

Подстройка. Утро.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №17.

Авторы: Алексей Владимирович Катаржин

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Творчество, Философия НЛП

Все, пора выходить из транса — из воспоминаний и той особенной собственной реальности, в которую проваливаюсь иногда. Вот уже минут пять, как вбираю в себя ресурсы, которые пригодятся днем. Хватит, пора встряхнуться, вздохнуть, мышцы ощутить, осмотреться. Ну вот, хорошо-то как вокруг! А то привидится наяву чертовщина всякая — смотреть противно! Все, поехали жить!

Что у меня сегодня запланировано? Подстройка? Точно, всю неделю обещал себе провести в тренировке. А сегодня еще только среда, и нельзя пока отвлекаться и перескакивать на другие удовольствия. Тренировать — так тренировать. Вот и ладушки!

От подъезда до стоянки метров восемьсот, не больше, но место оживленное, и, не отвлекаясь на мысли о прошлом и будущем, можно успеть многое. За хорошим человеком можно и с прямой свернуть, крюк сделать. Это со мной почти каждый день происходит, честное слово! Что, интересно, сегодня получится? Так, быстро осматриваюсь. Ну, то есть привычно уже расфокусирую зрение и охватываю одним взглядом все, что движется. А на этой, одной из самых центральных улиц города движется много чего... Вот, зацепился. Глаза сами поймали и выделили его. Быстрая, чуть рваная походка, странное немного для меня, как всегда, в начале положение плеч, руки как-то не в ритм с ногами... Все, уже не могу оторваться, он мой! Схватываю одним мазком весь облик и накладываю на себя. Втискиваю и перетекаю. Это я словами так неуклюже могу передать. Не знаю, как можно иначе выразиться. Ну, то есть могу подробно, пошагово

надиктовать, как и что я делаю — пробовал уже и пока больше не хочу. Получается нудно и невесело, заунывно и наивно. А главное, когда объясняю чужим, хочется еще до того, как спросят, начать отвечать на этот их дурацкий вопрос «зачем?». Да для полноты жизни! Для удовольствия! Хотя... Ладно, потом объясню, если вопросы будут, а сейчас пора действовать.

>Перетекаю. Всегда вначале неудобно и неуютно. Как мокрый гидрокостюм надевать. Не пробовали? Бррр... Но мокрая резина нагревается быстро, и вот уже мурашки уходят... Лица я не вижу, он же впереди меня и между нами метров десять, не меньше. Дыхание тоже пока не ловится, это позже придет, даже если не приближусь, все равно придет — не надо спешить и догонять. С чего сегодня начнется? Похоже, с ног. Не хотят они шагать! Не хочу я идти туда. Но при этом надо, и к тому же я опаздываю. Вот и идут они, ищут, за что бы зацепиться, шаркают по асфальту, заплетаются почти, но ведь гонит их необходимость — вот и идут. Ощущение загнанной лошади. Иду. Быстро, очень быстро тащусь. Делаю свой шаг чуть длиннее и постепенно сокращаю дистанцию. Все, здесь ясно: до перекрестка должен успеть.

Что там дальше? Руки? У них своя жизнь. Это и со стороны видно, а уж из моего теперешнего состояния тут совсем рассуждать некогда: мне сейчас этими руками размахивать и размахивать... Доказывать, что не согласен и свою точку зрения имею. И уже десятки вариантов прокрутил и снова, и снова хочется схватить кого-то за грудки и... Так, хватит мне пока, лучше дальше пойти, чем глубже погружаться. Итак, уже чувствую, что зубы сводит...

Плечи. Ага, ввинчиваюсь и почти перестаю дышать. Ну, ясно, не мог я его дыхание увидеть! И не в расстоянии тут дело. Просто душит ярость, не дает дышать. Не любят меня, не хотят личность видеть, и надо защищаться, отстаивать, нападать самому...

Еще несколько шагов и вот догоняю на краю тротуара. Стою рядом. В лицо не смотрю, просто выдерживаю паузу и на нашем общем сдавленном выдохе:

- Ох, и сволочи они!

- Да ну их всех в... — отвечает.

- Все равно ведь не поймут! — это я.

- Это точно, — он.

- А если взять да и опоздать минут на десять? — опять я.

- А действительно? Пусть ждут! — это он снова.

- Так, действительно, пройтись не спеша, просто на город посмотреть, погулять, как раньше? — это я уже веду, подталкиваю мысленным локотком.

Классная мысль, как она мне раньше в голову не пришла? Ну их всех, в самом деле, пройдуся-ка я просто так, может, что в голову придет?

И развернулся, пошел куда-то влево, плечи уже пониже, ноги повыше поднимает. Руки еще не в ритм, но уже не душат кого-то — нет, просто доказывают что-то, но уже совсем не так обреченно...

Уф! Снимаю. Выныриваю. Хорошо-то как! Солнце, шум, спина только взмокла, но это быстро пройдет, я-то знаю: среда ведь уже, не в первый раз чужой костюм натягиваю... Так, надо возвращаться на привычную дорогу к стоянке. Выдох, вдох, расфокусирую взгляд. Уже среда, а за неделю надо успеть еще много. А здесь, вокруг, так много чего движется... И так соблазнительно по-разному...