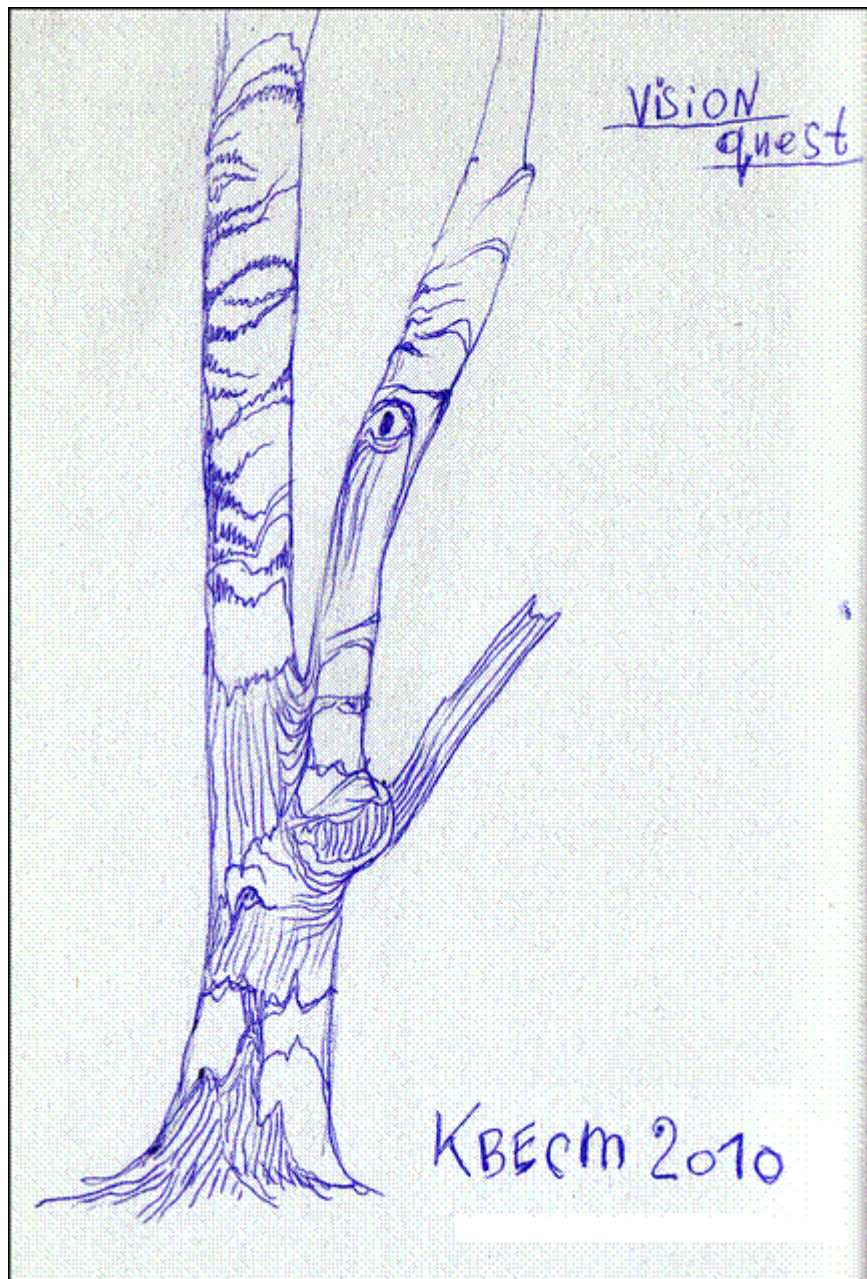


## ВТОРОЙ РУЧЕЙ

Полина Гавердовская

Вижн Квест (Vision Quest) в переводе означает «поиск видения». Это древний ритуал инициации, берущий свое начало в истории американских индейцев. Считалось, что четырехдневный пост в дикой местности и полном одиночестве (соло) помогает правильно пройти через важные жизненные изменения, принять их, ускорить процесс осознания Истинного Я, и прояснить свои жизненные цели на будущее.

Мои друзья Жора Кушнир и Катя Бабенко уже шесть лет развивают традицию Вижн Квеста на Украине, и, как минимум, три последних года я собиралась к ним присоединиться. Рада, что в этом году мне это наконец удалось. Я не буду публиковать всего, я даже не буду публиковать главное из того, чем квест оказался для меня ценен: это принадлежит только мне. Но по некотором размышлении я решила, что кое-какие записки, сделанные мной там, могут быть интересны и в формате ЖЖ. Их я и предлагаю вашему вниманию.



Любому психотерапевту не все равно.

Сейчас объясню.

Хорошему психотерапевту не все равно по-хорошему. Он всегда хочет помочь клиенту. У него есть свои представления о норме и здоровье. Кроме того, он зарабатывает деньги. Хороший психотерапевт умеет отодвигать это тем лучше, чем дольше он сам учится психотерапии. Однако, ему никогда не становится совсем все равно, ибо тогда он уходит из психотерапии и открывает небольшой ресторанчик, клуб верховой езды или парикмахерскую. Или просто уезжает жить в деревню. Потому, что психотерапия – не самый простой и не самый безвредный способ зарабатывать.

Ошибочно полагать, будто бы плохим психотерапевтам -- все равно. Нет, им не все равно по-плохому: они соревнуются с клиентами (кто умнее и гармоничнее), они самоутверждаются за их счет (кто здоровее и менее нарушен), они, кроме того, просто зарабатывают деньги, не заботясь ни о норме ни о здоровье своих клиентов.

Природа в этом смысле – лучший терапевт. Потому, что ей правда все равно. И ей правда все равно по-хорошему. И тем, что она выносит все, оставаясь собой, она учит тебя тому же: появляться таким, как есть и видеть то, что действительно является правдой. От человека требуется самая малость: готовность рефлексировать. Самым поразительным открытием было то, насколько ясно и однозначно звучит мой внутренний голос. Оказывается, нужно просто быть к нему внимательной. Все, что происходило со мной за четыре дня квеста, было про меня, и, собственно говоря, оно мной и было. И иногда это было потрясающе понятно.





Второй ручей

Одна из самых основных моих тревог в связи с жизнью на соло была тревога насчет воды. Квестеры, уходя на соло, несут воду с собой. Однако, я слышала несколько историй о том, как вода на 3-4 день протухает, и поэтому заранее решила выбрать свое место для соло рядом с ручьем. В день, когда каждый из нас искал место, я выбрала его «на слух». Я решила сделать стоянку в буковом лесу, в низине которого явственно шумел большой ручей, однако подход к воде заранее не проверила.

Когда я впервые подошла к ручью, он поразил меня. Он был чистый, но очень мелкий. Набрать из него воды бутылкой не представлялось возможным. А если набирать кружкой, зачерпывалась муть со дна. Я не расстроилась и решила попробовать расширить и углубить ручей в том месте, где стою, и стала разбирать камни со дна ручья. Минут через пятнадцать-двадцать что-то у меня действительно получилось. Я распрямилась,



чтобы дать спине отдохнуть и стала критически рассматривать ручей у себя под ногами, размышляя, не лучше ли раз в пару дней ходить за водой на ручей у базового лагеря.

И тут в тишине я заново услышала шум ручья. И поняла, что этот шум, который я все время слышала, и на который ориентировалась – это шум другого ручья, до которого я не дошла. По всей видимости, он шумел метрах в десяти от меня, скрытый зарослями папоротника. Я прошла вперед и действительно, буквально в двадцати метрах от меня оказался мощный быстрый ручей с прозрачной водой. Из него я и брала воду все 4 дня.

История с двумя ручьями очень ясно напомнила мне, как я нередко вкладываюсь в отношения или дела, не разобравшись, то ли это, что мне действительно нужно. Я добиваюсь максимума там, где вовсе не нужно было возиться и терять время. Я злюсь как бы на внешний обман, хотя имеет место лишь моя собственная невнимательность. Нужно лишь прислушаться и понять, «откуда шумит», где реальный шум, где настоящий ручей и настоящая вода.



Doing The Best That I Can

На 3-4 день жизнь на соло действительно стала проблемой. Насупила слабость, все время болела голова. Хотелось только лечь, а легши, в любой момент можно было провалиться в тяжелый сон, вместо сил приносящий новую головную боль. Голод приобрел доселе незнакомые оттенки: поперек любых мыслей, внутренней ли речи или любых реальных действий, поперек всего мог ворваться в сознание яркий образ какой либо-еды, образ цветной и даже, кажется, пахнувший и осязаемый, и прервать любой другой мысленный процесс.

Любые дела (которых было не так много) стали проблемой. Порвать четыремя пальцами двух рук пластиковый пакетик с шампунем – дело. Надеть оба сапога, не упав – удача. Поход на ручей за водой (50 м вниз, спуск-подъем градусов 30%) – целое предприятие. Страх перед лесом совершенно исчез, поскольку страх отнимает немало сил, а сил не стало.

Буковый лес сбрасывает много довольно крупных веток, под деревьями -- сплошной валежник. И каждый шаг по нему должен был быть продуман: шаг влево – перешагивать через ветки. Шаг вправо – будет круче подъем. Помню, меня в конце концов совершенно измучила ежевика. Ее усы раскиданы по всему лесу, и крепятся к земле сразу в нескольких местах. Получаются расставленные повсюду подножки. И если обычно такой ус рвется, задетый ногой, то я с каждым шагом рисковала упасть, задев его.





«Идя» вот так куда-то, я как-то раз поразились тому, сколь, вероятно огромен разрыв между тем, что видно снаружи и тем, что происходит у меня внутри. Я бреду по лесу, стараясь шагать шире, и, ставя каждый раз ногу на землю, делаю паузу, чтобы дать себе возможность увериться в равновесии, как делают обычно пьяные. Я спотыкаюсь почти на каждом шагу. Я двигаюсь очень медленно, и если бы меня кто-то ждал, его терпение было бы, вероятно, на пределе. Со стороны, в общем, это выглядит так себе. А изнутри это ощущается, как предельно взвешенная стратегия. И почти как подвиг. Я правда делаю лучшее, на что способна. Я прохожу 100м за полчаса, но это и есть мой лучший результат. И на красоту мне начхать.

Когда я отлеживалась после таких прогулок, я как-то раз думала об успешности, ошибках, вине и прощении. Получилось, как ни крути, следующее. Каждый делает лучшее, на что он способен. Иначе просто не может быть, потому что каждый хочет как лучше. И если получается так себе, то это значит, что лучше он не смог.

Отсюда нарождалось еще размышление поменьше: любое решение -- правильное. Потому, что если оно перевесило в момент принятия, значит другого решения в тот момент принять было нельзя. Это не значит, что надо всегда испытывать довольство от



сделанного. Если ты недоволен тем, что сделал, нужно учесть ошибки и вновь постараться сделать лучшее из возможного. И если тебе снова не нравится, то можно попытаться сделать еще что-то. Но самое главное, что всякий раз ты делаешь лучшее. Даже если ты идешь 30 минут 100 метров и падаешь на каждом шагу.

Отсюда вроде бы следует, что ни вины, ни обвинения, ни прощения, ни оправдания -- не существует. Не знаю пока, как обойтись с этим выводом, потому что у меня внутри есть все это по разным поводам. Но если я буду верна логике, то выходит, что вина – это ошибка, которая подлежит (?) исправлению, а прощение – это просто фикция (или попытка избежать действий). Попытка обвинять другого – тоже ошибка. Осознание того факта, что любой делает все, что может, избавляет от потребности обвинять, прощать и быть прощенным. У меня крепнет подозрение, что извинением («Прости меня!») нередко подменяется реальная попытка что-то исправить. А прощением («Прощаю тебя!») подменяется выработка решения в случаях, когда другой регулярно делает нечто непростительное. Мне нравится это направление мыслей. Если пробовать удерживаться в этой парадигме, абсолютно исчезает возможность воспроизводства порочных отношений типа «она его все время мучает, а он все время ее прощает». Потому, что если прощение не срабатывает, а извинения не ведут к изменениям, то вместо прощения необходимо попроситься. В этом смысле, простите за каламбур, универсальное прощение – это сказать «прощай» :)



Меня часто спрашивают теперь про страх на квесте, про голод, про ночь, про одиночество и про безопасность. Вот кое-какие ответы.

Страх – это роскошь. Он исчезает, как только сил становится меньше, потому что страх отбирает очень много сил.



Голод я научилась отличать от простого желания развлечься, провести время или заткнуть неприятные мысли, все это мы обычно называем «голод». Настоящий голод мучителен, но он появляется не часто, приступами, и они достаточно коротки. Такой приступ можно пережить, если что-то делать, попить или, на худой конец, поспать.

Одиночество – это благо. Я не страдала от одиночества, скорее – с удовольствием находилась в нем. Вместе с тем я поняла, что я не настолько асоциальна, как думала о себе. Как оказалось, я люблю говорить с людьми, обмениваться впечатлениями, помогать и разделять с ними радость. А то, что я принимала за асоциальность, есть на самом деле последствия все той же неразборчивости. В смысле – лучше думай, с кем связываешься, тогда тебе не будет потом противно человечество в целом.

Про безопасность мы были подробно проинструктированы, однако сейчас я забыла почти все, так как ничего из этого не пригодилось. Хорошо помню только одно правило: «Не пересекайте дорогу кабану». Оно теперь очень помогает мне при жизни в городе.

