Вы помните историю "Снегурочки" Островского? Девушка не умеет любить, просит Весну дать ей любви, влюбляется и тает. Для меня в школе это был сюжет немыслимой силы. Я не подозревала, что такое бывает на самом деле.

Первое признание — "не умею любить" — я услышала во время учёбы в институте, на учебной группе. Помню, я прямо задохнулась, как же так, не может быть! Но человек спокойно объяснил: не рождается никакого волнения, ни тепла, ни счастливых фантазий, ничего. Вижу и слышу, как другие рассказывают о любви, а сам не могу. Мне понадобилось время, чтобы поверить в то, что он говорит правду.

На майском семинаре о запрете проявляться на сессию в кругу вышла молодая женщина, назовём её Татьяна, которая сказала, что у неё "запрет любить". Я переспросила: "Вы не можете проявлять любовь или чувствовать её?" Она сказала: "Именно чувствовать".

Я стала расспрашивать, сколько она помнит себя в таком состоянии, и было ли когда-то другое. Она сказала, что это началось, кажется, лет в десять, а до того она умела любить. Я спросила, что произошло такого в её десять лет, что могло быть связано с такой переменой. Она не могла ничего вспомнить, но сказала, что сама перемена произошла в отношениях с папой. Мы договорились, что она покажет сцену обычного общения с отцом.

Таня показала, что она сидит на диване, смотрит телевизор. Вечер, папа пришёл после работы и входит в комнату. Папа спрашивает её: "Как жизнь?" Она отвечает ему: "Нормально". При этом, когда она видит его, она радуется, она его любит. Он задаёт ей следующий вопрос: "Какие новости?" Я вижу, что улыбка сходит с лица Тани, спрашиваю, что она чувствует. "Разочарование. Я ожидала, что что-то изменится, что он, наконец, проявит тепло и любовь ко мне, но этого не происходит".

Когда Таня была в роли отца, она сказала, что чувствует пустоту, а это чувство часто возникает в связи с утратой или с тем, что человека не любили. Из роли отца она объяснила, что не до любви было в многодетной семье. Дальше отец заговорил о своём отце, Танином дедушке, тот в 17 лет был угнан немцами в плен, питался там опилками, еле выжил. Вернулся домой, женился, у них с женой родились дети, а потом он рано умер от рака. Таня запомнила бабушку женщиной, которая всё время страдала.

Я решила дать Тане возможность поговорить с дедом, которого она никогда не видала (интересно, что на роль деда она взяла женщину с запретом общаться с мужчинами).

Таня представила, как будто они с дедом сидят на скамейке рядом с бабушкиным домом. Она сказала дедушке, что помнит его и очень сильно переживает о том, как они страдали с бабушкой, и как рано он ушёл. А дед стал говорить ей, что он знает о ней и любит её. Хочет, чтобы она была счастлива. Что если она будет только страдать, она никому этим не поможет.

Татьяна почувствовала злость от того, что произошло с дедом, у неё сжимались кулаки, но она не знала, что с этим делать, на кого злиться. Злиться же не на кого! Просто так сложилась жизнь!

Я сказала, что, когда злость рождается, важно её выразить. Таня принялась бить кулаками воздух. Я предложила группе присоединиться; обычно все по-разному реагируют, но в этот раз все встали и вместе с ней заколотили по воздуху. Даже ветер в комнате поднялся.

Находясь в своей собственной роли, Таня сказала, что ей хочется обнять дедушку. Она обняла женщину-"деда", и какое-то время они сидели, обнявшись. Я предложила группе дотронуться до них, просто чтобы почувствовать, что это значит — быть вместе. Общее движение — очень объединяющее.

Во время шеринга (обмена чувствами) все участники говорили о том, как они тронуты. Потом оставалось одно упражнение, я предложила Тане наблюдать, а не участвовать: все показывали взаимодействие со своим запретом, нужно было найти физический способ вывернуться из лап запрета, и все много смеялись. После все делились, и Таня сказала, что прямо любила их в этот момент, ей показалось, что в ней открылся какой-то источник.

А ещё был один мужчина, пусть его будут звать Сергей, к которому моё внимание было приковано с самого начала. Он сказал, что у него запрет на общение с женщинами. Сначала мне казалось, что он будет так же активно принимать участие в работе, как остальные. Но упражнения шли одно за другим, и я видела, что Сергей не очень-то активен.

Например, был вопрос — "какие семейные послания с темой можно/нельзя проявляться вы слышите от родных", люди вспоминали не очень-то весёлые послания, вроде "ты должна быть полезной, а то будешь нахлебницей", "ныть нельзя", "не высовывайся", "мне за тебя практически всегда стыдно", а Сергей сказал — нет, у меня всё было в порядке, моё послание — иди и общайся. После, во время драмы с Таней, он был единственным, кто не дотронулся до героини с дедушкой, когда они обнимались; он не стал вообще участвовать в телесном упражнении, и чем дальше, тем больше я волновалась — происходит ли что-то для него? Всё ли возможное я сделала для того, чтобы для него тоже что-то происходило?

Потом был финальный шеринг, где он не ответил (опять единственный из всех) на один из вопросов, и тогда я спросила — произошло ли что-нибудь важное для него сегодня на тренинге? "Да, — ответил Сергей, — во время работы с Таней я понял, что моя проблема намного глубже, чем мне казалось".

И для меня это было о разрешении по-новому думать и, возможно, по-новому чувствовать.