Автор: С. ПЕТРОВА
20.11.2020 14:51 -

- Как можно спокойно читать книгу, когда по углам лежит слой пыли? - говорит одна женщина. Она ходит по дому с тряпкой. Кажется, что тряпка растёт из её руки. Пыль, побеждённая сегодня, возвращается завтра. Время читать книгу не приходит никогда.
- Кто-то на даче, может, и смотрит сериалы, но я этого не понимаю, - говорит другая женщина. Из её руки растёт тяпка, а иногда секатор. Она очень устала и почти не любит свой огород, но донести себя до дивана выше её сил. Ей просто не усидеть.
Я называю это синдромом беспокойной души.
Ходить с лопатой, пылесосом или пульверизатором, ползать в поисках пятен, воевать с грязью, пока не пройдёт ещё один день. Презирать праздность. Осуждать легкомыслие. Откладывать книги, фильмы, гостей на вечные «потом».
Это жизнь, в которой приятное чувство исполненного долга размывается подозрением, что всё как-то чересчур сурово, но расслабиться - это что-то с другой планеты.
- Я не могу читать, не убрав пыль, - снова говорит первая женщина. - Я просто не получу удовольствие.
Она знает о себе много правды, но в её словах есть лишнее звено. На самом деле фраза должна звучать так: «Я не могу читать, я просто не получу удовольствие».
Читать, смотреть кино, потягивая чай с вареньем, слушать музыку, болтать с подругами (не в чате, а вживую) - любая попытка расслабиться, отложив тряпку, чревата ростом напряжения. Пыль - способ держать напряжение в узде. Война с грязью - предлог, чтобы с ним не встречаться.
О чём это напряжение? Откуда оно берётся? Откуда угодно. Тряпки и тяпки - это стратегия совладания. Что-то случилось раньше, что заставило их появиться, и истории тут могут быть самые разные. Но, скорее всего, в них будет много тревоги. Иногда возня на кухне - тридцать банок варенья с позапрошлого сезона, сорок пять с прошлого - это единственная возможность хоть что-то контролировать, когда всё остальное летит в тартарары.
Иногда поиск пятен на стенах - это попытка приглушить страх за всё, что происходит вокруг. Вдруг уволят? Вдруг останусь в нищете? Вдруг не справлюсь с сыном-подростком? Иногда глажка белья - это безопасное взаимодействие. Полотенце не оскорбит и не укусит, в отличие от тех, остальных, которые так и норовят причинить боль. Иногда идеально чистые плинтуса - это попытка замолить судьбу. Смотри, как я стараюсь, я хорошая, не давай мне испытаний не по силам.
Единственный способ справиться с синдромом беспокойной души - это смелость. Смелость остаться на диване, выдержать прилив напряжения и разглядеть то, что за ним маячит. Пугающие призраки не заставят себя ждать - ты это знаешь и потому не можешь разобрать в книге ни строчки. Когда вокруг сжимается кольцо собственных страхов, глаза ищут спасительную грязь, а руки тянутся к тряпке. И всё же останься. Погляди в лицо тому, кто к тебе придёт. Поговори с ним, порасспрашивай, поторгуйся. Притащи его на терапию, в конце концов, потому что так дело пойдёт гораздо быстрее. Скажи себе, что ты не одна, что тысячи людей проходили этот путь и в конце концов обретали драгоценное право на беспечность.
Конечно, можно поступить иначе. Можно захлопнуть книгу и пойти на огород, на кухню, в недостаточно стерильную ванную. Только, наверное, есть какая-то высшая несправедливость в том, чтобы прожить единственную жизнь, так и не соприкоснувшись

с собственными бесстрашием и свободой.