы вошли. С каждым новым прибывающим членом нашего экипажа, внутри разрасталось ощущение «к полёту готов!».

На риторике Душа поднялась над миром. Каждое слово оживало на сцене, речи проживались, извергались, грохотали и выливались в объятия. Едва успевая выдохнуть, всё начиналось вновь... Мы уверенно набирали высоту.

В какой-то момент я подумала: «Это не сон. Мы говорим об одном, о самом важном и главном на свете. И я тоже здесь, среди этих обалденных людей, мы вместе. Мы на равных». От этой мысли защекотало и одновременно защемило в груди, до слез.

### **Катя**

Каждая речь по отдельности хороша. Но, сложенные вместе, они дали непередаваемое ощущение. Огромный, разномастный букет, яркий, буйный, с цветами, с фруктами, ягодами и бог знает чем ещё. Почти в каждой речи – божественное, выстраданное (господи, слово-то каким стало понятным), редкое по честности состояние, когда понимаешь, что заплатил полную цену.

### **Маша**

Своими речами мы так распалили пространство, что я смутилась – настолько непривычно и неприлично казалось переживать вместе такие сильные эмоции. А потом смущение уступило место сопереживанию, восхищению. Это было не занятие, это была Жизнь – божественный дар, зашелестевший в наших душах дивным садом и напоивший нас своим глубоким, греющим ароматом.

### **Лёха**

На каждом задании мы отрывались! С таким же чувством свободы мы отмечали наш Новый Год на Гоголевском, где ресторанчик был нашей сценой. Но кроме свободы, такой новой и такой пьянящей, у нас появилось главное – нам было что сказать друг другу! Наутро родилась мысль: наш космос мы создавали сами.

### **Лиля**

Взлёт на качественно другой уровень сложности и свободы.

На риторике душа рвалась из тела. Я почувствовала, что сердце останавливается, не в силах выдержать, вытерпеть этого накала. И боль, и страдание, и любовь, и красоту мы пили полной чашей. Снова и снова, на каждой речи мы проживали полноценную, ошеломляющую, горькую и прекрасную Жизнь. Мы летели в другом измерении... После занятия с высоты птичьего полета я увидела, какой долгий и трудный путь мы вместе проделали с начала года. Как будто, пробившись через джунгли, вышли на бескрайнее океанское побережье. Мы дошли! Мы заработали!

### **Макс, Дельта**

Тау! Читаю ваши посты, а они как будто вылетают с экрана бурлящей лавиной восторга, силы, победы, наполненности, единения, уважения, достоинства, благодарности! И заполняют все пространство вокруг. И это только от того, что их прочитал! Как же здорово быть в центре этой чудесной бури, быть её автором! Ребята, летите!!! Набирайте высоту!!!

\*\*\*

### **Евгения Белякова**

*На риторике вышли на ослепительную артистичность. МХАТ отдыхает! Они на сцене играют, а у нас – живут. Каждая речь – это моносцена с авторскими находками. Ощущения от занятия и от группы в целом: мы не просто плывем, мы несёмся на всех парусах! Когда мы пребывали в тумане, даже очертания нашего корабля в нём терялись. Впрочем, я и сейчас не знаю «марки» нашего корабля, просто чувствую, что он сильный и мощный. И не просто гуляет по морю, а идет к цели. Атмосфера на группе живая и творческая. Нет полуживотного сопротивления, как у Ипсилон, нет закулисных интриг, в коих запуталась и потонула Сигма. Есть ветер, иногда встречный, иногда попутный, и мы научились его ловить. Есть волны, разные – бывает штиль, бывает шторм. И есть небо, и тучи, и солнце, и звезды – они подсказывают дорогу. Есть цель. Общая. И мы к ней идем. И нам интересно!*

### **Натулища**

После занятия проснулась с ощущением – внутри тёплый шар, он не остывает. В нем наши объятия, размышления, тронувшие кусочки из речей, хохот и слёзы на пьесах. Вроде обычное, негромкое занятие – а какое чудесное!

### **Лиля**

У музыкантов есть понятие «сыгранность», когда опытные музыканты чувствуют друг друга буквально позвоночником, по движению брови улавливают настроение, поворот, паузы. От группы на занятии было то же ощущение: это была свободная, искрящаяся джазовая импровизация. Необыкновенная по силе, проникновенности и обнажённости, риторика – сидеть на стуле было невозможно, закручивало в узел от ужаса и восторга, боли и наслаждения. А как мы поднимали Земной Шар на балетах – Боже! С достоинством, я бы даже сказала, царственно – и подняли! Вместе! Секунда, а какая весома, врезающаяся в память, Полно-Ценная! Каждый день возвращаюсь мысленно к занятию, и воспоминания не тускнеют, а обогащаются нюансами, более зрелыми мыслями. Когда умеешь не только «хапать», но и создавать, всё внутри расцветает!

### **Ольга**

Ощущение свободы, солнечного тепла, ветра гуляет по коже, проникает внутрь, наполняет. Будто мы встали, распрямив спину, расправив плечи, прямо и открыто смотря вперед. Так интересно искать! На балетах – позу, ритм, глаза тех, кто рядом. На риторике добавляя линии, черточки, отсекая лишнее, всем вместе складывать шифр, открывающий двери к настоящим страхам, боли, но и к силе!

Бывает, что проплавав целый день в море, уже ночью, засыпая, ты все ещё чувствуешь движение волн – я вот также до сих пор ощущаю силу и глубину нашего занятия.

## **Сколько стоит душа? Реанимация**

### **Евгения Белякова**

*Жил был человек... Успешный по всем статьям, потому что образованный, честолюбивый и работоспособный! Только как в сказке о старике и старухе – «всё у них было хорошо, только не было у них ребёночка». Вот и у этого человека с ребёночками не получалось.*

*И стало это для него мечтой и целью жизни.*

*А потом человек пришел на АСТ. Ах, нет, не с проблемой зачатия – для этого человек был слишком умён и понимал, что эта заявка не ко мне, а к господу богу. От АСТ же человек хотел тонкости и глубины восприятия мира, потому как пришел к выводу, что не хватает ему этого.*

*А через год занятий произошло Чудо – беременность прижилась! С точки зрения психологии это понятно: эмоциональная сфера развилась и расцвела, а эндокринология в связи с этим изменилась. И сбылась главная мечта – выносил человек и родил здорового ребёночка, и все мы были счастливы! Только после рождения, после достижения цели*

*человеку стало ничего не надо. Ни наши занятия, ни свое развитие, ни люди вокруг, с которыми завязались близкие отношения... К сожалению, так бывает!*

*На этом занятии мы предприняли попытку реанимации. Мы бились за уходящую под лёд душу. А душа помощь не принимала и даже от неё не отбрыкивалась. Молча, не глядя вокруг, не глядя ни к у д а, погружалась в полынью. И от этого было особенно страшно... В этот раз мы её вытащили. Но я до сих пор совсем не уверена, что ей это было надо. Спасибо, группа Тау за то, что мы бились плечом к плечу, за пережитые вместе тоску, и ужас, и отчаяние...*

*А ещё всем нам предупреждение Свыше: эта полынья ждет каждого, кто забудет о ней.*

### **Натулища**

У рояля было страшно и горько. Когда видишь, как лицо человека, когда-то живое и с перебегами, превращается в силиконовую маску. Жутко от осознания, насколько мы недооцениваем силы Подсознательной Программы. Стоит замешкаться и не брать её в расчет, как она начнет жрать твою душу без твоего ведома.

### **Лёха**

Всё детство я мечтал перестать бояться. А на группе дошло, что страх – это нормальное здоровое чувство! Это и двигатель, который толкает вперед, и стрелка внутреннего компаса, которая держит курс и напоминает, откуда идёшь. На занятии, мы увидели, как это, когда не страшно погрузиться в пустоту. Ощущение, будто на морозе вжался в шершавую бетонную стену. В голове стоит гул, как от сильного сотрясения. Теперь я очень боюсь потерять, упустить, разменять свое чувство страха. Хочу его застолбить и понаставить зарубок. Оказывается, как страшно перестать бояться!

### **Лиля**

Сколько стоит душа? Бесценна ли? Думаю, что цена у неё есть. Раз есть покупатель, готовый медленно, изо дня в день, подтачивать силы, обесценивать все самое дорогое, чтобы, сбив цену до смешотворных грошей, завладеть ею. И тогда всё – космос и плиттус, любовь и равнодушие – станет в один ряд. Я не знаю, когда и где там, внутри, подписывается этот договор. Но подписывается он кровью.

Когда мы стояли у рояля, ноги подкашивались от отчаяния: человек, к которому мы стучались, укрылся от нас в бункере под землей. Неужели его здесь, на поверхности, ничего не удержит?

Сейчас понимаю: никакие твои предыдущие свершения и взятые высоты не гарантируют вечной победы.

### **Наташа**

В психиатрии есть такой термин: «анестезия психика делароза» – чувство потери чувств. Эта анестезия души для меня равносильна смерти при жизни. Мы впервые на группе столкнулись с ней воочию. Увидели, что сделан страшный выбор в сторону смерти. Леденящий ужас, ощущение дикой беспомощности пробирали до костей. Жутко, что когда такой выбор сделан, все аргументы, зачем быть живым, и любая помощь отменяются.

Я очень боюсь сделать такой выбор! И как никогда, понимаю, что нельзя идти по пути компромиссов и говорить себе: «я немножко отдохну от напряжения Жизни, и снова вернусь к ней...» Жизнь – дама капризная и компромиссов не прощает!!! Она просто уйдёт и может не вернуться.

### **Ольга**

После занятия напоздало ощущение черного слепого страха от бессилия, когда человек использует величайший дар вселенной – свободу выбора – и делает шаг в темноту.

Страшно, что это происходит незаметно по шажочку!

Вернулась домой, и так захотелось услышать живой голос, позвонила Кате. Вместе стали раздувать искорки, рождённые на занятии, – проклюнувшиеся росточки трагедий, жар пластических балетов, глоток свободы на театре! Хочу удержать в себе и этот жар, и этот смертный холод, чтобы понимать, какой выбор каждый день совершаю.

### **Таня, Дельта**

Спасибо, Тау, за вытрезвляющие посты о прямом столкновении со страшным выбором. Каждая клетка тела кричит: нет! Отказывается верить, что вместо светящегося мягким теплом человека, у которого я училась чувствовать каждый волосок в кисточке во время рождения линии, может остаться только «Оно», сожравшее смирившуюся душу. В наше время пересадка донорских органов перестала быть фантастикой. А как «пересадить душу»? Даже если донорами работает целая группа...

### **Гости на группе – проверка на прочность**

#### **Евгения Белякова**

*В пушкинском музее есть картина Ван Гога «Виноградники в Арле». И если она вам откроется, она вас просто снесёт, сотрёт в порошок. Это будет, будто вас ошпарили. Мазки – рваные, грубые. Душное солнце. Кипящее масло реки. Испарина. Запах земли и раздавленного в пальцах винограда... Слово «созерцание» к ней никак не подходит. Не для неё. Чтобы её почувствовать, надо войти внутрь, в это действие, тогда слышатся запахи и ощущается вся её обжигающая мощь. А ещё, глядя на неё, приходят странные мысли. Жизнь - это тяжёлая работа... И сразу вспоминается: «хлеб свой насущный будешь добывать в поте лица своего»... Но почему такие сочные, горящие цвета? Это же праздник! Гимн. Чему? Работе? Действию? Движению? Напряжению?*

*Я могу только догадываться, что хотел сказать автор. Но это состояние я очень хорошо знаю. Нет ничего выше, сильнее, вкуснее его!*

*В группе Тау 8 человек. А гостей было в два раза больше. Работать было тяжело даже мне. Потому что психотерапевтический процесс интимен, он не для публики. Тогда зачем я позвала столько гостей? Чтобы мы научились работать в любых условиях. Как говорит мой друг художник: «Даже если тебе оставлена цель, ты должен в ней состояться». На этом занятии мы состоялись. Вопреки условиям!*

*К концу занятия часть наших гостей устала и вырубилась. А группа Тау была как горячий гейзер. В их лицах отражались, искрились, переливались сочные горящие цвета «Виноградников в Арле».*

#### **Наташа**

Для меня занятие – проверка на прочность нашему кораблю. В присутствии гостей он как непросто делиться самым сокровенным. И после балетов навалилась такая усталость, что переключиться на театр казалось невыносимым. Но оказывается, если не останавливаться и продолжать идти, не жалеть себя, то силы появляются! Это как открытие второго дыхания у марафонцев. Я горжусь: мы собрались и прожили театр ярко, сильно, достойно! Наш корабль может плыть и при сильных волнах! И я так всем нам благодарна за этот опыт преодоления!

#### **Лиля**

Вкусное, сочное, обжигающе-горькое, сладкое, пьянящее занятие... Всё в кайф, всё в радость, все интересно. Ощущение, будто мы вместе летим на всех парусах на каравелле Колумба, а в лицо бьёт ветер и брызги воды, и пахнет креветками, йодом, смолой, солнцем, штормом... Пахнет свободой!

#### **Натулища**

От занятия эйфорическое ощущение. Оно было туго наполнено мыслями и смыслом. Мы работали, кипели, выкладывались на все сто! В последнее время я чувствую, что мы стали сильнее страха. В начале занятия каждый из нас дико волнуется... но как только беремся за задания, мандраж отступает перед могучим желанием попробовать! Новую позу, интонацию, новую роль. А самый кайф – что мы отмечаем друг у друга даже малюсенькие изменения. Мы стали внимательными друг к другу.

В конце занятия, хоть ноги и подкашивались от усталости, внутри мерцали лучистые огоньки – так фонари рассеивают блики на мокром асфальте после летнего дождя.

А ещё мы принимали гостей. У нас столько никогда не было! И когда они сказали, что у нас живые глаза, мы это знали!

#### **Катя**

Бывают гости молчаливые, как глухая бетонная стена. Но эти гости после каждого задания неслись к нам делиться. Не всегда словами, но глазами, руками и междометиями они говорили, кричали, отзывались. И от этого внутри рождалось такое горячее чувство благодарности!

#### **BellaDonna**

Была в гостях на занятии группы Тау. Увидела человек, занимающихся на АСТ!

Они иные. Блеск в глазах – открытые, живые люди! Я не такая, не могу как они.

Догадываюсь, что они не всегда были такими. И могу представить, каких душевных и физических сил им это стоит!

Начали с риторики. Ничего подобного никогда не видела, не испытывала. Мощно и очень талантливо. Мурашки по коже... Я тоже так хочу уметь!!!

А потом балет... Это... посильнее, чем «Фауст» Гёте! Мощнейшая концентрация, сгустки сил и эмоций. Феерия!

И театр! О Боги! За что мне такой подарок – всё это лицедреть?!

Хочу ещё. Хочу так уметь, хочу!!!

#### **Мария Ипсилон**

Мне посчастливилось побывать на занятии группы Тау... Я увидела, как живет сильная, смелая, полноводная река. У людей, оказывается, бывают глаза, которые так щедро источают свет и тепло! На вашей риторике меня настиг духовный оргазм. Поразило, как вы видите, слышите, чувствуете друг друга. Каждое слово, каждый жест наполнены смыслом. Они находят отклик, подхватываются. Как же я вам завидую!

Страшно, какая пропасть отделяет меня от такой жизни... Но тем сильнее хочется на другой берег.

#### **Марина Ипсилон**

Это было не занятие, это был настоящий праздник. До сих пор в голове не укладывается, что можно быть такими: яркими, артистичными, свободными. Блистательными!

Восхищение вызвало всё: и потрясающие тексты, и шикарная пластика, и зажигательный театр, и то, как они чувствуют друг друга. А какой от них шел бешеный драйв и энергия! Как они выкладывались! И какой кайф получали от этого!

Тау, спасибо, что подарили нам этот праздник. Завидую вам чёрррррой-пречёррррой завистью!))))

### **Стоит расслабиться, как возвращается плинтус. И снова – кризис**

#### **Евгения Белякова**

*Театр великолепен, всё остальное – трагедии и балеты – стремительно покатались под гору. И то и другое требует сложного, тонкого самоанализа. Возможно, мы пока не дозрели до него. Хотя возможно, что мы уткнулись в потолок... Пока не знаю. Знаю другое – спадов не надо бояться! Спад – это закономерно, это время осмысления.*

*Будем надеяться.*

#### **Евгения Белякова**

*Пристойная риторика и... полное обнуление на театре. Театр у Тау всегда был сильным местом, и вдруг... Вдруг? Нет никаких вдруг, есть следствие и есть причины. В чём я убеждена абсолютно, так это в закономерности всего, что с нами происходит. Что там, в подсознании заставляет всю группу резко давать сбой? Мы не первый раз сталкиваемся с этим. Думаю. Размышляю. Ищу. Если мы разгадаем эту загадку психики, возможно, у нас у всех начнется новая жизнь. Пока я в растерянности.*

#### **Евгения Белякова**

*У группы Тау сейчас сложный период. На глазах смываются, нивелируются,*

*утрачиваются навыки, которые когда-то доставляли громадное наслаждение. Представьте себе, что вы с великим удовольствием гоняли в детстве на велосипеде. И сейчас решили вспомнить, как это было. Сели на велосипед и обнаружили, что ничего не помните: как держать равновесие, как крутить педали...*

*В группе Тау примерно то же происходит с театром. Мы забыли, что такое импровизация и зачем мы выходим на сцену. Зачем – это я могу напомнить. Наши театральные упражнения могут подарить Ослепительное Чувство Свободы. Но может быть, Свобода и не была целью? Цель была другая – слегка раскрепоститься? Раскрепостились весьма. Что дальше?*

### **Евгения Белякова**

*Группа Тау не будет писать трагедию и ставить парный балет со своей чертой характера. Оказалось, не по зубам. Мы подошли к двери в другое измерение, развернулись, и сломя голову побежали назад. Мы отложили встречу со своим Высшим «Я». Или отменили.*

*Группа Тау к этому измерению прикоснулась, группа Тау знает его вкус. Группа Тау говорит о нём с сияющими глазами: как мысли обретают удивительную ясность и четкость, как успеваешь за день всё, и как это ВСЁ – в опьяняющую радость.*

*Тогда почему? Потому что туда не пускают сразу? Потому что с тупой работоспособностью туда не пробиться? Я знаю почему. Я и Герман Гессе: «...Нам надо продраться через столько грязи и вздора, чтобы прийти домой. И у нас нет никого, кто бы повел нас, единственный наш вожатый – это тоска по дому». Группе Тау не хватило «тоски по дому».*

*На самом деле все не так плохо. Ведь всё завоёванное до этого момента – драйв, умение видеть людей и общаться с ними останется при них. Возможно, с них хватит.*

*Что дальше? Будем работать – ставить групповой балет агрессии и писать драму. Это Тау более знакомо.*

*Но может, когда-нибудь, если «тоска по дому» станет по-настоящему страстной, мы придем и к трагедии? Может быть, если у нас ещё останется время...*

### **Лиля**

*Не собирается балет и сыплется трагедия. И то, и другое – высокий слог и высокие чувства. Это достоинство, благородство, ответственность. А как выразить те чувства, которых нет? С этим "нет" страшно смириться. Внутри всё восстаёт против животного состояния биологической стабильности, когда важно только есть и спать. Когда всё тонкое и глубокое упрощаешь, отторгаешь. Как будто говоришь о пустяках вслух по мобильному на органном концерте Баха. Злюсь, что черпаю из мутной лужи убогости, когда был же, был горячий источник мощи и яростной радости! Куда всё делось? Почему?*

### **Ольга**

*На занятии говорили, что развитие – это бунт против природы. Когда приближается окончание года на АСТ, природное в человеке стремится стереть с таким трудом добытые ум, тонкость, яркость, индивидуальность. Вернуть к существованию, в стаю. Жутко и мерзко. Хочу биться за право быть человеком, а не частью стаи!*

\*\*\*

### **Евгения Белякова**

*Новый балет – и опять облом. Страшная подмена балетных – летящих, поющих – движений на театральные. Ну да, в театре можно и коряво, лишь бы выразительно. Но ведь у нас цель в балетах – выйти на высокий слог души и тела, а с корявыми движениями это нереально.*

*Цитата из моей методички о пластических балетах: «Мы учимся владеть своим телом как инструментом, способным выразить тончайшие движения души...» Чего же не хватает группе Тау – владения телом или тончайших движений души?*

*Зато на театре у нас получился чудный совместный мастер-класс! Я мастер-класс по театру давать умею и люблю. А сама удовольствие получаю редко, потому что это вкусное блюдо, как правило, быстро и молча сжирают. Но на этом занятии мы отрывались все на равных. Стоило подкинуть нюанс поведения или поворот сюжета, как их ловили на лету и давай обыгрывать во все стороны! В конце занятия у меня возникло дивное ощущение свободы, перемешанной с диким восторгом. С ними и поехала домой. Как удивительно переплетены в жизни поражения и победы!*

#### **Евгения Белякова**

*Риторика для Тау остается сильным местом – умно и очень артистично. А больше ничего не успели, так как был ввод в драму. Драма – самый страшный, самый честный, самый безнадежный жанр. Группа Тау, как будто, прониклась, но мне показалось, что до самых печёнок не дошло. Может быть, начнем писать – торкнет?*

### **Варево из прокисшей судьбы. Драма**

#### **Натулища**

От ввода в драму ощущение медленной пытки. Как в китайских тюрьмах: капли, монотонно сверлящие, подтачивающие темечко, пробирающие до скрежета зубов. Под конец хотелось плакать от ужаса осознания, что может сделать со своей судьбой человек, пожизненно заключенный в камеру иллюзий. Декларируя жажду свободы и... ничего не делая по факту. Ситуация, узнаваемая, откликается каждым волоском... Впервые задумалась, что недовольство собой, миром и жизнью может стать хроническим и привычным образом жизни. Когда свыкаешься с «обстоятельствами» и сам же отодвигаешь рубеж, после которого уже реально ничего не можешь изменить. У Чехова многие драмы заканчиваются самоубийством. Только сейчас закрадывается мысль, что умереть от яда или пули не так страшно и мучительно, как от каждодневного компромисса с собой.

#### **Ольга**

Для меня драма – это пространство, заполненное липким вязким киселём, а в нём плавают ошметки надежд, планов, душевных порывов. И никто не виноват, просто жизнь не сбылась, не случилась. Тошно. Жутко. Я надеюсь по полной нахлебаться этого омерзительного киселя, который я варю из своей жизни. В котором растворяю события, людей, шансы и возможности изменения.

#### **Катя**

Как будто на дне омута лежишь, и жирная зелёная вода наполняет лёгкие. Муторно. Безвыходно. Ну, нет в драме точки кипения, где герой, доведённый до предела, решает: «Всё, с меня хватит!» В драме персонажи легко проходят этот рубеж и показывают, что бывает за ним. А там всеядность. Это когда я ем все, в том числе и самого себя. Плюнули в меня, пол мной вытерли – а не ответил, зажевал кусочек собственного недовольства, кусочек своей души. Забыл о законе отношений: переварил сегодня – завтра будут кормить этим же...

Да, некоторые драмы у Чехова заканчиваются самоубийством физическим. Но абсолютно все – самоубийством душевным.

#### **Лиля**

С каждой страницей прочитанных драм внутри нарастает бетонная, тупая злоба и ужас перед тем, что герои творят со своей жизнью. Имея изначально все продукты для прекрасного блюда, они, не задумываясь, сваливают в один котёл всё, что попадётся под руку, томят на медленном огне, и, получив на выходе варево из прокисшей судьбы, жирно поливают её соусом иллюзий и, давясь, медленно cedят его 30, 40 лет. Пока не отмучаются... Как говорят: сам сварил – сам и ешь.

#### **Маша**

Тяжелое, тянущее ощущение, как в маленькой комнатке со спёртым воздухом. Знакомое.

Привычное. В отличие от остальной драматургии, всё время чувствовала, что говорим не о литературном жанре, а о жизни. Не о приёмах написания пьесы, а о повседневных примерах. Не о персонажах, а о нас.

**Лёха**

Мы доросли до драмы, чтобы уже никогда не смочь сказать себе: "Я сделал это бессознательно, поэтому могу не брать за это ответственность».

**Евгения Белякова**

*Риторика – умная, сложная и честная.*

*Театр – блеск.*

*Групповой балет просто здорово. Этакое не стыдно и показать. Группа Ипсилон, ждите нас с гастроями!*

*Чего не хватает? Времени...*

## **Игривый задор и сумасшедший драйв. Пластические балеты**

**Лёха**

Это совсем новое ощущение – формулировать и выражать эмоции на музыку только телом. От высоты плеч, разворота кисти, наклона колена градус внутреннего горения меняется кардинально. Участвует абсолютно все тело и мимика тоже. Ну, невозможно с отрешенно-каменной рожой Противостоять, Клясться, Умирать...

Но прежде чем пробовать, искать, выражать свои чувства, нужно задуматься... И представить себе: что я буду говорить телом? Как?

**Лиля**

Долго перебирала эпитеты, чтобы описать, что происходит во время первых шагов в пластическом балете. Мышцы, они какие: застывшие, одеревеневшие, замороженные? Потом поняла, они о-немевшие. Немые мышцы не могут говорить высоким слогом. Высокий слог оказался так мало знаком. Клятва, знакомство, противостояние с трудом вылеплялись в позы. Но вот удалось отыскать ощущение, и в онемевшие мышцы колющими иголочками кровь несёт тепло. Движение души переливается в движение тела – какое же это удовольствие!

Так в первые оттепели запах талой воды и свежести врывается в душную комнату и дарит надежду на весну.

**Катя**

Одно дело – знать в теории, что прочувствовать незнакомую эмоцию можно через копирование позы. И совсем другое – когда это новое, незнакомое внутри появляется. Через напряжение, туман, одним всполохом, на две-три секунды. Как будто перышко на руку садится. И внутри всё распускается, оттаивает. И дыхание затаиваешь, вздохнуть боишься. Мне кажется, ощущение свободы собирается именно из таких моментов.

**Маша**

Сейчас мы ставим парные балеты со своей чертой характера. Я танцую с Иллюзией, что всегда смогу возродиться по-новой, как птица Феникс. Моя Иллюзия – сильная, гибкая, бесстрашная, бессмертная. Вместо агрессивного нападения, она мягко стелется передо мной, цепляется за коленки, только для того, чтобы снова встать и победить. Во время постановки балета почувствовала растерянность. Уже дома меня накрыло долгожданной болью. Связала факты своей жизни и роль моей Иллюзии в ней – ужаснулась. Очень хочу удержать эту боль, чтобы она гнала меня вверх со взлетной полосы.

Пока же ощущение от занятия – как будто иду через заснеженное поле к горящим огонькам в домах, на тёплый запах растопленной печи, а ноги вязнут и гудят от напряжения. Иду.

**Евгения Белякова**

*Группа Тау ставит балет «Коряги». Это когдаходишь в своё подсознание. Нет, всё в рамках пластического балета, но вот чувства там, внутри, вне всех рамок. Потому что*

*ОНО оживает, надвигается на тебя, и закручивает, и тащит за собой. В определённый момент хочется завывать, расшвырять всех ногами и выдраться. Но ты не имеешь на это права, ты должен держать балетную осанку, ты должен выйти с достоинством. Потому что если ты теряешь человеческий облик, ОНО тебя обязательно поглотит... Выходили. С изменившимся лицом и сумасшедшими глазами.*

*Интересно, что у балета есть сюжет, но нет заданного конца – как пойдет. Если не сможешь выйти достойно – станешь такой же корягой. Это честно. Это как в жизни!*

### **Маша**

Самое трудное для меня было впустить в себя страх от «Коряг». Я закрывалась от него, казалось, что это театральная игра, что несерьёзно. Чувствовала уверенность, что обязательно выйду из этого заколдованного леса. Поэтому балет получился только на третий раз.

Хочу поделиться со всеми моими размышлениями, как прожить этот страх. Можно представить в деталях, что будет, если ты не выйдешь из этого леса. Что спину сломают. Что плечи никогда не расправишь. Почувствовать, как хрустнул позвоночник, как скрутило все тело, как подогнулись ноги, и силы ушли. Представить, что не твой триумфальный выход с прямой спиной является самым вероятным финалом балета, а превращение в такую же корягу. Это жутко. Когда страх так конкретен – он понятен, его легче впустить.

### **Натулища**

Может, оттого, что я шла последней, было не просто страшно – накрыл липкий ужас. Внутри ожили все детские страхи, о которых давно забыла. Когда извилистый куст во дворе или огромный шкаф в комнате оживают и вот-вот уволочут в темноту. Страх разрастался и стал громадным. Не прочувствовать было нельзя. Думать во время балета тоже. Только одна мысль вспышкой: «продержаться».

Из леса нужно выйти достойно, но было чувство, что шея окаменела, и повернуться ни сил, ни смелости нет. Очень хочу наскрести их к следующему разу, чтобы посмотреть страху в лицо.

### **Катя**

Я плохо понимала куда иду. Но когда шагнула в этот странный лес, когда деревья начали оживать, когда меня закружили в бесовском танце, заставляя повторять их движения, когда я услышала ехидный шепот: «Отдай своё сердце»... Растерянность во мне закипела ненавистью. Боль взвизгнула в позвоночнике, и он натянулся струной. Не отдам! Ни за что! А внутри налилась упругая, тугая уверенность: я выйду. Я вышла – достойной поступью настоящей принцессы.

За две минуты, что длится балет, я получила колоссальный опыт преодоления! Опыт, который нельзя передать, пересказать словами, его можно только пережить.

### **Евгения Белякова**

*Видели ли вы, как после балета вся группа сидит на полу и ревет ревмя?*

*Вспоминаю свои чувства, когда мы все смотрели этот балет. Ах, нет, мы не смотрели, мы все вместе, с героиней балета пытались выбраться, выдраться, выползти из маленького, убогого, серого пространства, которое она зовет своей жизнью.*

*От страха мы не дышали. Потому что, зная героиню, дико боялись, что в любую минуту она скажет «не могу», или «не получается». И останется там.*

*Плакать все начали ещё во время балета. Оператор, которая снимала, плакала за камерой. Героиня выбралась. В этот раз выбралась. И это было по ощущениям – честно. И это было по ощущениям – чудо. И мы уже не плакали, а ревели, и обнимались, и сидели на полу, потому что в ногах была страшная слабость, а после пережитого вместе потрясения оторваться друг от друга было невозможно, надо было быть близко-близко, прикасаться, и обниматься, и гладить друг друга... И оператор, как последний папарацци, плача, все это снимала.*

*Показала пленку А.П. Я всего несколько раз в жизни видела у него такое лицо –*

*перевернутое... И потом молчание, долгое-долгое... Когда он смог говорить, сказал просто: «редкая по красоте и силе психотерапия». Странное словосочетание, правда?*

\*\*\*

### **Евгения Белякова**

*Чем мы заканчиваем этот год?*

*В театре импровизации вышли на ослепительную внутреннюю свободу.*

*Очень хороши групповые балеты, в которых совмещались драйв, пластичность и оригинальность творческих решений.*

*В риторике чудным образом соединились глубина мысли и блистательный артистизм. Во время сочинения драм большинство доросли до тонкой наблюдательности. Уже не за собой – за людьми вокруг. А какая роскошная речь у персонажей пьес! У каждого своя, неповторимая, только ему присущая. Через язык драмы мы прикоснулись и к высшему искусству драматурга (но разве только драматурга?), когда одна реплика передаёт всё: характер человека, его мечты, его претензии к жизни и даже его судьбу...*

*Есть одна ложка дёгтя, которая страшно портит вкус этой бочке мёда. Группе Тау свойственно обнуляться. Это допустимо – в начале. Но дальше, когда люди уже понимают, сколько богатств кидается к их ногам на наших занятиях... Что-то в этом обнулении есть мерзкое, нечестное.*

*На прошлом занятии блестяще поставили и станцевали один из самых сложных балетов. Уходили умные и вдохновенные, потому что прикоснулись к другому уровню импровизации, другому измерению добра и зла. А я про себя принялась сочинять послевкусие на Тау. Оно было – со словами благодарности. Каждый день открывала гостевую с замершим сердцем. Кто что вынес после балета? Какие мысли? Какие чувства? А никакие. В течении недели в гостевой ни слова. Драгоценный опыт, сакральное знание, огонек в горсти, который передают из рук в руки, оставили при себе. Оказалось, нет ни мыслей, ни чувств, которыми бы хотелось поделиться. Все условия игры забыты. В конце второго года?!!*

*По обоюдному согласию у нас должен быть третий год. Так мы решили. Чтоб застолбить золотую жилу, которая называется Творчество. Сегодня я не знаю. Сомнения меня гложут. Опять вдохновлять, вздрючивать и окучивать? Не хочу. А по-другому мы не умеем...*

*Мне очень печально, но я это переживу. Я умнею на своих печалях.*

**Оказывается, быть живым – это мужество, а быть личностью – роскошь!**

### **Евгения Белякова**

*Боюсь, что у группы Тау третьего года не будет. Для меня это такой же шок, как и для них. Проснулась сегодня утром с ощущением острой боли в области сердца. Точно вчера мне сообщили о смерти близкого и любимого человека. Хотя всё решила я сама.*

*Почему? За что?*

*Везде есть правила игры. В футболе, в шахматах, в преферансе. Есть правила игры и на психотерапевтических группах АСТ. Они просты и красивы: если у тебя получилось выбраться из тюрьмы, передай этот опыт идущим вслед за тобой.*

*Все знают, что у нас не обычная гостевая. Люди пишут не про занятия, не про задания, а про свою борьбу за жизнь против душевной смерти. И, естественно, к Сильной Старшей Группе особый спрос. Им дают больше, им удается больше, но и отдавать они должны больше. Это по-честному. Посты в гостевой от Старших, это как письма с воли. Где ты описываешь – какая она, свобода, как там, в живом мире, какие там радости, какие ловушки и опасности подстерегают на пути.*

*Этих писем очень ждут, там, в тюрьме. Ведь заключены туда все пожизненно...*

*Смелая группа Тау из тюрьмы выбралась. Сильная группа Тау себе свободу завоевала. Последние месяцы Тау жизнь пила ковшами, она в ней купалась, танцевала, летала! И чем лучше становилось собственное самочувствие, тем меньше хотелось вспоминать об идущих следом. Да и о том, откуда сам вылез...*

*На Тау мы много говорили об этом в течение года. Впрочем, мы говорим об этом на всех группах. А сколько в архиве гостевой наших душераздирающих постов на эту тему! Не доходит. Не проходит. И тянутся жадные ручонки за следующим куском. Ну, да, я помню, что надо делиться, но это потом, потом... А пока можно ещё кусочек? Взять, урвать, выдрать, стащить... И вдруг тебя схватили за руку и сказали короткое слово: ВСЁ. И всё кончилось. И ты так удивлён, растерян, потрясён и ничего не понимаешь – почему? За что? Ведь так старательно выполнялись все задания. Ах, милые мои! Наши занятия и наши задания – только предлог, повод. Для того, чтобы попробовать (хотя бы попробовать!) стать Человеком.*

*Группа Тау принесла мне цветы на последнее занятие. От души подобранные, изысканные, авторские букеты. Я вернула их назад. Не смогла их взять. Цветы ассоциируются с праздником. Праздника не было. Было общее горе. Цветы я попросила унести с собой. И смотреть, как они увядают, потом засыхают... И вспоминать, что был шанс...*

### **Маша**

Цветы, которые лежат на моем столе, ещё не завяли. Они отчаянно пахнут пышным разнотравьем жизни и неслучившимся праздником. В животе постоянно перекатываются булжники, колют и бьют своими краями по голым тканям. Давящая боль. Я дорожу этим ощущением. Оно – настоящее. Оно – запал, от которого я могу разжечь в себе человеческую потребность делиться. Без неё живой мир для меня останется навсегда закрытым.

### **Наташа**

Из мелодрамы мы знаем, что у каждого есть свой предел. Мы достигли предела терпения психотерапевта. И, как у любого человека, у него есть право сказать нам: «Хватит, больше не хочу». Это справедливо.

### **Натулища**

Уже третий день хожу, как после похорон. Нелепой смерти, которой могло бы не случиться. Я знаю это чувство потери. Выпотрошенное, саднящее. Не хочется ни с кем говорить, нет сил плакать, хочется лечь и застонать.

За этот год мы все вставали на ноги с инвалидного кресла. Научились сначала ходить, потом бегать, а последние месяцы разогнались и полетели... Открылся Другой Мир – живой, красочный, глубокий, многослойный, сочный. Мне кажется, каждый заработал себе состояние, близкое к состоянию здорового человека. Мы смогли выздороветь, но не поделились этим. Не помчались к людям в соседних палатах с воплем «У меня получилось! И вы сможете!» А беспечно поскакали прочь от больницы, попутно оттолкнув врача, который ставил на ноги. А что такого? У меня же уже всё хорошо. Чуткость и тонкость – это мне. Энергия ключом – тоже мне. И опыт мне, и мысли и победы мои. Обожраться до отвращения, упиться собой до икоты.

Тошно.

### **Лиля**

Самое сочное и сладостное чувство, которое может дать АСТ – ощущение «я есть». Его труднее всего заслужить у самой себя. Оно рождается, только когда каждую секунду рыхлишь, удобряешь, вспахиваешь свое мерзлое болото, чтобы на нем вырастить благоухающий сад твоего уникального «Я». Это чувство невозможно заработать раз и навсегда. Право на это чувство ты отстаиваешь каждый день.

Прошел почти месяц с момента, как кончились занятия, и мне ужасно не хватает ощущения «я есть» в жизни. Вне группы обнажилась пустота, в которой я существую, тоскую и стремлюсь загрузить себя множеством дел, чтобы её заглушить.

Для меня гостевая сейчас становится единственным шансом завоёвывать ощущение «я есть» в жизни – без него нет смысла, пронизывающего каждый прожитый день. Без него – любой сад засыхает, как засохли наши букеты после последнего занятия.

**Евгения Белякова**

По просьбе группы Тау летом мы будем продолжать разборы подсознания. А там посмотрим. Как в балете «Коряги», конец остается открытым...