

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ (ПСИХОДРАМАТИЧЕСКОЕ ЭССЕ)

А.ЗАБОЛОТНАЯ*

Место действия: Санкт-Петербург, обучающий тренинг по психодраме.

Время: январь 2004 года (третий день тренинга).

Тема драмы: «Мне кажется, что я зря проживаю свою жизнь...»

Действующие лица:

Я (протагонист) – девушка Аня, 19 лет. Коротко стриженные светлые волосы, джинсы и светлый спортивный джемпер.

В.С. (директор) – Виктор Семенов, тренер по психодраме.

Началось все, когда В.С. предложил новое упражнение. Было четыре пустых стула – четыре стилия или характера профессиональной деятельности. Каждый из группы мог определить, где находится именно он, какой из «стульев» ему ближе.

Я смотрела на эти четыре стула и размышляла:

«Первый стул похож на то, как женщина делает покупки, – увидела, купила, пришла домой и озадачилась – зачем купила? Непонятно – просто так получилось. Так я попала в институт. Случайно, без экзаменов, без ответственности за выбор того дела, которому посвящу всю свою жизнь. Так получилось...»

Второй стул – есть цель, и человек к ней стремится. Внутри у него есть четкий план, на его осуществление тратятся все силы, и вот цель достигнута. Я бы хотела, чтобы у меня была такая работа, – сделал дело, получил деньги, удовлетворение и – свободен. Но, к сожалению, моя работа похожа на...

стул № 3 – замкнутый круг. Есть дело, есть рефлексия относительно этого дела, потом она плавно перетекает в следующее дело, которое снова рефлексировать. В общем, вечный двигатель – вечная незавершенность.

* *Заболотная Анна Вадимовна – студентка Санкт-Петербургского института внешнеэкономических связей, кафедры лингвистики и перевода факультета экономики и права; участница пролонгированной учебной группы Московского института геишальта и психодрамы.*

Может быть, это не совсем точная и исчерпывающая характеристика моей работы, но это то, что я в ней больше всего ненавижу, – бесконечность.

Есть еще стул № 4. Здесь речь идет про духовные ценности, мораль, ответственность. Великие цели, великие деяния. Не для себя – для других. Может быть, я космополит, а может, просто тщеславная дурочка, но мне хочется прожить свою жизнь так, чтобы в этом *мире* что-то изменилось. Я хочу сидеть на этом стуле... Хочу писать хорошие книги».

Вот так постепенно и появилась тема для драмы – если я хочу делать одно, то почему занимаюсь другим? Неужели, таким образом, я зря проживаю свою жизнь?

В.С.: Итак, с чего начнем?

Я: Наверное, с того, что сейчас. Я учусь на переводчика, работаю в школе и хочу стать писателем.

(Я сижу, немного ссутулившись, по-мальчишески расставив ноги. Когда говорю, смотрю больше в пол, периодически – на директора. Когда мы начинаем драму, мне немного страшно. Я боюсь, что мы не успеем сделать ничего стоящего... Чувствую себя беззащитным подростком. Внутри грусть, страх и легкость. Как-то пусто...)

Я: Мне кажется, будто я зря проживаю свою жизнь...

В.С.: Я предлагаю тебе посмотреть на себя в будущем.

(В.С. дает мне стул и просит поставить его туда, куда я хотела бы попасть в будущем. Я ставлю стул на почтительном расстоянии от себя, мы к нему подходим. Я погружаюсь внутрь себя, но мыслей нет.)

В.С.: Что это за год?

(Я считаю, когда мне исполнится 32.)

Я: 2016.

В.С.: Число, день недели?

Я: 5 октября, понедельник.

В.С.: Где это?

(Я долго выбираю между каким-нибудь шведским городом и Санкт-Петербургом.)

Я: Петербург. Кафе *Zoom*.

(*Я сажусь на стул и... становлюсь Ею. Я – уверенная в себе... достаточно, немного наглая, абсолютно спокойная. Мы ставим четыре стула, один из них заменяет стол, на котором стоит ноутбук.*)

В.С.: Кто вы? Что вы здесь делаете?

Я: Меня зовут Анна, я писательница. Я часто пишу в этом кафе – либо здесь, либо дома.

В.С.: Как вы выглядите?

Я: Я в черных брюках, в белой рубашке, у меня короткая стрижка...

В.С.: Какая сейчас погода?

Я: Идет дождь...

В.С.: А что вы сейчас пишете?

Я: Книгу о девочке-подростке (удивляюсь своим словам, потому что это тема тренинга).

В.С.: А что вы о ней пишете?

Я: Я пишу о том, что взрослые забывают о том, какими они были. Я напоминаю им об этом.

В.С.: Откуда вы черпаете информацию?

Я: Вспоминаю себя и отталкиваюсь от этого.

В.С.: Это ваша первая книга?

Я: Нет. Третья...

В.С.: А как называлась первая?

(Долго думаю.)

Я: «Кенгуру».

(*Жутко удивляюсь своим словам. Такое ощущение, будто кто-то говорит за меня.*)

В.С.: Когда она вышла?

Я: 10 лет назад.

В.С.: Вы так медленно работаете?

Я: Нет, просто после выхода первой книги я в течение нескольких лет занималась критикой, журналистикой, публицистикой. А потом вернулась к книгам.

В.С.: А как будет называться эта?

Я: Названия я даю в конце.

(Я очень уверена в своих словах.)

В.С.: Вы здесь давно?

Я: С утра. Скоро собираюсь уходить.

В.С.: У вас есть муж?

Я: Да.

(У меня перед глазами лицо незнакомого молодого человека, для которого у меня есть только одно определение – светлый. Поэтому после этого вопроса я счастливо улыбаюсь...)

В.С.: Сколько ему лет?

Я: Мы почти ровесники, он на два года старше меня.

В.С.: Чем он занимается?

Я: Он банкир.

(Снова удивляюсь своим словам. Теперь бурные возгласы удивления доносятся еще и из группы.)

В.С.: Он обеспечивает вас?

Я: Нет. Я достаточно зарабатываю. Я не завишу от него материально.

В.С.: У вас есть дети?

(Я думаю о том, что у меня-то будет два сына, но к 32 годам, наверное, – только один.)

Я: Да, у меня есть сын.

В.С.: Как его зовут?

Я: Тамерлан.

В.С.: Откуда такое имя?

Я: Мечта.

В.С.: Анна, у вас есть уникальная возможность послать письмо по электронной почте себе 12-ти лет назад.

(Я не знаю, что писать, но все же что-то пишу... Через сутки после окончания драмы абсолютно не помню, что я там написала.)

Я: ... PS: Ты талантлива.

(Почему-то меня начинает очень сильно знобить, мне дают шарф. Я выхожу из роли и дрожь начинает затухать. В этой роли есть какая-то непонятная, неуловимая грусть...)

Выбираем из группы участницу на роль Анны – молодая женщина, стройная, красивая, немного замкнутая. Я сажусь на место себя. Она воспроизводит текст письма.)

В.С.: Ну, как? Что ты чувствуешь?

Я: Это мечта, но я боюсь, что она никогда не осуществится...

(Возвращаюсь на стул «Анна-32».)

Я хочу туда, дальше.

(Сейчас, когда я сижу здесь, где мне 32, мне очень хочется «выпендриться» перед всеми. Я знаю, что буду очень успешной, и хочу показать это всем. Между тем, В.С. ставит еще одно кресло, развернутое сиденьем к двум прежним персонажам. Я сажусь...)

Я сижу в кресле очень глубоко, прямо, положив руки на подлокотники, закинув ногу на ногу.)

Я: Мне 64 года. Я знаю, что скоро умру.

В.С.: Почему?

Я: Я сделала в жизни все, что хотела. Не хочу быть старой.

(Во мне – абсолютная уверенность, умиротворение, удовлетворение, спокойствие и какая-то абсолютная ясность сознания. Внутри все очень спокойно.)

В.С.: Во что вы одеты?

Я: Большой вязаный свитер и брюки.

В.С.: Волосы?

Я: С проседью.

В.С.: Где вы находитесь?

Я: Дом за городом.

В.С.: Какой сегодня день? Погода?

Я: Ранняя осень. Листопад.

В.С.: К вам пришел корреспондент из молодежной газеты. Чем бы вы хотели поделиться с подрастающим поколением? Может быть, что-то из собственного опыта...

Я: В молодости в каждом очень много сил и энергии. Нужно не бояться их тратить. Нужно расходовать все до последней капли. Для того чтобы чего-то достичь, нужно очень много работать, нужно прорываться к Своему пути.

Я поняла, что главное – состояться как личность. В молодости я думала, что главное – слава, и шла к ней. А оказалось все не так. Конечно, слава – это важно, но намного важнее – состояться. Знать, что ты сделал то, для чего родился.

В.С.: А что бы вы хотели сказать вот той Ане, которая не знает, не понимает, что делать.

Я: То, что ты делаешь там, отсюда кажется очень незначительным. Это все пройдет.

Знаешь, мне кажется, у тебя есть два параллельных пути и один из них не ведет ко мне. Ты, безусловно, можешь стать домохозяйкой, хорошей матерью, женой. Но ведь есть и другой путь.

Я знаю, о чем ты мечтаешь, и хочу тебе сказать, что намного важнее – просто состояться. Мне этого точно достаточно.

В.С.: Подпишитесь.

(В глубине себя я делаю красивый росчерк: «Анна 3...ая», но не могу произнести этого вслух. Мое замешательство как-то «замяли».)

На роль «Я в 64» выбираем женщину лет 40, слегка полноватую, немного усталую, но ухоженную. В ней ощущаются мягкость, теплота. Теперь я сижу на своем месте и слушаю послание от себя в 64. Я рада, что слышу эти слова. Они дают мне надежду, веру в будущее.

Я встаю. Мы с директором подходим ко мне в 32.)

Я: Ты для меня, как кадр из фильма. Мне кажется, что это все нереально. Ты – моя «голубая мечта».

Анна (из роли): Я не мечта, я реальность.

(Меня, как током, шибануло от этой фразы. Я поверила, что это реально! Что все это возможно со мной!

Потом мы подходим ко мне в 64. Я стою перед этой женщиной, зная, что в ней нет презрения ко мне. Я не боюсь ее, во мне нет неуверенности. Но я чувствую себя маленькой, беззащитной девочкой.)

Я: Вы считаете, что все, что происходит со мной сейчас, ничтожно и не имеет большого значения. Наверное, вам с высоты ваших лет виднее, но это моя жизнь, мои беды, мои радости, у меня, кроме этого, ничего нет, и все это для меня очень важно.

Анна-64: Да, я понимаю, что это для тебя важно. Но ты не переживай, все будет хорошо. «Не парься».

(Я возвращаюсь на свой стул.)

В.С.: Ну, как? Что ты чувствуешь?

Я: Начинаю верить в то, что это действительно может осуществиться. Словно звездочка зажглась или свет какой-то. Теперь мне есть, во что верить.

В.С.: Мы можем закончить здесь?

Я: Да.

Шеринг

Люблю, когда хвалят и говорят всякие приятные вещи.

Во время постановки драмы я переживала, что группе не интересно и все видят, как все это несерьезно, поверхностно. И не психология вовсе, а так – девочка «выпендривается».

Поэтому во время шеринга мне всегда очень важна поддержка. И на этот раз я ее получила. Говорили про то, насколько реально все выглядело, – особенно там, где мне 32. Поражались преображению, мудрости и спокойствию в 64.

И вообще, почему-то все улыбались...

PS: С тех пор я все время думаю о своей первой книге... о «Кенгуру»... По хронологии моей драмы она должна выйти в свет через два года, одновременно с рождением моего первого сына Тамерлана...