

Безмятежность



Тишкова Татьяна Олеговна

- Клинический психолог, сертифицированный тренинговый аналитик и супервизор ЕАРПП, групп-аналитик и тренинговый аналитик ЕСРР, IAGP.
- Руководитель секции детского анализа РО Москва ЕАРПП, член Президентского совета саморегулируемой организации Национальная Ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов», Вице-президент Русского балинтовского общества.



Зеленоградск. В самолете воображение рисовало густые леса, город, утопающий в соснах. Вспоминалось детство и юность в летней Юрмале, дюны, коварное солнце. Реальность оказалась еще богаче фантазии. Действительно, зелени очень много. Но еще больше удивили розы. Везде, вдоль тротуаров, на скверах. Такие ухоженные, сочные, невообразимых цветов и оттенков, так хотелось отщипнуть пару лепестков и пожевать. Особенно впечатлил розарий вокруг полицейского участка с фиолетовыми бутонами роз. Уютный город, в котором поселилась любовь. Это проявляется во всем: атмосфера доброжелательности, понимаешь, что тебе рады. Причем, особенно никто не старается это демонстрировать. Здесь так живут – размеренно, спокойно, расслабленно. Имя городу надо дать Релакс или Умиротворение. Никто не бежит, не несется, выпучив глаза, осмысленность в действиях.



Жители города особенно почитают котов. Они везде. Смешные граффити украшают фасады домов, прячутся под крышами, на люках канализации. А сами кошки с утра безмятежно располагаются в любимых местах и подставляют живот всем, проходящим мимо. Покормить котов – святое дело. Стоят специальные автоматы, в которых можно купить кошачий корм и с чувством исполненного долга идти дальше. Им даже мяукать лень, сытые и довольные они вальяжно разгуливают или спят. Во дворе местного «Арбата» приют для котят. Я бы тоже хотела жить в таком дворце – красивые домики, копии старинных немецких зданий, внутри застелены чистые пеленки и вдоволь еды. Можно подержать на руках мохнатые благодарные комочки, можно взять себе, если мама разрешит, можно каждый день приходить и навещать любимчиков. И братья меньшие совсем не меньшие, они – важная составляющая города, его жители, которые чувствуют себя хозяевами. В рыбном ресторане, я уверена, практически каждый посетитель заказывает отдельную порцию для котов. До сих пор не понимаю, как в них умещаются все эти лакомства. Один кот особенно впечатлил – он проживает в отдельной мансарде на набережной, у него есть специальная табличка, подтверждающая, что это его недвижимость, для меня загадка, как он туда вмещается, но вид у него довольный. Домик у моря – мечта жителя мегаполиса.

Для людей тоже немало оральных наслаждений. Воздушные круассаны со всякой всячиной, еще горячие, только из печи, настолько вкусные, что нарушение пищевого

поведения становится практически нормой. Крендели, морковные печеньки, 20 сортов крафтового хлеба, за некоторыми надо охотиться – разбирают мгновенно. До тортов дело даже не дошло, придется приезжать отдельно – пробовать. Гедонизм расцветал пышным цветом, как это обычно бывает на отдыхе, но как-то не было тревожно от перееданий – прогулки вдоль моря сжигали калории беспощадно. В результате – минус 5 кг на весах. Приятное дополнение к отпуску.

Итак, про море, ради которого все затевалось. Балтика. +14 в воде. Особенно не плаваешь, но подышать, побродить вдоволь, встретить закат в кафешке на пляже босиком – вполне доступные удовольствия. Утром потягиваешь травяной чай на веранде с видом на море, укутавшись в плед, и зависаешь в дзене. Так себя и чувствуешь здесь – укутанной в плед – тебе уютно и спокойно. Дней через пять я осознала, почему так хорошо: никто не кричит в ухо: «горячая кукуруза» и прочее, вообще никто не кричит, никто ничего не навязывает. Я даже кукурузу ни разу не видела. Люди ходят по широкой набережной, катаются на велосипедах, пыhtят на уличных тренажерах, которые бесплатно везде стоят. Особенно отчаянные купаются. Можно задремать на деревянной скамейке, и никто тебя не разбудит.

В выходные, конечно, звуков прибавляется. Уличные музыканты всех мастей выходят подзаработать, но поют умеренно громко, не мешая отдыхающим и собратям по ремеслу. Они похожи на местных котов – неспешные и ленивые. А песни – периода 80-х-90-х. Простые, понятные, знакомые, в текстах есть смысл и рифма. Многие подпевают и улыбаются. Комфортно.





Купаться нельзя – надо путешествовать. И это было прекрасно. Конечно, янтарный комбинат манил своей доступностью. Не хотелось ответственности и поэтому туристический автобус вполне устраивал: час пути в мягком кресле и мы на месте. Строгие дамы в бордовых костюмах строили нас, как школьников, в полукруг и вдохновенно рассказывали о карьере, где добывают янтарь, подробно сообщали, что еще и трети не разработано, надолго хватит. И никому мы Калининградскую область не уступим, пока все не достанем из недр. Я с ними согласна. Вид карьера величественный, показали кино про производственный процесс, где суровые мужчины в сапогах и комбинезонах ворочают глыбы, которые станут потом янтарными изделиями, вызывают восхищение и гордость – вот они, наши люди какие, вот они наши недра какие. А в завершении всех выпустили в песочницу. Каждый день в нее высыпают ведро янтаря и можно лично добыть в этом маленьком карьере свою горсть драгоценностей, орудуя совочком. Увлекательно. Регрессируешь по полной программе, копаясь в этом песке. Не знаю, советовались ли организаторы с психоаналитиками, но аттракцион потрясающий.

Результат работы комбината виден не только в кусочках янтаря, но и на чистейшем пляже в Янтарном. Отходы производства сбрасывались в море и через некоторое время оно возвращало их в виде белого песка. Так появился пляж удивительной красоты, которому присвоен статус голубого флага. Таких в мире 5 или 6. Бредешь по этому песку и твои ступни обволакивает пушистая субстанция. Кажется, что это – измельченный в миксере янтарь. Нарциссически очень приятно. Бумажки никто не бросает. Очень чисто и светло. Можно не ехать в Европу – белые полотна зонтиков и тентов дополняют картину лазурного берега. Ставлю точку на карте. Вернусь сюда и зависну на недельку.

Куршская коса поразила своим таинственным видом. Вот там как раз темно, но это безопасная темнота, как в утробе. Воздух такой пьянящий, что через 10 минут

чувствуешь, как легкие после ковида и запыленной Москвы начинают возрождаться. Вспоминаешь, каково это дышать полной грудью. Нет сил заставить себя уйти оттуда. Хочется глотать этот воздух бесконечно. Только суровая реальность в виде уходящего автобуса вырывает из этого кислородного плена. А как красиво! Причудливые деревья погружают в сказку, хотелось бы разглядеть каждый извилистый ствол. Из всех версий, почему деревья кривые, мне подошла только одна – про микроорганизмы. Они заселяются в коре и замедляют рост дерева. Ствол изворачивается, искривляется и продолжает расти. Вот это сила жизни. Завязанные в узлы, вывернутые, но непокоренные деревья продолжают расти. Вдохновляет. Похоже на нашу психику – столько бессознательных процессов и сопротивления. Особенно мне





понравилось, что человек должен ходить по специальным настилам и дорожкам, наступать на землю запрещено, потому что мох и листва растут и восстанавливаются очень медленно, а человек способен все затоптать быстро и незаметно для себя. Bravo, нас ограничили для сохранения жизни леса. Я была готова ходить по канату, чтобы не разрушать это прекрасное пространство. В заповеднике пересчитаны все зайцы и лоси, их миграция и эмиграция в Литву отслеживается, о судьбе каждого нарушителя границ переживают. Ждут возвращения.

Калининград особенно не впечатлил. Стоишь на голой площади и слушаешь о том, каким красивым был Кенигсберг, пока его англичане не разбомбили. Остался только один объект советского нестроения, до которого нет дела никому уже лет 30. Возможно, когда-нибудь,





мекка древних немецких королей будет заново отстроена – фундамент еще жив под асфальтом и кое-что удалось законсервировать для истории. Я чувствовала под ногами древний город с его трущобами и величественными постройками. А вот остров Канта впечатлил. Красиво, величественно даже. Рядом с могилой Канта понимаешь, почему он был таким мудрым – собор, море и мироздание – больше ничего не требуется для изучения загадок вселенной. Магическое место. Хочется сидеть там, подперев стену, и читать книги. Действительно, бытие определяет сознание.

В Светлогорске богатые помпезные виллы, заполняющие пространство, дезориентируют, не понимаешь, где находишься: в Испании, Италии, но потом выходишь на центральную улицу и все проясняется – отечественный курортный город со всеми атрибутами возвращает в реальность. Экскурсовод рекомендовал пообедать в здании железнодорожного вокзала – там дешево и вкусно. Мне бы в голову такое не пришло. Но стало любопытно. Там была веранда с видом на город, чисто, мало народу. Правда, последнюю скумбрию пытались забрать перед носом, но нашли еще одну в закромах. Налили борща с черным хлебом и салом. После 4-часовой экскурсии это было вкусно и очень кстати. Кофе все-таки пить не решилась, поискала красивую кофейню, но еда была на удивление хорошая.

Кстати, о скумбрии. Я надеялась поесть рыбы на Балтике. Но рыбы в магазинах нет. Ее сразу в море перепродают и в город не завозят. Два жалких импортных сибаса в магазине появились 1 раз за 7 дней и дважды завезли форель, которую мы, наученные

горьким опытом, скупили в количестве 6 штук, оставив парочку соплеменникам, и утащили богатство в апартаменты. И все. Копченый угорь по 4000 за кило – пожалуйста. Живого и свежего ничего нет. А где салака?

В последний день, забрасывая на пирсе монетку в море, разговорилась с рыбаком. И тут к ногам упала камбала – настоящая. Конечно, я ее купила, а заодно узнала, что это – единственный способ полакомиться рыбой – купить у тех, кто целый день стережет свою удочку. Или поехать в специальный рыбацкий поселок, где торгуют с лодок. Мне мама в детстве рассказывала, какая вкусная рыба камбала, но сколько я ни жарила ее в Москве, не понимала, что в ней такого – воняет странно, не особо вкусная. Всегда думала, что это – воспоминания маминой молодости о Петропавловске Камчатском так идеализированы, что и рыба становилась необыкновенной. Камбала была зажарена, и прости мама, я была неправа – это очень вкусная рыба, просто она должна быть свежеевыловленной. Еще один гештальт был закрыт.

Послевкусие: расслабление и наслаждение, марципановый кофе, зависть к коту в скворечнике на набережной и благодарность к этому непокоренному анклаву с его теплыми и доброжелательными жителями, которые умеют сохранить то прекрасное, что есть на этом кусочке земли. Вернусь обязательно.

