Арт-группа KREATORZ (Таля Горева и Камилла Генералова)

ЮТУБЧИК КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРАХАМИ

вербатим

Действующие лица:

ПСИХОЛОГИНЯ, ведущая терапевтический блог на YouTube, 29 лет

ДЕВУШКА, 22 года

ЖЕНЩИНА, 28 лет, мать ребёнка 3 лет, в декрете

ПАРЕНЬ, 23 года, фрилансер

МУЖЧИНА, 33 года, трудоголик

ДВА МУЖСКИХ ГОЛОСА В ЭПИЗОДЕ

В стране, где проживают герои, сложная экономическая и эпидемиологическая обстановка. Все герои, кроме ПСИХОЛОГИНИ, находятся в своих квартирах, перед экранами устройств (ноутбук, планшет, телефон). Они ищут информацию о борьбе со страхами, каждый в своём устройстве, находят ссылку на видео с тренингом ““Способы борьбы со страхом” на YouTube и одновременно запускают его.

АКТ 1

ПСИХОЛОГИНЯ (*мягким, располагающим к себе, но динамичным голосом*). Привет всем. Цель этого видео - это дать вам полный спектр и набор инструментов, пользуясь которыми, вы сможете навсегда самостоятельно избавиться от любого своего тревожного состояния и перевести себя из категории тревожных людей в категорию людей, которые правильно обращаются со своим страхом. Напомню вам, что единственный эффективный метод излечения всех тревожных расстройств только один - это когнитивно-поведенческая психотерапия, не психодрама, не гештальт, не психоанализ. Если у вас есть тревожное расстройство, сразу обращайтесь к КБТ.

МУЖЧИНА. А мы тут типа все такие знаем, чё это…

**МУЖЧИНА ставит видео на паузу и гуглит. Быстро и поверхностно читает найденное по запросу, хмыкает. Запускает видео дальше.**

ПСИХОЛОГИНЯ. Сейчас мы с вами рассмотрим семь основных шагов избавления от любого тревожного расстройства. После того, как вам удастся снизить уровень тревоги до довольно слабого и редко вас посещающего, последним шагом у нас будет балансировка всех эмоций. И также развитие ресурса не только негативных эмоций, которое и так хорошо у вас развито (*улыбается*), но и позитивного мышления. Первый шаг, который необходимо сделать, это осознать тревогу. Вам нужно обратить на свой страх внимание и постараться дистанцироваться от него. То есть да, у меня сейчас тревога, я испытываю страх, но это не конец света. И для этого полезно ответить себе самому на вопросы: “Из-за чего я волнуюсь?” Понять и сформулировать те мысли, которые я думаю, когда тревожусь: “Что я сейчас думаю?” И это можно прямо проговорить словами, потому что когда мы проговариваем - мы ещё раз концентрируемся на том, что сейчас с нами происходит. Чтобы было удобнее это отслеживать, можно это записывать в дневник, или наговаривать на диктофон прямо в телефоне - это, кстати, хороший способ отслеживать, что с вами происходит, какой прогресс в вашей работе с тревожностью.

ДЕВУШКА (*читает комментарий под видео вслух*). Как профессиональный психолог скажу - всё так! Слушайте свой страх, можно с ним даже поговорить *(фыркает)* …Посадите его мысленно перед собой и спросите, о чём он, собственно. *(задумчиво-саркастично)* …А о чём ты, собственно?

ЖЕНЩИНА (*послушно выполняет предписание и рассуждает на диктофон в телефоне).* Почему мне страшно… Почему так? Почему именно такие образы мне приходят? Вот из того, что у меня осталось, ну что уже ни с какой мистикой, там, темнотой и прочим не связано - страх неудачи. Если он сюда относится. То есть это страх того, что я не справлюсь с чем-то, что я сама на себя возложила… и это зачастую меня останавливает от действия, потому что я думаю, что вот да, вот я придумала классную какую-то штуку, я хочу её реализовать - а потом я думаю, что, ну нет, у меня не хватит ресурса. Я не смогу это сделать. И как бы я сама себя зарубаю, получается, прямо изначально, это до сих пор есть. И… честно говоря, как бы с одной стороны, да - я анализирую и стараюсь потихонечку из этого выбираться, но как бы пока что оно присутствует, оно может выражаться даже в том, что я… увидев какую-нибудь вакансию по работе, которая, в общем-то, мне подходит по многим параметрам, и я подхожу для этой вакансии… ну, я начинаю думать, что “нет, это такая большая ответственность”... Это нужно… вот это… это, это, это сделать... А вдруг у меня это получится недостаточно хорошо, и я не справлюсь, как бы зачем тогда вообще всё это. И я, например, даже резюме не отправляю. То есть вот такой страх, он до сих пор во мне присутствует. Он есть. Наверное, очень ярко он только последний год у меня появился и до этого - так… *(смеётся)* …я не совсем его осознавала, поэтому я надеюсь, что в ближайшее время я тоже смогу с ним разобраться…

ПАРЕНЬ **вводит новый запрос «Мне страшно» в строке поиска Гугла. Гугл выдаёт самые частые запросы: «Мне страшно жить», «Мне страшно что делать», «Мне страшно и тревожно», «Мне страшно с тобой встречаться», «Мне страшно помогите», «Мне страшно любить тебя», «Мне страшно жить в России», «Мне страшно мем». Несколько раз двигает мышку по строчкам, не может сразу выбрать, какой запрос открыть. Наконец останавливается на «Мне страшно мем». С непроницаемым лицом пролистывает несколько мемов, хмыкает только над одним: «Реалистичный фильм ужасов: Въехав в новый дом, парень вместо того, чтобы почувствовать чьё-то неестественное присутствие, чувствует постоянное отсутствие, пустоту и одиночество». Останавливает ролик на Ютуьбе, открывает Дискорд, кидает в чат мем и следом голосовое под ником Slider. Слушает ответные голосовухи.**

Slider: Давно себя ловлю на мысли, что мне страшно жить. Иду на работу — страшно что уволят. Делаю какое-нибудь дело — страшно, что не получится. Постоянно чувство напряжённости и ожидание какого-то подвоха с любой стороны. Хотя объективно в полной безопасности — жильё есть, работу новую найти не проблема, вообще никаких рисков, 23 года, вся жизнь впереди. Да и вообще, предпосылок для увольнения (т-т-т) никаких нет. Но чувство страха не покидает. В общем может я схожу с ума? Постоянно чувствую страх, но объективно причины страха не вижу.

Obormot: Рекомендую к прочтению классику: "Премудрый пескарь"

Slider: Читал я эту классику!!) Зачот. Да чё-то не помогает чтение. Эмоции как будто своей жизнью живут.

Борисик: Учись покуизму, повторяй каждый день "Мне всё равно". Ищи, что пугает тебя — это какая-то другая причина в глубине, что не говоришь тут. Например, болезнь твоя или родных. Вот с ней и надо бороться

Obormot: На своём опыте советую делать именно то, чего боишься. Я в детстве пауков боялся. Блин, дико боялся. До истерик. А потом подумал, а какого хрена, я такой здоровый восьмилетний пацан боюсь такую маленькую шмакодявку. Ну вот что оно мне может сделать? И стал ловить их и давить в руках, пальцами. Поначалу трясло-колотило от страха и злости одновременно. Как только стал делать это более-менее спокойно — так и перестал. Ну и ещё есть несколько аналогичных моментов, долго рассказывать. Ты — мужчина. Воин. Страх — твой враг. Найди, убей и съешь.

Борисик: Я делал, что боюсь — ещё хуже стало, фобия усилилась. Лучше избегать...

Obormot: Мало делал! Злости не было! Филонил!

Борисик: Нифига, делал много. Вот высоты боюсь — этим летом отправился крыши латать. Так теперь меня на табуретку не затащить — настолько накрыло. Только идиоты советуют перебороть — знаю это точно, на практике. Это если реально боишься, а не чушь.

Obormot: Пока сам себя жалеешь — будешь оправдывать любые свои фобии. Люди вообще мастера придумывать себе оправдания. Как только посмотришь на себя со стороны — вмиг пройдёт. Настрой типа: “А ну встать, гавно, марш на табуретку, стоять ровно, смотреть вниз! Сдохни, но сделай! Упал? Повторить!" — очень помогает. Не можешь сам — найми тренера. Как только поймёшь, что тренер не шутит — оправдания в башке выключаются. До некоторых правда доходит не сразу, но всё равно доходит.

Борисик: Меня как-то на отдыхе накрыло: вот сейчас усну и не проснусь... Хрен его знает, с чем связано... Если хочешь, давай вместе бояться ;) А если серьёзно — надо разобраться, откуда страхи берутся, может к специалистам сходить.

**ПАРЕНЬ возвращается к видео “Способы борьбы со страхом”.**

АКТ 2

ПСИХОЛОГИНЯ. Второе ваше действие в работе со страхом - это принятие. Примите, что бояться – это нормально. Вообще всё, что сейчас с вами происходит - это нормально. Вы - нормальный человек, и ваша реакция на то, что происходит с вами сейчас, абсолютно объяснима. И, как следствие, вы можете с ней справиться, а не накручиваете себя дополнительно. Это важно, чтобы концентрироваться не на состоянии, в котором вы находитесь, а на том, как из него правильно выйти.

ДЕВУШКА. Хмм, наверное у каждого с детства было много страхов… В детстве и до старших классов у меня был страх преследования. Родители в разводе ещё с тех пор, как мне исполнилось года два или три, но разводом на дружных нотах сложно было назвать. Отец работал в омоне Госнаркоконтроля и был сильно шизанутый, и, видимо, на психику сказалась не только работа, но и пьянство. После развода он часто лез в нашу жизнь с мамой. Когда я была маленькая, отец заказал убийство дедушки, кто бы мог представить такое, да? Я вот тоже не могла… всё обошлось и дедушка жив, здоров… но после этого мой страх преследования увеличился и оставался со мной до одиннадцатого класса. Мне нельзя было выходить одной на улицу, нельзя было задерживаться допоздна, если и гуляла где-то с друзьями, то всегда держаться рядом с ними и они провожали меня домой. Нельзя было знакомиться с кем на улице, ведь это мог быть кто-то от отца. Всегда за всем нужно было следить, контролировать обстановку. Если выходила одна куда-то, то всегда оглядывалась, чувствуя неосознанно на себе тяжёлый взгляд. Так забавно, ибо часто казалось, что я живу в каком-то странном сериале, которые шли раньше по первому или домашнему. *(замолкает, потом снова продолжает)* В девятом классе отец пришёл в школу и угрожал при всех одноклассниках, что найдёт меня и мою маму, и я потеряю все самое дорогое мне, махал перед лицом удостоверением Госнаркоконтроля. Наверное, я уже и так потеряла что-то дорогое для себя, будучи ребёнком. Здоровую и счастливую семью. В школе потом часто смеялись надо мной, что я безотцовщина и в принципе никогда не пойму, что такое отец. Это добавляло чувство какого-то… ничтожества, что ли. И так всё не в порядке в жизни, а тут ещё и дети гнобили, ситуация - сюр, конечно… *(невесело смеётся)* Мама, безусловно, старалась уберечь от всего этого, но выходило иногда не так, как ей хотелось. *(продолжает через паузу)* Страх преследования исчез на долгие годы, как бы стрёмно не звучало, после смерти отца, когда я была в одиннадцатом классе. Когда я узнала, что он умер… гореть мне в аду за такое, ахахаха!... я выдохнула, выдохнула настолько сильно, будто все цепи сняли с тела. Жизнь становилась спокойнее, с каждым днём я выдыхала всё больше - больше мне никто не позвонит, больше меня никто не будет искать…. Думаю, дети не должны такое ощущать. Конечно, многие страхи идут из детства, но лучше пусть это будет страх пауков, что ли, нежели такой!

ПАРЕНЬ **пишет в поиске “Страх — это нормально”. Листает результаты, выхватывая из превью отдельные фразы “Бояться — это нормально и даже полезно”, “Испытывать страх — это не стыдно”, “Страх — это тактика выживания, которая присуща человеческому виду. … Важно понимать, что страх — абсолютно нормальное состояние”, “Страх — это нормально. Не нужно себя винить за него”. Не открывает ни одну ссылку.**

АКТ 3

ПСИХОЛОГИНЯ. Пока вы убеждаете себя в том, что ваша реакция нормальна, у вас может появиться вопрос: “А если то, чего я боюсь - нелогично?”. Или вы боитесь чего-то, что с низкой вероятностью может произойти, и вам кажется, что это не очень адекватно. И здесь, на следующем шаге, важно разделить ваши рациональные и иррациональные страхи. Первые зависят от факторов, которые существуют в реальности - это, например, то, что с вами уже происходило, это реальные конкретные факты. Не ваши домыслы, не ощущения, а именно факты. С рациональными страхами нужно работать, так как они основаны на реальной угрозе, но вы можете её переоценивать. Например, вероятность наступления какого-то события или важность изменений в вашей жизни при его наступлении. Вам важно правильно оценить вероятность наступления того, чего вы боитесь, и если она высокая - совершить действия для предотвращения такой ситуации. Иррациональные страхи, основанные на ощущениях, важно сформулировать и подобрать к ним возражения. Например, вы боитесь потерять работу. Прописываете, что, по-вашему, к этому может привести: “Я плохой работник”. А рядом вы пишете возражение на эту мысль: “Я всегда прихожу на работу вовремя. Я хорошо взаимодействую с коллегами. Я предлагаю новые идеи”. Когда вы определяете характер вашего страха, потом вам проще с ним работать.

**ДЕВУШКА пишет запрос “Рациональный страх”. Стирает. Пишет “Иррациональный страх”. Стирает. Пишет “Абсурдный страх”.**

ДЕВУШКА *(читает вслух, стебётся в сторис)*. Гениофобия — боязнь подбородка. Люди боятся прикоснуться не только к чужому подбородку, но и к своему. Боятся увидеть подбородок в зеркале или на фото. Декстрофобия — страх перед объектами, находящимися справа. Такой человек исключает из своей повседневной жизни правую сторону. Он не смотрит вправо, никогда не возьмёт предметы, лежащие справа и тому подобное. Анатидаефобия — страдающий такой болезнью убеждён, что за ним днём и ночью наблюдает какая-то неведомая утка. Что бы такой человек ни делал, куда бы ни прятался — он всегда чувствует на себе пристальный утиный взгляд. Обычно возникновение этого заболевания связывают с реальным случаем проявления агрессии этих птиц, пережитым в детстве.

МУЖЧИНА. У меня как и у многих детей в детстве была боязнь темноты. Она началась лет в пять, когда мне впервые приснился кошмар. Сон я, конечно, не помню, но проснулся в холодном поту. Потом много лет жил с этим страхом. Это доставляло множество проблем мне, тяжело было остаться одному дома на ночь или дойти поздним вечером домой. Перестал бояться лишь тогда, когда уговорил родителей завести домой кошку, которая и помогла мне справиться со страхом. А сейчас? *(ненадолго задумывается)* Страх потерять близких, страх остаться без зубов, страх не суметь построить семью, наладить личную жизнь.

ЖЕНЩИНА. Очень долгое время до того, как я стала жить отдельно, меня преследовал страх темноты и я её боялась. Мне всегда казалось, что там в темноте какие-нибудь призраки. Когда я в детстве посмотрела фильм “Терминатор”, мне казалось, что терминатор появится из этой темноты. У меня кровать детская стояла ногами к шкафу к большому платяному, и мне казалось, что вот он откроется этот шкаф и из него выйдет терминатор с этими своими страшными красными глазами. В связи с этим страхом мне очень часто снились кошмары, и кошмары всегда были связаны либо с той квартирой, в которой мы жили вместе с родителями, либо с подъездом, где эта квартира находилась, то есть они как-то всегда были привязаны к дому. Самое страшное было когда, например, во сне мне казалось, что я проснулась от кошмара и я бегу к родителям, чтобы они мне помогли и пытаюсь свет включить, и свет не включается, и я пытаюсь будить родителей, а они никак не просыпаются, и вот что-то страшное такое, Нечто, оно из темноты ко мне крадётся. Это ну прямо ужасно было, я очень часто просыпалась, и мне казалось: там всякие разные силуэты, звуки слышались. Силуэты в итоге оказывались — пальто висит или что-то стоит в темноте, ну то есть они как бы были реальные, но не страшные, на самом деле, но вот это вот чувство, что вот я пытаюсь спастись, обращаюсь к своим старшим, а они спят и просто не просыпаются. Сейчас, когда я выросла, я, конечно, понимаю, что это связано было с тем, что на самом деле так происходило в большинстве случаев, когда у меня возникали какие-то реальные проблемы в жизни, то я с ними оставалась одна. Мне говорили: “Ты должна уметь справляться”. “А я вот в твоём возрасте справлялась сама, значит и ты давай —- сама”. Или: “Я вообще тебя не знаю, девочка. Отойди от меня”. Вот оно так и проявлялось в этих снах. А ещё всегда самой страшной точкой в этих снах была комната, в которой жила моя прабабушка. Она умерла, когда мне только-только девять лет исполнилось, я прям очень хорошо этот день помню. Ко мне пришла подруга ночевать, одноклассница, и вот уже ближе к ночи бабушка умерла. Она до этого очень долго лежала, болела. Мы в комнате на тот момент жили вместе с сестрой, у нас кровати стояли рядышком, а моя стояла ближе ко входу. И моя подруга — она легла спать с моей сестрой вместе, а я легла одна в кровать в эту, мне было жутко страшно. Я боялась, что бабушка —- вот она мёртвая встанет и придёт ко мне. А я как раз лежу у входа и никакой ни щеколды, ничего на этой двери не было, то есть закрыться я вообще никак не могла, и я просто все ночь не спала. Я лежала, тряслась и дрожала, и после этого, конечно, вот эта комната —- она всегда была самым страшным местом в моих снах. И этот длиннющий коридор, который расходился на две комнаты: на мою комнату и на комнату, в которой жила прабабушка когда-то. И всегда во снах страшных я заходила, открывала входную дверь, этот коридор был тёмный такой, в полумраке в сером. И я смотрю в коридор и я понимаю, что из этой комнаты что-то приближается. Это прямо не то, что вот конкретно бабушка там должна была быть или какой-то конкретный призрак, персонаж, а Нечто оттуда на меня надвигалось всё время.

АКТ 4

ПСИХОЛОГИНЯ. Вся ваша работа со страхом - это привычка, это специально выработанное поведение, поэтому вам придётся много тренироваться. С первого раза, кстати, может не получиться, но это не означает, что вам это не поможет. Нужно пробовать снова и снова, и в конце концов у вас обязательно получится. И в дополнение к правильному образу мыслей отлично помогает физическое расслабление - это медитации, йога, ароматерапия, дыхательная гимнастика. Самое простейшее упражнение - это глубокий вдох и выдох. Да, поначалу это может раздражать, если вы в состоянии тревоги, но важно сконцентрироваться на этом действии и постараться глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз. Давайте сейчас подышим вместе. Вдох… выдох. Вдох… выдох.

**Все персонажи одновременно глубоко вдыхают и выдыхают. У ПАРНЯ настойчиво звонит телефон и его выдох получается раздражённым. Долго смотрит на светящийся экран телефона, потом наконец отвечает на звонок и выходит на балкон покурить и поговорить. Видео не останавливает.**

АКТ 5

ПСИХОЛОГИНЯ. Пятый шаг - это создание альтернативы. Когда вы в состоянии тревоги, вам кажется, что всё вокруг рушится, всё шатко и неправильно, и вы сами тоже неустойчивы, у вас никогда ничего не получалось, были сплошные неудачи.

**ПАРЕНЬ возвращается с балкона, невесёлый. Продолжает смотреть видео.**

ПСИХОЛОГИНЯ. И вот в этом состоянии очень важно найти точку опоры, и увидеть альтернативу - ситуацию, когда вы проявили силу, спокойствие, когда вам удалось победить какой-то страх, взять эмоции под контроль. Постарайтесь ярко представить себе эту ситуацию - она будет якорем, который вы сможете использовать, если вас охватила паника, вы будете знать, что есть другое состояние, и вам будет, куда стремиться.

ДЕВУШКА. Мой первый, как бы, большой такой страх, это, наверное, оказаться в очень-очень узком пространстве, в очень маленьком месте, то есть как бы оказаться запертой в каком-то пространстве без окон дверей. И мне кажется, что я там задохнусь. Мне будет нечем дышать, или я, например, не смогу оттуда выбраться. Я никак не боролась с этим страхом, как бы. Я просто о нём никому не рассказывала. Как бы такой страх, наверное, есть у всех, так что я не думаю, что с ним как-то надо бороться, да и как с этим страхом бороться? Я не знаю.

ПАРЕНЬ. Или попросить помощи, а тебе откажут. Я вообще стараюсь помощи не просить, чтобы как раз-таки, ну, не отказывали. И от этого страха — не знаю, как от него избавиться. Наверное, нужно разговаривать больше с людьми. Чтобы такого страха не было, я просто пытаюсь ни о чем людей не просить. Как бы я об этом никому не рассказывал, поэтому никто с ним мне бороться не помогал.

МУЖЧИНА. Когда мне было шестнадцать лет, я активно начал заниматься спортом. Пауэрлифтингом — тяжёлые веса и всё такое. И сначала я занимался просто так, ради интереса ходил. Потом понял, что это может привести к чему-то большему, начал заниматься с тренером. Мы составили мой рацион питания, систему тренировок. И вот я тренировался, например, три дня в неделю. Каждое утро я бегал, у мен строгий режим питания был. Я активно начал набирать мышечную массу, вес. В итоге привёл своё тело — для меня тогда это был идеал. Мне очень нравилось на себя смотреть. Мне очень нравилось моё тело в тот момент. И тренер сказал, что будут внутренние соревнования, внутри зала, что можно будет прийти, попробовать себя, что, может это к чему-то большему приведёт. Сказал, что он как бы не надеется на победу. Он сказал, что просто попробуй. И всё шло хорошо, я не отставал в своём весе. И задание, короче, было одно — надо было сделать швунг штанги, и там увеличивали вес килограмм на десять. Потом на пять. И я как-то переоценил, наверное, себя или вовремя не спохватился, короче. У меня где-то к середине всего этого мероприятия начали болеть плечи. Ну не то чтобы сильно, но это дискомфортно было. Оно болело, но я — через боль. Думал, что так спортсмены работают. И вот — моя очередь швунга штанги. Там вес уже дошёл до где-то семидесяти пяти. Это примерный мой вес тогда был. Я семьдесят восемь примерно весил. То есть я даже свой вес не поднимал, это не тяжело было. И вес-то вот маленький. Я поднимаю и — хрясь —- у меня плечи в обратную сторону выворачиваются. Я бросаю штангу. Она падает. Меня снимают с соревнований. Везут в больницу, вправляют плечи обратно… Сказали, что всё — больше никакого спорта, восстанавливать мышечный каркас. И в тот момент ещё у меня этот — ударил гастрит. Я сбросился с этого со своего питания. Раз я не занимаюсь — я буду есть, чё хочу. И вот привёл свой желудок к гастриту, начал активно худеть. Меня всё время тошнило. Типа утром просыпаюсь, пью воду — меня тошнит. Начинаю есть — меня тошнит. Я так вот активно, за месяц, я скинул пятнадцать килограмм. Ну, может, полтора месяца. Это было прямо очень быстро. И в тот момент я просто начал смотреть на себя в зеркало — я прям дрищ, мне не нравится. Я начал стесняться своего тела очень сильно. Это был мой главный страх вообще. То есть на пляже я не мог футболку снять. Я ходил в бассейн в футболке. Жарко, а ты идёшь в какой-нибудь майке с длинными рукавами... Как-то раз потом я пошёл на внеочередную творческую смену, познакомился там с режиссёром. И мы разбирали свой выход из зоны дискомфорта. Наоборот, из зоны комфорта. И вот он спросил мою зону комфорта, где мне комфортно. Я сказал, что это вот — когда не видят меня. Я очень сильно себя стеснялся из-за то, что я как раз очень быстро похудел. Я очень любил своё тело и потерял его. Потому что в школе надо мной так издевались, типа, что “дрищ”,”худой”, там, ля-ля тополя…И мы с ним разбирали это прям долго. Мы где-то наверное, час сидели с ним разговаривали вот на эту тему. И потом мы показывали перформанс на ту же тему — выход из зоны комфорта. И после показа у меня как рукой это сняло. Я перестал стесняться своего тела. Я понял, что вот я люблю себя таким, какой я есть. Я не тот человек, которому надо что-то доказывать, которому надо другим что-то доказывать. Я себе уже давно всё доказал. Я себя люблю таким, какой я есть.

АКТ 6

ПСИХОЛОГИНЯ. Поэтому советую вам детально пересмотреть вашу жизнь и найти способы, как можно справиться с событиями, которые вас вводят в тревожное состояние. Можно даже выписать на бумажку, что вас беспокоит. А если вы всё ещё не знаете, что вас может беспокоить, то понаблюдайте, после каких событий у вас случается тревожное состояние или даже паника.

**ЖЕНЩИНА ставит видео на паузу. Уходит, возвращается с чаем и куском торта.**

ЖЕНЩИНА. Раньше часто во снах я садилась в лифт и этот лифт опускался не на наш, а на технический этаж, где не было выхода, и когда двери открывались, там было маленькая-маленькая щёлка, в которую нужно было пролезть, там была кромешная тьма, и вот только туда можно было выйти и никак иначе из этого лифта было не выбраться. Либо лифт падал, это тоже частый был такой мотив повторяющегося сна, когда лифт разваливался просто на кусочки. И я помню, что в какой-то момент, когда я уже была подростком… ну, таким, не знаю, семнадцать, наверное, восемнадцать… я решила бороться с этой боязнью темноты, и я начала задумываться о том, с чем она вообще может быть связана. И тогда мне в голову пришло, что темнота - это как бы непонимание, куда я иду, то есть боязнь того, что произойдет впереди. Потому что был мотив обращения к взрослым, которые вроде как моя крепость и защита должны быть - а они никогда не защищали по факту меня во сне. И вот так оно все в единую картинку как-то для меня сложилось. Что я иду, за моей спиной никого нет, и я не знаю, что там со мной в будущем будет, и мне страшно. И когда я вот об этом задумалась, у меня ночные кошмары прошли, то есть я перестала бояться темноты, мне стало гораздо легче, я смогла спокойно совершенно по квартире ночью передвигаться, не включая свет. Потом через какое-то время они опять вернулись, и финальной точкой для меня стал опять вот этот, повторяющийся, когда я еду в лифте, и он начинает падать и сверху такой… нечеловеческий голос… роботизированный, он мне говорит, что я что-то там должна была выполнить, я сейчас уже не помню… иначе он меня убьет. То есть вот этот лифт развалится, я свалюсь и умру. И в тот момент меня накрыло такой волной злости, дичайшей, что я взяла… *(смеётся)* и начала разламывать крышу деревянную этого лифта, прямо доски - ломать голыми руками. Я их разломала и увидела, что сверху находится такая кукла, чем-то, возможно, похожая на девушек из японских фильмов ужасов... Вот, но только она была робот! Она была наполовину… половина её - это как бы был сам лифт непосредственно, вот… и я начала ее хватать, выдирать с того места, куда она была закреплена и кричать что… “Какого чёрта? Ты вообще кто, что ты мне будешь указывать, что я должна сделать?!” И вот, на волне этой злости, я…*(смеётся)* …так себя повела, что эта кукла, она сама-то испугалась. У нее такие были большие испуганные глаза, она мне начала кричать: “Отпусти меня! Отпусти меня! Я не буду тебя трогать”. И после этого у меня кошмары вообще навсегда прекратились - и все, что были связаны с квартирой, и все, что были связаны с лифтами…. Ну, какие-то отголоски потом могли приходить… вот этих вот боязней темноты, но в определенных там помещениях каких-то незнакомых, связанных с какими-то звуками странными, что-то еще… То есть что-то такое, нетипичное. Да, какие-то отголоски вот этого страха темноты, они возвращались. И… ещё крупное было возвращение этого страха, именно, когда… у меня родилась дочка и, получается, что первую неделю мы жили не одни в квартире. И когда мы, наконец, остались вдвоем, первую ночь мне было жутко страшно, я боялась ночью от неё куда-то отойти. Мне казалось, что я вот сейчас отойду, а там, в темноте, появится в комнате нечто какое-то, которое сожрет просто моего ребёнка. И мне было просто дико страшно тоже… Первую ночь и на вторую тоже я не спала, мне было очень, очень страшно за то, что с ней что-то случится, но потом это все прошло. Тут я ничего уже специально не предпринимала, как бы, не анализировала. Сейчас, я, конечно, могу сказать, что страх был естественный, потому что, ну, маленький ребёнок - совершенно незнакомая для меня ситуация. Плюс (*смеётся)* я не знаю, зачем это сделано было, но мне выдали памятку, которая называлась “синдром внезапной детской смерти”. Когда задолго, задолго до этого рождались мои племянники, таких памяток не давали, вот, и как-то всё было гораздо проще. А тут просто такая бумажка, в ней перечислено, что ребенок может там повернуться, задохнуться там, что-нибудь ещё, короче. И ладно, повернуться и задохнуться - тут хотя бы ты можешь хоть как-то на это повлиять, как нас учили. Но там более половины было факторов, на которые я не могу повлиять вообще никак. То есть вот младенчик - он спал, спал - тут у него внезапно дыхание остановилась или что-нибудь ещё. Ну то есть вообще беспричинные какие-то штуки, и, естественно, это повод просто на психику, которая и так переживает очень большие перемены, а тут еще сверху вот такое давление и, видимо, для меня вот таким послужило триггером. Почему я так сильно боялась… Я не могу сказать, что прям визуализировала, как будет этот монстр выглядеть, который вылезет из-под кровати и съест моего ребенка, но… я понимала, что это что-то нечто, тоже…оно как бы появится, да? В общем-то, это прошло, наверное, да. Я всё равно за неё сильно переживала, но уже это было нельзя назвать, что прямо страх какой-то был… Скорее так, волнение, по мере привыкания к тому, как всё поменялось, к новой реальности.

ДЕВУШКА. А второй мой страх — есть то, что что-то случится с детьми с моими. Ну то есть не с моими детьми, а с моими сестрами, с младшими. Потому что как только они родились, этот страх появился, когда они родились в первый раз, и нужно было оставлять их одних на какое-то время, но мне было сложно это сделать. Я проводила с ними очень много времени, потому что я с ними сидела, я с ними и спала и ела, и всегда мы были вместе, а потом, когда они начали гулять, ходить, когда они совсем ещё были маленькие, появился страх того, что с ними что-то может случиться, мне постоянно снились кошмары о том, что они выбегали на дорогу, что их сбивала машина или то, что их кто-то украдёт, или то, что они упадут с какой-то большой высоты. Ну это был сильный страх, он у меня иногда до сих пор даже есть, потому что мне страшно, даже до сих пор пускать младшую, например, одну в школу, когда она ходит, а старшую, когда она ходит на волейбол… Вот такой страх, он просто есть. Не думаю, что от этого страха можно избавиться. Наверное, он остаётся в принципе как страх, что что-то случится с твоими близкими.

ПСИХОЛОГИНЯ. Также, если вам сложно, например, переключаться на то, что есть альтернативные состояния, вы можете создать себе какой-то небольшой условный ритуал. Это последовательность действий или какое-то одно небольшое действие, которое поможет вам не оставаться внутри этого состояния

**ПАРЕНЬ вводит в поиске запрос “Ритуал от страха”. Листает бегло выпавшие результаты. “Заговор от страха для внутренней умиротворенности”, “Магические обряды от страха”, “Ритуал сожжения “матрицы страха”, “Молитва от страха”. Открывает молитву.**

ПАРЕНЬ *(читает безоценочно вслух)* Господи, помилуй меня от страха перед неизбежной кончиной. Боюсь не смерти, но мучения. Страшусь не конца, а томления. Избавь меня от смертельного страха и помоги справиться с въедливой скорбью…

**Не дочитывает до конца и закрывает. Пока он читал текст молитвы, ДЕВУШКА что-то писала на листке бумаги. ПАРЕНЬ открывает вкладку с “матрицей страха”. Читает вслух. В это время ДЕВУШКА выполняет все эти действия.**

ПАРЕНЬ. Уединитесь. Выберите подходящее место. Включите медитативную музыку или останьтесь в тишине. Подготовьте железный поднос или пепельницу, чтобы не устроить пожар. Скомкайте лист бумаги с вашей «Матрицей страха» и положите его на поднос. Зажгите свечу. Полностью расслабьтесь. Посмотрите на пламя две минуты, ни о чём не думайте. Максимально расслабьтесь. Вы — здоровый и уверенный в себе человек, который прямо сейчас формирует новую реальность своей жизни. Вы — Человек, который начинает действовать. Возьмите свечу и… *(читает последнюю фразу с театральным пафосом)* СОЖГИТЕ «МАТРИЦУ СТРАХА»! **ПАРЕНЬ скептически фыркает и включает обратно видосик.**

АКТ 7

ПСИХОЛОГИНЯ. И, наконец, седьмой шаг - это нахождение в текущем моменте. Постарайтесь безоценочно воспринимать реальность. Для…

**Одновременно происходит две вещи: ДЕВУШКА резко задувает свечу,** **видео прерывается у всех героев, на экранах появляется сообщение о блокировке YouTube в стране их проживания. Персонажи сначала пытаются перезагрузить страницу. Не получается. ДЕВУШКА переводит недоверчивый взгляд со свечи на экран и обратно.**

ДЕВУШКА. Да серьёзно??

**Убирает свечу. Уходит из комнаты. На лице — недоверие, смешанное с восхищением своими возможными мистическими способностями.**

ЖЕНЩИНА *(встаёт, с нарочитой бодростью восклицая)* Ну, ничего нового!

**Уходит из комнаты.**

**ПАРЕНЬ пишет голосовое в Дискорд.**

ПАРЕНЬ. Пацаны, прикиньте, Ютуб только что заблочили.

**Уходит с телефоном на балкон.**

**МУЖЧИНА спокойно открывает телеграм-канал ПСИХОЛОГИНИ, на который он подписан. Включает последнее видео в нём.**

ПСИХОЛОГИНЯ *(немного нервно).* Друзья, буквально пять минут назад я узнала, что заблокировали Ютьюб. Весь. Хорошо, что вы здесь. Будет здорово, если вы поделитесь этим каналом с друзьями и близкими, кому это будет полезно. План такой: видео я продолжу выпускать и публиковать. Скину ссылки сюда. Сейчас в первую очередь позаботьтесь о себе и своих близких. Помните, нельзя полностью избавиться от страха, всегда будут тревожные факторы, но можно научиться жить с ним.

Конец.