

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТЗЫВЫ	2
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
Круассан	11
Шмели и вороны.....	13
Миссис Хадсон	18
Вместо тебя	20
Шум	22
Об умении падать.....	23
Город.....	25
ЖЕНЩИНЫ.....	27
Если бы я был женщиной, я бы никогда	29
Была-была женщина	33
ИНТРОЕКТЫ	37
Просто быть рядом	39
Присутствовать и не мешать	41
Нелюбить себя	43
Императив счастья.....	46
Сама виновата	49
Человек – это невроз.....	52
Непростительное терпение	54

Есть то, что есть	56
Выбор.	59
Рецепт хороших отношений.	62
ПСИХОТЕРАПИЯ	65
Демонизация	67
Тест	70
Гвоздь во лбу	72
Не верю	74
Двухметровый терапевт	77
Советы	80
Тыжпсихолог	84
Те двое	87
ARIE BURSZTYN	89
Пауза после выдоха	91
Крылья ангела.	94
Do nothing	97
НА ПАУЗЕ	101
Ничего не хочется	103
Саморазвитие на паузе.	105
Рассказывать свои истории	107
Ordnung и отвращение	112
НЕОДИНОКОЕ ТЕЛО	117
Обыденное чудо	119
Что ты замечаешь?	121
Расскажи мне о моем теле.	124

Прикосновение	128
Относитесь к телу, как к любовнику	130
Фрида Кало	134
КЛИЕНТЫ	137
Посланные на терапию	139
Всё хуже	141
70+	143
Секреты	146
Нарния	148
Филиал жизни	149
К вам можно записаться?	151
Эффект наблюдателя	153
АВТОР	156
ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРА	157
БЛАГОДАРНОСТИ	159

ПРЕДИСЛОВИЕ

У психотерапевтов есть привычка наблюдать и впечатляться. Иногда удивительным и глубоким, чаще – обыденным и очевидным.

Эта книга – сборник психологических эссе – зарисовок моего опыта и впечатлений.

В ней есть чувства и образы, которые я бы хотел разделить с читателем.

Есть также идеи и даже убеждения, которые, я надеюсь, читатель со мной не разделит, но глубже осознает свои собственные.

Игорь Забута, психотерапевт
izabuta.com

*Может так сложиться, что вам просто повезет.
Повезет завалить проект, проиграть схватку,
сойти с дистанции, оказаться хуже соперника.
Повезет убедиться, что вы – не самый, не тот.
Что есть лучше.*

*Несколько месяцев или лет нарциссических
конвульсий – и вот, вы уже не обязаны
вытягивать чужие неподъемные проекты,
выигрывать все схватки, бежать бесконечную
дистанцию, быть лучше кого-то.
Быть Тем Самым для всех.*

*И можно выдохнуть. И удивленно
начинать жить.*

КРУАССАН

Сильный ветер. За окном пролетают не только дети до восьми лет. Я честно пытаюсь попасть в свой кабинет, но меня сносит в кафе. У прилавка мальчик. Серьезный, очень заземленный, сферический такой пацан лет семи. Смотрит. Если бы Патанджали увидел его уровень концентрации, он бы съел свой каремат.

...Мальчик смотрит на круассан...

Он не просит его купить. Он смотрит на него и видит его. Я бы даже сказал, они видят друг друга. Круассан едва заметно смущенно подергивается.

И это напряженное мистическое слияние прозаично и брутально, как кирпичом в лобовое стекло, раскалывается маминым «Потом, на обратном пути».

Мальчик со скрежетом выходит из транса. Неспешно разворачивается всем собой к этой женщине. И глубоким басом так спокойно выдает: «Нет. Щас и туточки».

Мне хотелось пожать ему руку, взять автограф, сказать что-то вроде «Дорогой Фриц, как хорошо, что ты снова с нами!» Постеснялся.

Просто первый раз в этой жизни заказал латте с круассаном вместо эспрессо с сигаретой.