Реферат

Психологический анализ переживаний и личностных изменений индивида в путешествии

. Программа исследования

Исследование переживания личностных изменений в путешествии было основано на феноменологическом подходе в связи с тем, что он позволяет выявить глубинное субъективное направление переживаний респондента. С. Квале пишет: «Если вы хотите узнать, как люди понимают свой мир и свою жизнь, то почему бы не поговорить с ними об этом» [Квале С., 2003, С. 12]. Для того, чтобы выполнить задачи, поставленные в рамках текущего исследования, нам необходимо было обратиться содержанию внутреннего мира человека, узнать, как он относился к себе, к другим и к миру в целом до путешествия - и что изменилось в его отношении после всех приключений. Феноменологический подход открывает для нас различные аспекты проживания личностью опыта, полученного в пути и позволяет уследить за динамикой глубинных личностных изменений.

В целях сбора данных были проведены глубинные полуструктурированные интервью, которые затем обрабатывались с помощью метода нарративного анализа.

Характеристика выборки. Респондентами в исследовании выступили мужчины и женщины в возрасте от 21 до 31 года, которые субъективно оценивали свой опыт путешествия, как изменивший их (11 человек, 2 мужчины и 9 женщин).

В процессе проведения исследования мы стремились уравновесить гендерный состав респондентов, но процесс поиска участников исследования показал, что данная тема вызывает больший отклик у женщин. Мужчины, которых исследователь приглашал на интервью, реагировали неохотно или отвечали, что не знают, что можно рассказать по этому поводу. В связи с тем, что нам была важна добровольность участия респондента, мы сосредоточились на исследовании историй тех участников исследования, которые хотели рассказать о своем путешествии. Стоит заметить, что желание рассказать о путешествии, как правило, было мотивировано либо удовольствием от возможности поделиться своим опытом (как будто еще раз пережить его и «зафиксировать» свои «результаты»), либо потребностью разобраться в тех переживаниях, которые испытывал респондент в связи с путешествием и произошедшими в процессе путешествия изменениями.

Каждый респондент дал добровольное согласие на участие в исследовании и подписал «Форму информированного согласия» (см. Приложение 1). Респондент был ознакомлен с условиями участия в исследовании и процедурой его проведения. Также участнику исследования гарантировалась конфиденциальность и давались все необходимые разъяснения по поводу предстоящего интервью. Для сохранения конфиденциальности все респонденты были обозначены номерами, а имена и другие данные, способствующие идентификации респондента, изменены. Для публикации примера полного интервью было запрошено дополнительное письменное согласие.

Описание процедуры интервью. Методом сбора данных было выбрано глубинное полуструктурированное интервью, продолжительность интервью составляла от 80 до 120 минут.

Каждом респонденту были даны пояснения следующего характера:

- Информация об исследователе и целях проводимого исследования;

- Предупреждение о том, что интервью будет записано на диктофон в целях последующего создания стенограммы аудиозаписи и анализа полученных данных;

- Короткое пояснение о том, что важно обсудить в процессе общения исследователя и респондента: «Я прошу рассказать о путешествии, которое тебя изменило. Меня интересует рассказ как о самом путешествии, так и о том, что изменилось, то есть как было до и как стало после путешествия».

После подписания формы информированного согласия всем участникам исследования были заданы следующие вопросы:

- Как я могу к Вам обращаться? Можем ли мы общаться на «ты»?

- Есть что-то, что требует прояснения до того, как мы приступим к интервью?

- Формальные вопросы: вол, возраст респондента.

После этого исследователь просил участника исследования рассказать о путешествии, которое его изменило. В процессе беседы исследователь мог задавать респонденту уточняющие вопросы, если они были уместны и не оказывали давления на участника исследования. Например:

- Что было до изменений? Какой была твоя жизнь? Каким был ты?

- Что (или кто) повлияло на тебя больше всего?

- Выдели переломный момент или ключевые моменты в путешествии…

- Как это путешествие изменило твою жизнь и (или) тебя?

Для того, чтобы сделать завершение интервью комфортным для респондента, исследователь завал следующие вопросы:

- Какую метафору твоему путешествию ты можешь дать? Как бы ты его назвал?

- Как ты чувствуешь себя сейчас?

- Будет ли тебе комфортно, если на этом мы завершим интервью?

Проведенные интервью детально транскрибировались. Объем стенограмм интервью составил от 15 до 45 страниц.

Метод анализа глубинных интервью. Для проведения анализа полученных интервью был выбран нарративный анализ в связи с тем, что респондент делился с нами своей историей - нарративом - о пережитом опыте и о том, как это повлияло на него. Основная идея, на которой строится нарративная психология, изучающая нарративы, базируется на переменах в научном знании, произошедших в начале XX века. В науке и культуре стали преобладать идеи постмодернизма о неопределенности и отсутствии единой истины в противовес идеям структурализма, согласно которому объекты состоят из неких элементов, которые связаны между собой.

Такая смена парадигмы позволяют обратиться опыту и знанию исследуемого в связи с тем, что никто не сможет интерпретировать феномены, основываясь лишь на их внешних проявлениях, - нам нужно получить информацию от того, кто пережил этот феномен, что делает экспертом по жизни не «внешнего специалиста», а самого человека с его опытом и знаниями. Таким образом, интервью становится тем инструментом, с помощью которого мы можем получить информацию об убеждениях, эмоциях и отношению респондента к определенной ситуации [Кроссли М. Л., 2013, с. 143], в частности - об опыте путешественника, который привел человека к личностным изменениям.

Процесс анализа интервью был организован на основании методов, разработанных МакАдамсом [МакАдамс Д. П., 2008, с. 135-166], в том варианте, в котором их предлагает использовать М. Кроссли. Были проведены следующие этапы работы, после интервьюирования и стенографирования полученных аудиозаписей:

1) Чтение и ознакомление с текстами стенограмм;

2) Идентификация важных концептов, которые следует искать (тон повествования, образы и темы);

3) Идентификация тона повествования в нарративе;

4) Идентификация образов и тем - на этом этапе создавалась обзорные таблицы (см. образцы в Приложении 2);

5) Объединение материала в последовательную историю;

6) Составление отчета об исследовании.

личностный путешествие одиночество радость

2. Описание полученных результатов

В связи с тем, что классифицировать нарративы респондентов по фабулам или иным критериям не представлялось возможным, для анализа полученных данных истории, рассказанные респондентами, условно были разделены на три этапа: «до путешествия», «во время путешествия» и «после путешествия» (по аналогии с процедурой анализа личных нарративов, предложенной МакАдамсом, когда история респондента была разделена на «главы книги»). По каждому этапу были выявлены образы и темы, а также определен тон повествования.

Кроме того, в процессе анализа интервью выявлялись следующие элементы:

- основное переживание респондента до путешествия;

- основное переживание респондента после путешествия.

Наблюдение за этими феноменами помогло определить, как изменилось отношение респондента к жизни и к себе, что волновало его до того, как произошли личностные изменения, и что важно для него теперь.

Также на основании рассказа респондента выявлялись факторы, которые способствовали изменениям в процессе путешествия, анализировался момент, который респондент называл ключевым в своем приключении, а также то открытие, которое сделал для себя респондент в процессе странствования.

Кроме того, было проведен анализ взаимодействия респондента с другими и влиянию этого взаимодействия в процессе путешествия на участника исследования.

После этого анализа интервью составлялась таблица, содержащая краткую информацию о результатах интервью, которая сопоставляется с результатами проведенного теоретического исследования.

Далее приведены результаты анализа проведенных интервью с наиболее яркими цитатами респондентов (заключены в кавычки) и нашими пояснениями.

Респондент 1 (женщина, 28 лет) в своей истории рассказала о поездке в большой дом в глухих краях России («затерянный… хутор, которой отделен от ближайших населенных пунктов там пятьюдесятью километрами пустырей и сумрачных лесов»). Поездка длилась более 2 недель.

Тон повествования изменился с негативного (до путешествия) на позитивный (после путешествия).

Основной темой нарратива до путешествия является тема неуверенности в себе (сравнение себя с другими и «оглядки» на их мнение): «Позиционировала себя как человека, у которого есть может быть какой-то ресурс, запал и энергия, но определенно меньше, чем у остальных. Кто эти остальные - я даже не пыталась вообразить, но они просто титаны по сравнению со мной, и мне с ними не тягаться. Опять же это было где-то внутри, в подсознании, я этого не говорила себе это каждый день. Наоборот, я говорила себе: «Я могу, я сильная!» Но в ответственный момент это все как-то так… ааааа… то есть происходит некий спад, и я начинала озираться…»

Также звучит тема жертвенности: «Часто это бывали какие-то деструктивные опасные ситуации, в которые я периодически попадала»: «плутать в лесу почем зря, пробираться в каких-то странных местах, путаться в метро, сталкиваться с людьми, терять вещи и так далее. То есть какие-то мелкие такие ситуации, которые забирают ресурс, которые расстраивают», «досадные». «Я думала, что это моя карма, и ничего с этим не поделаешь». По мнению респондента «ответственность вообще может переживаться по-разному», у нее были периоды, когда ей «всячески хотелось ее избежать», ей «знакомо это вот бегство от ответственности в месте с каким-то стыдом и каким-то оправданием себя в этих ситуациях, некое бессилие».

Основной темой нарратива после путешествия является тема расширяющегося движения, особо отмечается прилив энергии («энтузиазм»): «Все - путь! То есть не может быть… Да, мы переживаем какие-то этапы, но он никогда не кончается. То есть невозможно сказать, что да, я сейчас пришел и достиг. Обязательно будет дальше что-то еще… Отсюда, вот от этого флажка мы тянем ниточку дальше, и дальше. Но такая схема, она как-то очень поверхностно, очень материально выглядит. А здесь именно возникло, возник образ скорее куста, то есть таких разрастающихся нейронов что ли. То есть это уже не ниточка от флажка к флажку, а такая ветвящаяся сеть. И она как бы захватывает собой и распространяется еще на многие вещи. Вот, непрерывность. Непрерывность, да, и бесконечность, и вот это вот желание еще дальше продлить это чувство бесконечности, оно дает еще больший стимул и очень большой энергетический ресурс».

Также звучит тема об ответственности и доверия себе: «А! Вот состояние безоглядки!» Оно проявляется, когда «перестаешь озираться на других, с кем-то себя сравнивать или заботиться лишний раз о мнении людей, которые для тебя не важны и никак не повлияют ни на твою судьбу, ни на твоих затей, проектов, еще что-то. Вот это опять же рождается от ответственности. То есть если я знаю, что я могу, то я могу. И все. Если нет, то по другому как-то будет».

Основное переживание респондента до путешествия - «состояние стагнации»: «чувствовала себя в болоте просто, в куче зыбучего песка, в которой колупаюсь что-то, а никакого эффекта, только глубже увязаю», «энергии меньше, чем у других», «потерянное состояние».

Основное переживание респондента после путешествия - «ощущение реальности мира»: «Выбралась из болота! Ну или как форточку открыли. А еще мне в какой-то момент пришел образ, как со свечки сняли колпак и она загорелась. Как вот стеклянный колпак, а под ним свеча, например. И она без кислорода тлеет. А потом с нее снимают колпак - и она разгорается. Или смотришь в окно, а на том месте, где должны быть стекла правильные, приклеены фотообои. А потом открываешь окно, и так оказывается совершенно иной пейзаж. Он может быть любым там, морским или среднерусским, но настоящим! И он живой! То есть ощущение просыпания, пробуждения, того, что сняли шоры и открылась ясная картина».

К факторам в путешествии, которые появлияли на то, что изменения произошли, респондент относит:

 «Время, проведенное в одиночестве»: «в любом направлении можно идти куда глаза глядят и никого не встретить», «для меня это всегда привлекательная обстановка, я люблю ощутить себя наедине с природой, вот просто погрузиться и слиться с пространством»;

 «Время для себя в любимом деле»: «наконец-то могла посвятить себя любимому делу: начать заниматься пением, нормально, каждый день, с погружением»;

 Процесс отпускания «на волю сознания»: «состояние, когда можно отпустить мозг блуждать в пространство, просто никак его не сдерживать и не ловить, не контролировать мысли, вот этот поток сознания, который может вылиться на бумагу, может где-то там блуждать самостоятельно, ни в чем не выражаясь: ни в словах там, ни в зрительных образах, ни в тексте».

При этом до путешествия у респондента не было цели что-то менять, путешествие «сложилось достаточно спонтанно», поездка «имела целью просто освободить нашего друга, который живет на этой даче, от бытовых забот и отпустить его в город». Но обстоятельства жизни респондента до путешествия повлияли на то, что изменения произошли: хотелось вырваться из состояния стагнации, кроме того, было большое вдохновение от урока с преподавателем.

Основной темой во время путешествия является осознание своего уникального одиночества: «Главное… в какой-то момент почувствовать, что ты никому ничего не должен. Вот это вот единение с природой, социальное одиночество, это вот состояние того, что человек всегда один, что это не страшно. Все такие. Мы такими приходим, мы такими уйдем. Это вот состояние, то есть переживание одиночества не как «ты никому не нужен», а как «ты просто единственный, уникальный, может быть». Твое уникальное вот это качество, что ты один одинешенек - и никого больше нет. И ты можешь в этом качестве делать все, что хочешь, как угодно себя преобразовывать. Каждый следующий момент жизни - он твой. Он только твой. То есть даже если есть ответственность какая-то перед окружающими, любая, моральная или материальная, еще какая-нибудь, все равно ты можешь справится с этим, то есть это все в твоих силах. В моих силах».

Ключевой момент путешествия для респондента - это переживание единения с миром: «Я помню очень отчетливо этот момент: я сидела перед печкой и дунула на пепел, который… собиралась разжигать печку, и в углу дверцы лежал такой белый пепел, а в комнате не было света, а только такой холодный белый свет из окна, и он заполнял не всю комнату, а оставался темный проем двери в другую комнату. И когда я дунула в печь, пепел поднялся, и на фоне этого темного проема так медленно-медленно оседал. И здесь мне показалось, что вот я не… то есть я просто замерла в момент, и все внутри как будто бы остановилось, и я как раз находилась в размышлениях по поводу новых горизонтов и так далее. Ну, не то что бы в размышлениях, а переживаниях, прочувствованиях. И вот это состояние растворенности, оно на фоне медленно падающего пепла принесло чувство слияния с этим пространством, как будто бы я, ну… как будто бы я - все это пространство. То есть я не смотрю на него со стороны, а я содержу его в себе, и этот пепел падает во мне. Все другое, но такое же как я, да. И в этот момент как раз было чувство, вот как раз родилось это единение. Ну, здесь не было никаких там вдохов или вдохновения, возгласов или чего-то, а вот именно состояние растворения, состояние небытия. Ну для меня, по ощущениям… И это так хорошо! Стать всем и одновременно ничем».

Открытие, которое было сделано респонедентом, было связано с успехами в любимом занятии: «По чуть-чуть такие крошечные какие-то озарения, они накапливались, сливались, и в какой-то момент произошел такой… БУУУМ! Когда, ну, вот то, что называется инсайт, наверное, оно, вот этот момент… ясности. Причем это не то чтобы там экзальтация, там, я не прыгала до потолка, у меня было такое затаенное ликование внутри, что: «Так вот оно кааак!» «Здесь даже не встреча с результатом», «а понимание того, как я должна действовать, для того чтобы все, к чему я стремлюсь, осуществлялось желаемым образом». «Я отчетливо поняла для себя именно в момент этих открытий, что ничего в сущности экстраординарного, чего-то сверхнового, взрыва какого-то феерического, разброса галактик не произошло. Ну все как было на своих местах, так оно и осталось. Только ракурс изменился. То есть это все равно что увидеть здание со всех сторон то есть здание осталось то же, но его форму, его структуру, его масштаб, можно узнать, только когда перемещаемся во времени и в пространстве. Вот для меня это было как раз то перемещение, которые позволило увидеть всю целостную конструкцию. То есть и себя осознать в этом перемещении, в взаимодействии с этим объектом».

Взаимодействие с Другим в этой поезде было связано с конфликтами: респондент поехал в это путешествие с близким родственником - иногда были ситуации непонимания во взаимоотношениях. Но эти противоречия помогли респонденту осмыслить происходящее с ним: «Ну вот это чувство внутренней правды, того что я хочу этот момент сделать, оно и верно. То есть если я буду потворствовать, если я буду отзываться на это дела, то я просто никуда не продвинусь. Что вот это состояние стагнации, в котором я приехала, оно во мне так и будет, так и останется, так и продолжит жить, и начнет усиливаться наверняка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Краткий обзор анализа | Комментарии исследователя |
| До путешествия | Неуверенность в себе, жертвенность | Прочь от соответствия ожиданиям, прочь от «должен» (К. Роджерс) |
| Во время путешествия | Осознание уникального одиночества | Прочь от соответствия ожиданиям (К. Роджерс), ощущение «Имею право быть таким, какой есть» (А. Лэнгле) |
| Факторы | Время, проведенное в одиночестве. Время для себя в любимом деле. Процесс отпускания сознания на волю | Ощущение пространства (А. Лэнгле) |
| После путешествия | Расширяющееся движение, ответственность | Вперед к процессу, вперед к самоуправлению (К. Роджерс) |

Респондент 2 (женщина, 25 лет) в своей истории рассказала о поездке в Берлин. Поездка длилась примерно 5 дней.

Тон повествования изменился с негативного (до путешествия) на позитивный (после путешествия).

Основной темой нарратива до путешествия является противопоставление внешнего «хорошо» внутреннему «плохо» (внешний престиж, значимость противопоставляется внутренней неуверенности, незначительности): Место работы, «которое и я, и, в принципе, очень многие мои близкие и друзья считали перспективным, хорошим местом», у которого было «хорошее название, которое всегда приятно упомянуть в резюме», на деле дало «ощущение, что меня продали в рабство (…) очень злому хозяину». Из-за внешнего «хорошо» респондент игнорировал ощущение бессмысленности предпринимаемых усилий («у меня не было возможности сделать так, чтобы клиент был доволен», «как бы я ни старалась, меня здесь не оценят»), которое возникало из-за критичного отношения клиента («требовала гораздо больше, чем в принципе можно требовать») и унижения («смешивала меня с грязью»). Работа «тяготила» не из-за необходимости работать, а из-за того, что «все обесценивают», в результате «каждое воскресенье было… днем траура».

Также звучат темы неуверенности («молоденькая, только начинаю - надо, надо, надо») и желания угодить («для меня было в порядке вещей уходить» поздно, чтобы добираться домой «окольными путями», «в последний вагон метро запрыгивала», по-другому нельзя, «иначе бы клиент просто с ума сошел бы»). Обозначаются нарушенные границы: «Внешний мир мог залезть ко мне в мою жизнь, там, ночью, в два часа ночи в субботу, и сказать мне, что я очень сильно должна, просто потому что я есть». Респондент ставит себя в позитицию жертвы: жизнь «меня изводила до слез уже, до нервного истощения, до злости», я «оплакивала свою жизнь», чувствовала, что «меня используют, и всем все равно на это». Респондент ожидал защиты: «босс - это человек, который должен за тебя стоять», «он больше уполномочен отстаивать границы», но вместо этого руководитель «обещал необещаемое», потому что был «опьянен суммой чека», отношение к сотрудникам было, как к «пушечному мясу», а перед клиентом прыгали «на задних лапках». У респондента была «подмена смысла: работать ради того, чтобы, там, тебя повысили, и ты работал дальше. Это странная цель все-таки, это не должна быть цель твоей жизни…»

Основной темой нарратива после путешествия является следование своим целям. После путешествия респонтент немного отстранилась от тех процессов, которыми была захвачена раньше, и «посмотрела на всех». В этот момент ее посетила «крамольная мысль начать искать новую работу». Поиск проходил «спокойно» и был похож, скорее, на игру или ни к чему не обязывающий эксперимент («А звучит неплохо, напишу-ка я туда!», «Да ладно, схожу, чего там, не увольняться, а просто так, глазочком посмотреть!»). Спустя месяц после поездки было принято решение уволится. У руководителя был «шок». На работе предприняли меры, чтобы респондент осталась (перевод на другого клиента), «уговаривали», применили «линейку психологического оружия»: «не найду нормальную работу», «теряю шанс всей моей жизни», воздействовали на «чувство вины», «делаю очень большую ошибку», «упущенные возможности». Но респондент уже приняла решение («Рассказывайте-рассказывайте, я все равно больше не передумаю!»), с которым чувствовала себя очень «спокойно». В результате респондент нашла работу, которую она «любит»: «воскресенье может быть классным днем», в понедельник можешь придти «с хорошим настроением», «повезло с начальством» - дают «адекватную обратную связь».

Также в интервью часто встречается тема, связанная с материальной составляющей, но после путешествия изменяется отношение к ее значимости важнее становится ощущение «жить хорошо». Сначала у респондента было переживание по поводу зарплаты на новом месте: «не сумма моей мечты», одногруппники «получали побольше», но «я себе сказала, что ничего страшного». Сначала те, кто получал больше, казались успешнее («умеют мебя продать!»), но время показало, что «они опять устали», потому что ушли работать «в компанию с такой же природой», как и первое место работы респондента. Спустя несколько лет «зарплату чуть-чуть подняли» и теперь респонденту «вообще не жалко» прежнее место работы. Деньги для респондента важны, но если у нее «будет выбор, там, где будет побольше денег и где будет ужас-ужас со всех сторон… И поменьше, даже, может быть, денег на какой-то значимый кусочек денег, но мне психологически будет хорошо - я выберу второе».

Основное переживание респондента до путешествия - «раб», жертва («меня продали в рабство» … «очень злому хозяину»), неуверенность («молоденькая, только начинаю - надо, надо, надо…»).

Основное переживание респондента после путешествия: «меня используют, и всем все равно на это» изменилось на «я сама должна для себя определить, как мне будет хорошо», «ты проживаешь жизнь, которую ты хочешь», «кроме тебя никто не проживет, кроме тебя никто не выберет жить».

К факторам в путешествии, которые повлияли на то, что изменения произошли, респондент относит:

 Контраст между жизнью до путешествия и атмосферой Берлина: архитектура, люди, природа. Там появилось ощущение простора («пустота»), неформальность (можно быть с собой в своих проявлениях и не быть отвергнутым), другое отношение к делу жизни («простота, размеренность», которая не исключает успешность и возможность быть «классным, продвинутым, профессиональным, справляться»);

 Друг хорошо «подготовился» - можно было расслабиться, но при этом он с пониманием относился к потребности респондента побыть рядом в тишине или побыть в одиночестве.

При этом до путешествия у респондента не было цели что-то менять, было сильное желание сменить обстановку («вырвала четыре дня отпуска среди просто ада, ада работы», «пять дней не видеть некоторых людей, не слышать их и забыть» об их существовании, «увидеть каких-то других людей»). Но обстоятельства жизни респондента оказали сильное влияние на то, что изменения состоялись, потому что состояние было «на грани».

Основной темой во время путешествия является противопоставление привычного изматывающего образа жизни новому наполняющему: приехала в «зомбическом состоянии» в Берлин - сразу «бросилось в глаза, что так пусто и так спокойно». Сначала не поверила - «показалось», потом возникло «ощущение шока»: в центре европейской столицы «пустота сумасшедшая, невероятная пустота», «темп жизни медленнее раза в два или три, чем ты привык, темп речи медленнее, люди расслабленные, людей мало», но при этом появляется ощущение, что «можно жить медленнее и жить более полноценно». Происходит сравнение русской и немецкой культур. В Германии человек может заниматься простым делом, при этом даже быть в возрасте (официант, продавщица в книжном) и чувствовать радость, а в России на это «смотрят странно». «Поразило», что богатая Германия «живет достаточно просто», там «меньше ценность в том, чтоб быть крутым, успешным, а ценность в том, чтоб просто быть». Вопреки «насыщенной» программе складывается ощущение, что «голова проветривается», возникают метафоры: «Как будто из очень душной комнаты я вышла и просто в спокойное озерко окунулась и спокойно там посидела, покаталась на лодочке», «сквозняк летним днем, когда гуляют шторы, и ты просто наслаждаешься вот этим дуновением и ни о чем не думаешь». В результате пребывания в новом состоянии респондент проводит «границу между собой и внешим миром», «отказывается» от «ощущения «должна».

Также ярко звучит тема наслаждения жизнью: «в час дня или два часа - время, когда у меня адским пламенем огня обычно горит мой рабочий график, - тут у меня выключен телефон, когда мне не будет звонить никто, и даже Господь Бог до меня не дозвонится, и я сижу, ем эту прекрасную бурцхен (немецкую колбасочку), запиваю все сидром, мееедленно проезжают старые немецкие машинки…».

Ключевой момент путешествия - решение респондента следовать своим целям, проявить независимость и ответственность за себя: «В один из дней сказала своему другу: «Дружок, я не пойду с тобой в десятий музей, а пойду гулять одна!» До этого, я так никогда не делала. Я поняла, что я не хочу никого заставлять, и я не хочу чтоб заставляли меня. Я поняла, что каждый может, как хочет. Это не значит, что мы поругаемся или что мы тут не вместе. Мы вместе, просто он - в музее, а я гуляю по улице». В этот момент респондент оказывается перед выбором между внешним престижем («Как ты можешь?! Ведь там статуя Нефертити!») и тем, что было важно и ценно самому респонденту (у меня есть «особое пристрастие: я просто люблю города», «сидишь на веранде и просто глазами пожираешь эту красоту, впитываешь ее каждой частичкой тела»). Вопреки тому, что друг «насупился» и возмутился («Вот, ты, типа неуч!»), респондент отказалась идти в музей и «без него одна ушла просто гулять» на целый день и «расслабилась», «все спокойно прошло, не торопясь».

Открытие для респондента происходит в момент сравнения образа жизни до путешествия с тем, как устроена жизнь в Берлине: «И ты понимаешь, что вот она жизнь, вот она какая! Она спокойная, что как бы она, ну… смысл жизни не в том, чтоб пахать на статус, на деньги, там, бабки зарабатывать или доказывать всем… или просто там… Смысл жизни не в том, чтоб пытаться не облажаться среди всех остальных, своего окружения и выпуска, какие крутые, а смысл жизни в том чтоб жить здесь и сейчас». Удалось «поймать волну» «психологической расслабленности» и благодаря «неформальности» города (архитектура, оформление, статуи, как одевается молодежь). «Одеваются безобразно, ужасно», но «ведут себя цивилизовано» и могут «работать в приличном месте», можно «быть частью нормального, приличного общества, но быть собой». Респондент осознал ответственность за свою жизнь: «меня приучали так, что надо пахать… это для меня ценно… я со всем согласна… надо пахать, но пахать можно по-разному… и что я сама должна для себя определить, как мне будет хорошо… начальник мне не поможет… друзья мне не скажут, что ты молодец или нет…». «Я поняла, что я сама, только я могу и должна выстроить свою жизнь так, чтоб в воскресенье не лить слезы о предстоящей неделе. Никто не выстроит, время само не все может расставить. И если неправильно направлять какие-то векторы своей жизни, время может все усугубить только». «Я поняла, что нужно не просто пахать и делать, а нужно с какой-то с вдумчивостью, с честностью по отношению к себе и с вниманием к себе. Т.е. надо пахать не для других, а нужно что-то делать в первую очередь для себя. Когда ты делаешь для себя, ты потом лучше делаешь для других, ну, если ты нормальный человек. Ну сделал для себя ты, ты можешь потом лучше сделать для других».

Взаимодействие с Другим помогло респонденту провести время в этой поездке хорошо: первые дни респондент провел в обществе друга в состоянии «расслабона», потому что друг «подготовился» и определял маршрут путешествия, у респондента было доверие и ощущение безопасности - с ним «в беду в принципе не попадешь». Затем, когда респондент понял, что для него важно, он смог заявить о себе и не встретил травмирующего сопротивления. В путешествии у друга случился приступ диабета - респондент повела себя правильно, справилась (я «трусишка - зайка серенький» изменилось на «я могу ускоряться», «я концентрируюсь», «я нахожу», «я не чувствую страха» в критической ситуации, «могу справляться».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Краткий обзор анализа | Комментарии исследователя |
| До путешествия | Противопоставление внешнего «хорошо» внутреннему «плохо», неуверенность и желание угодить | Прочь от фасада, прочь от угождения другим (К. Роджерс) |
| Во время путешествия | Противопоставление привычного изматывающего образа жизни новому наполняющему, тема наслаждения жизнью | Ощущение пространства, ощущение «жить - хорошо!» (А. Лэнгле) |
| Факторы | Контраст атмосфер. Осознание, что размеренность не исключает успешность («или-или» заменено на «и»). Поддержка друга | Ощущение пространства, ощущение «жить - хорошо!» (А. Лэнгле) |
| После путешествия | Следование своим целям, приоритет внутреннего состояния над материальным состоянием | Вперед к самоуправлению (К. Роджерс) |

Респондент 5 (женщина, 27 лет) рассказала о своем путешествии в г. Красноярск, где встретилась со значимым человеком, и про поездку на озеро Байкал. Путешествие длилось примерно 2 недели.

Тон повествования изменился с негативного (до путешествия) на позитивный (после путешествия).

Основной темой нарратива до путешествия является неуверенность (противопоставление «интересных» других и «скучной» себя). Респондент жила в общежитии, «вроде бы живешь интересно», «но на самом деле это все сокращается и сокращается, потому что все съедает какая-то такая суета», «глобально ты постоянно находишься в коллективе, который хаотичный, и ты очень мало можешь чем-то управлять», «увлечений и дел, каких-то, какого-то твоего места - ничего такого нет. И ты немножко перестаешь ощущать себя собой, что ценно, что… Как идти? Почему идти? Не так, что… что выбирать и говорить: «Так! Всё! Отстаньте от меня, я сейчас попробую здесь, а потом вы ко мне подойдите и спросите, как это у меня получилось». Поэтому было ощущение, такое немножечко старческое, я бы, наверное, даже сказала. То есть, девятнадцать лет, вроде бы, а ощущение такое - как-то все поднадоело».

Также в рассказе звучит тема инертности: «Я скорее что-то делала, потому что меня не заставляли, но я думала, альтернативы-то у меня нет, я и вот это сделаю». Частично это было связано с противопоставлением (или я хорошая дочь и учусь, или я занимаюсь тем, что мне интересно): «Я просто не понимала, чего я хочу, и вообще как найти хоть что-либо, чтобы это было не так, что я упрямая, и я вот просто хочу танцевать, и мне пофиг на учебу. Нет, ты понимаешь, что в каждый момент жизни ты между какими-то приоритетами балансируешь, и в тот момент я не могла понять… что взять за опору. То есть я могу быть хорошей дочерью, да, там, я могу со всеми тусить в общежитии. Вот ты понимаешь, ты выбираешь то, и сразу… сразу начинает что-то другое рушиться. И… и вот я не могла понять, как это будет».

Основной темой нарратива после путешествия становится тема преодоления интертности: «После путешествия был четвертый курс, где я очень старалась учиться. Реально учиться, нормально, и прям у меня было ощущение, я прям знаю, что я хочу. Было ощущение, что я могу этим управлять, что я выбираю». «Появилось ощущение, что… когда… когда ко мне приходят какие-то мысли… то сразу стоит… вот пришла мысль какая-то, и сразу стоит сделать пару шагов».

Также ярко звучит тема уверенности и открытости: «Тут ты понимаешь, что у тебя тоже классные идеи, ты сам хочешь… Ты понимаешь, что у тебя к этому душа лежит и ты делаешь. Ты находишь того, кто может составить тебе в этом компанию. А съездив вместе, ты ощущаешь себя на своем месте, делая не то, что ты хочешь, а просто… У кого-то это может быть на самом деле сидеть дома и книжки читать. Просто у тебя немножко другое. Может гулять. Это разное. Ты понимаешь, что у всех разное. Это ни плохо, ни хорошо, и ты в этом не супер класснее всех. Просто ты ищешь такие состояния, чтобы не так, чтобы все делать одному, но в то же время жить и делать то, что хочешь. Ты ищешь тех, кто это может делать с тобой.

Основное переживание респондента до путешествия - было что-то «старческое», «было смущение от того, что, видимо, я мало с кем общалась, у меня было ощущение, что я только учусь, и, там, тусую в общаге, и как то даже интересов нет», перестала «ощущать себя собой».

Основное переживание респондента после путешествия - стала смелее, спокойнее, восстановила контакт с собой, ощутила переживание любви и принятия Другого.

К факторам в путешествии, которые появлияли на то, что изменения произошли, респондент относит:

 Природа: «В первый день я залезла в Байкал. Познакомилась с какой-то семьей на пляже, они сказали, что сегодня само… самый теплый Байкал, поэтому стоит сегодня это сделать. Я… я… и… прямая мысль, да…что Байкал классный, я иду. И вот такая чистота, чистота движения и широких мазков, она прекрасна. У меня было ощущение, что я сама по себе.

То есть у меня было ощущение, что я реально вот хочу, и я пойду, и я понимаю, что это классно, я иду. И я понимала, что я давно так не делала. И как-то вроде бы всегда с кем-то, всегда… Я понимаю, что это не нужно, это мне не нужно. И… Не нужно быть ведомой, а ты можешь идти сама!»

 Взаимодействие с людьми («растаманы и театралы») в походе: «Мне реально хотелось к нему подойти, чего-нибудь там, поговорить… А все знаешь, все такие свободные, все такие интересные, все такие клеевые, а я такая, я себя ощущала… я себя ощущала такой маленькой девочкой такой, у которой проблемы. Начинаешь выбирать что-то новое. Закономерное действие, но оно освежает, и ты на себя смотришь: «Это я или не я? Ладно, буду я».

 Возможность быть в контакте с собой без оценок: «Мы очень долго шли с рюкзаками. Когда ты идешь безмолвно просто, час, два, три. Ты че-то немножко общаешься, но в целом просто на природу смотришь, на… ощущаешь себя в пространстве. Такое… очень много было молчания». «Но оно было какое-то, знаешь, как в горах, достаточно теплое». При этом было движение и какие-то процессы. «Если что, ты всегда мог присоединиться. Самое интересное, что вокруг тебя все происходило хаотично, и ты точно ничего не мог проконтролировать. Ты мог только на настоящем моменте быть, и либо присоединиться, либо не присоединиться». «То есть я понимала что: «О, это что-то новое во мне». И старалась вообще не думать, что происходит, просто… Не оценивать». «Я стараюсь, просто быть, вот такой, да. Самой внимательной ко всем своим откликам, какая я могла быть».

До путешествия респонденту хотелось «попробовать что-то новое, зная, там, единственную точку, что тебе хотелось бы увидеть прекрасный лес и водную гладь», хотелось «какого-то глотка», «чего-то нового», «какого-нибудь адреналина». Состояние респондента перед путешествием способствовало изменениям в путешествии: «старчество», ощущение неразрешенности в отношениях со значимым Другим, предвкушение путешествие.

Основной темой во время путешествия стало тема желания движения, которое связано с доверием себе: «Самое что было интересное из тогда общения, что все строилось на импровизации. Импровизация - она такая интересная. Ты говоришь с одной стороны достаточно первое, что тебе приходит в голову, но ты говоришь это только после того, как ты почувствуешь какую-то осознанность. Ты говоришь медленнее. Но… А ты на Байкале-то, быстро не надо. И в целом, там мало всего, все на природу смотрят. И… ты просто говоришь и начинаешь доверять через это себе. Ты начинаешь произносить и понимаешь: я же это говорю, а это надо делать. Неинтересно же просто вообще… И тебе хочется, когда ты сказал уже, чтобы потом уже сказать что-то другое. В плане, там, закончить какую-нибудь домашку или что-нибудь сдать и узнать, уже сказать про вот это. Вот какое-то ощущение себя появляется и ощущение желания… желания дороги».

Также во время путешествия звучит тема естественности и радости от простых вещей, которая связана с ощущениями респондента: «И ты просто заходишь и так, и ты просто… ты растворяешься, ты не думаешь, что она холодная, ты просто, ты не видишь этих лишних мыслей. У тебя просто намерение, у тебя просто намерение искрометно провести это время, знаешь, так чисто и ярко. И ты туда залезаешь: «Ааа… холодно!» И ты думаешь: «холодно». И ты плывешь. Ты думаешь: «холодно», плывешь. Ты говоришь: «хватит» и плывешь обратно. И у тебя нет лишних мыслей больше других». «Понимаешь, что в жизни прекрасно просто быть и просто радоваться. И, вот правда, простым вещам. Я думаю поэтому люди ходят в лес, или на Байкал, или куда-то в такие места, потому что ты начинаешь чувствовать все достаточно прямо. Ты понимаешь, что… в жизни не… просто хорошо, когда ты счастливый, здоровый и сытый».

Интересно, что у этого респондента также возникла тема одиночества: «То есть у меня было какое-то одиночество, но… оно именно одиночество как отдельного человека, но нормальное одиночество отдельного человека, потому каждый человек отдельно и в своей жизни. Понятно, что он испытывает одиночество. Когда мы стоим на остановке, мы начинаем петь песни. И я понимаю, что это не так, что я кому-то рассказываю, что у меня в жизни происходит или какие-то… Это ты просто существуешь рядом с другими людьми и получаешь кайф, при этом такой простой. Это здорово».

Ключевой момент путешествия - велопрогулка с горы к озеру: «Знаешь, так ты подлетаешь на кочке, ноги в разные стороны так быстро ставишь, едешь - и так круто. Ты ловишь этот момент, ты концентрируешься на чем-то одном. Ты понимаешь, что тебе надо просто удержаться. Одно. Все остальное для тебя… остальные слагаемые не ясны. И ты проезжаешь, и ты бросаешь его, и ты бежишь в Байкал, и ты думаешь: «У меня столько…». Ты ничего не думаешь».

Открытие - что в мире есть масса прекрасных вещей, но о них стоит не только думать, а но и пробовать их воплощать: «Про смелость, про то, что… есть какие-то вещи, которые, опять же, тем же человечеством, и так далее… они… они понятно что классные, но, надо их пробовать. Правда…»

Взаимодействие с Другим представлено в рассказе двумя линиями. Первая - история о встрече со значимым Другим перед походом и искренний разговор о том, что «накопилось» на расстоянии, который привел к признанию своих чувств: «Прям какого-то переворота во мне не было. Просто у меня в голове появилось: «я люблю», хотя на самом деле она ничего не переворачивала. Я это давно знала, внутренне. Но когда я говорила, это была неправда. И после разговора это стало правдой. Хотя ничего не изменилось. И внутренне ничего не изменилось». Вторая - это взаимодействие с группой в походе. Респондент ощущал контраст между своим состоянием и состоянием участников группы: «Понимаю, что каждый человек из этих… они отдельные, и они само… и они хорошо ощущают себя собой и с собой. Самодостаточные, это как-то часто говорилось, да, просто хочется как-то по-другому. И они свободные. И было такое, что: «О, ребят, надо ждать автобус, давайте потанцуем». И все начинали танцевать, и от этого было так здорово и давало вот это ощущение, ты… незнакомые люди, и ты, находясь с ними, стараешь… стараешься и… развиваешься в том, чтобы просто наслаждаться своим обществом и обществом соседа. И в целом, что вас заденет, то и делать». «Мы ходили в баню с растаманами, и там ходили все голые, и у меня было открытие, что с людьми, которые к этому нормально относятся, и… ну ты видишь, что абсолютно… ты когда раздеваешься, ты не стесняешься. И ты понимаешь, что у тебя нет этого чувства, и ты так рад, потому что от этого чувства стеснения… оно все-таки иногда, оно… оно затуманивает искренность и прямолинейность, и ты себя перестаешь чувствовать цельным. Когда нет стеснительности в некоторых ситуациях это здорово. Вот… и здорово это почувствовать даже в таких, кажется, странных ситуациях».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Краткий обзор анализа | Комментарии исследователя |
| До путешествия | Неуверенность в себе, инертность | Прочь от соответствия ожиданиям, прочь от «должен» (К. Роджерс) |
| Во время путешествия | Желание движения, доверие себе, естественность, радость от простых вещей, осознание одиночества | Вперед к процессу, вперед к доверию своему я (К. Роджерс), ощущение «жить - хорошо!», ощущение «имею право быть таким, какой есть» (А. Лэнгле) |
| Факторы | Природа. Взаимодействие с людьми. Внимание к себе без оценок | Ощущение пространства, ощущение «имею право быть таким, какой есть» (А. Лэгле) |
| После путешествия | Преодоление интерности, уверенность, открытость | Вперед к процессу, вперед к самоуправлению, вперед к сложности бытия (К. Роджерс) |

Респондент 8 (мужчина, 21 год) в своей истории рассказал о горном походе по Кавказскому хребту. Путешествие длилось около 5 дней.

Тон повествования изменился незначительно: он был позитивным с некоторыми сомнениями в себе до путешествия, после путешествия он стал позитивным с некоторым проявлением гордости за себя и веры «я могу!»

Основной темой нарратива до путешествия является тема открытости миру: после продолжительной депрессии из-за «тяжелых отношений» и «чувства вины» респондент прошел психотерапию. В результате он «начал жить, жить как никогда раньше»: «влюбился во всё, что только можно», «влюбился в жизнь, влюбился в себя, в девушку», «начал открываться этому миру». «Хотел нового опыта» и согласился пойти в горный поход.

Также в рассказе звучит тема страха (страх быть обузой), возможно, вызванной желанием угодить другим: «Готовился», «боялся быть обузой» (большой вес, астма, аллергия), боялся что «не смогу», «обузой я не хотел быть не потому, что я боялся, что обо мне плохо подумают, вот, а потому, что я хотел, чтобы им было хорошо». Предположение о желании угодить является только предположением исследователя в связи с тем, что реплики респондента не дают однозначного подвержения наличию такого желания. Однако, кроме страха быть обузой, респондент говорил о том, что ему нравится странно или глупо шутить, чтобы поднять настроение окружающим и быть душой компании, а также упоминал историю о конфликте с девушкой во время похода, которая в какой-то момент начала на него нападать по поводу его поведения и убеждать респондента в том, что ему нельзя ныть. Респондент отнесся к этой ситуации, как к чему-то проходящему и непонятному для него, однако при этом в рассказе о путешествии упомянул мнение группы по поводу того, что у той девушки были сложности из-за морального состояния, и на самом деле, респондент был не при чем.

Основной темой нарратива после путешествия является тема гордости за себя, «я могу!»: респондент собрал друзей по возвращении и «рассказал им эту историю». «Я преодолел какой-то внутренний барьер тогда, у меня было много разных барьеров - внутренних, и внешних», осознал, что «я могу быть собой, и я буду собой», вместо слов «я не хочу умирать» появилась фраза «я хочу жить» после полутора лет депрессии.

Кроме того, респондентом затрагивается тема радости от простых вещей и тема переосмысления ценностей, включая ценность жизни, в результате чего респондент принимает важное решение и получает результат: «Понял, что я уже не буду прежним, потому что в эти моменты я переосмыслил вообще всё, что только можно, я начал ценить вещи совсем по-другому, относиться ко всем по-другому, я до этого любил людей, а после этого я начал любить людей ещё сильнее, вот, и всякие мелочи из серии, что я могу, не знаю, пойти и купить бутылку воды и просто выпить её, или у меня всегда есть еда, я всегда могу принять душ…» «Понял, что как бы мне надо че-то с собой делать, потому что \ну не очень, вот. Ии как раз после похода у меня был день, когда я гулял, по-моему, восемнадцать часов по Москве, вот. Ии я гулял, и в какой-то момент там уже, по-моему, шестнадцатый или семнадцатый час, я услышал своё тело, т.е. я понял, что оно пыталось со мной говорить, ии мне не очень нравится это вординг. Оно пыталось со мной говорить ещё в походе, вот, а тут было просто поспокойней, и я понял, что типа:» «Ну, чувак, харош, ну как бы мне плохо.» Вот и я понял, что моему телу плохо, и надо с этим что-то делать». «В итоге я начал правильно питаться, ходить, ну, потому что, ну, я не могу спортом почти заниматься, потому что из-за астмы, вот. Ии я похудел на 20 с чем-то килограмм за месяц». Также респондент «научился нормально спать», у него появилось «больше мотивации».

Основное переживание респондента до путешествия - начал открываться миру, но «боялся быть обузой» в походе (большой вес, аллергия и астма), что «не смогу».

Основное переживание респондента после путешествия - «я могу быть собой, и я буду собой».

К факторам в путешествии, которые повлияли на то, что изменения произошли, респондент относит:

 Внутреннее состояние респондента - он был полон любви;

 Люди, с которыми он столкнулся во время похода:

«Больше всего… у меня было два фактора, которые на меня очень сильно влияли - это девочка, в которую я влюбился, о которой постоянно думал в этот момент, эмм, которая уже знала о моём существовании, но в начале у нас всё пошло не очень»… «и капитан наша - она стояла у меня, образ её стоял перед глазами: да, такая маленькая, милая девочка-физик, вот. Но перед моими глазами она была такая типа: «Сделаешь что-нибудь не так - я тебя убью!». Ну вот и поэтому, если ты не умрешь здесь, я тебя потом добью».

Также стоит отметить особое восхищение респодента красотой природы: «нечто потрясающее: природа, лес дикий, горы, всякие ручейки везде», «море из облаков», «сказочный лес», «другое измерение».

До путешествия респондент «хотел нового опыта», но запроса на какие-то изменения не было - «собирался идти, куда ведут». При этом влияние обстоятельств жизни респондента до путешествия было сильным, потому что благодаря этому состоянию был «позитивный настрой», который помог преодолеть трудности и не сдаться, было «больше стимула, мотивации и каких-то опорных точек».

Основной темой во время путешествия является противопоставление сложного испытания и осознания собственных возможностей, возникающее в связи с этим доверие себе: начало похода оказалось трудным, реальность сильно разошлась с планом, но респондент «вроде бы всех не тормозил», ему это «нравилось». В какой-то момент он начал получать удовольствие от того, что он «находил в себе силы», в том, что он «преодолевал». «Мне жизни не было ничего настолько сложно, я не знаю, как это объяснить, я даже записал, что я хочу, чтобы меня кто-то пожалел», «мне было прям сложнее, чем другим, намного. Потому что все остальные спортивные…» «не сравнимо с толстячком-астматиком». «Но я понимал, что не могу просто сесть и начать ныть, вот, ну не буквально плакать», «понимал, что так нельзя и надо поддерживать боевой дух и себя». Возникает противопоставление привычного образа жизни и комфортных условий с условиями похода: «ложусь под утро» - «самый первый» лег спать, «привык к уюту, комфорту», «неженка» - «решили помыться в горной ледяной реке».

Также звучит тема радости от простых вещей - респондент понял истории друзей про чай: «когда ты проходишь через ад, когда ты напрягаешься просто по максимуму, когда ты должен идти, когда тебе сложно, плохо, больно», «когда нужно все равно идти, когда ты останавливаешься и выпиваешь хоть что-то и съедаешь хоть что-то, какую-нибудь конфетку - это просто как будто бы жизнь в рот льется, буквально».

Также важной для респондента является тема поддержки от других людей и доверия им: На привале встретились «мужики», которые начали быстро общаться, «сразу начали нам предлагать еду, давали какие-то конфеты, что-то ещё, вот. Меня это даже насторожило. Я подумал: «какие они добрые». Прям очень необычно».

После того, как группа спустилась с гор, респондент «принял своё окончательное решение, что в этот день я ухожу». Респодента «очень сильно волновало, что я ухожу, что как будто бы я не выдержал», но «ко мне все подошли и сказали: «Чувак, за все наши походы у нас ни разу не было такого, поверь, ты прошел больше чем…» «Поэтому будешь, как в 300 спартанцев, пойдешь и расскажешь им всем нашу историю», вот». «Мне говорили раньше, что в походе главное люди», «именно тогда я это понял», «некоторых я видел впервые в жизни», «такую близость со всеми ними чувствовал, мы стали невероятно крепкими и хорошими друзьями, вот, и уже тогда, уже даже на первый день, я понял, что «могу положиться на них полностью, я могу отдать свою жизнь в их руки».

Ключевых моментов путешествия для респондента было два. Первый - это переживание красоты природы: «когда мы забрались на вершину, ии я увидел эту красоту, потом ещё звездное небо потрясающее…» Второй - преодоление опасного для жизни участка маршрута в тяжелейших погодных условиях, осознание взаимосвязи собственных действий и угрозы жизни: «Мне было невероятно страшно! Потому что это был, эмм, впервые в жизни, когда я был на краю смерти ии всё зависело только от меня, т.е. у меня случались такие моменты, когда ээ… т.е. я чуть не умирал, но там от меня ничего не зависело».

Открытие, которое было сделано респондентом, произошло в момент преодоления опасного участка маршрута: «Мне невероятно плохо, больно, я проклинаю всё, что только можно, у меня начинает звенеть в ушах. Просто звон и одна мысль: «Я не хочу умирать. Я не хочу умирать. Я не хочу умирать. Не хочу умирать», вот. И… как бы до похода у меня очень сильно поменялось мировоззрение в ту весну, вот. И я думал, что я не боюсь смерти, вот, потому что я стал придерживаться таких не знаю, таких буддистских взглядов или что-то в этом роде, я начал медитировать, я испытал преднирванное состояние, вот, понял, что всё едино, ну, и как бы умру я, не умру - разницы особой не имеет. Вот. Но тут у меня прям изменилось». И тут кто-то сзади закричал: «Женя, мы любим тебя!» Нашей капитанше, которая шла впереди, впереди ещё сложнее, вести ещё сложнее, вот. И она закричала, что есть мочи и начала петь», «мы все закричали, это как-то так подняло боевой дух». И «когда я кричал вместе со всеми, у меня перестало звенеть в ушах, и я понял, что дело не в том, что я не хочу умирать, а дело в том, что я хочу жить. Мне стало не важно в тот момент, умру я или нет, я думал, что просто есть ради чего, я хочу. Я хочу жить, я буду жить, вот». «Понял, что я сделаю татуировку. Вот собственно которую я и сделал, вот, после того, как я выжил». (Строки из песни Still Alive). «Она очень много для меня значит, ну во-первых я остался жив, во-вторых она значит мне мою молодость, с той весны, ээ, весны календарной началась моя весна жизненная, вот, я, мне исполнилось 20 лет, я начал жить прям как никогда, вот. Теперь это значит для меня, что нуу всё, что бы я ни делал - это успех».

Взаимодействие с Другим в походе звучит в виде двух линий сюжета. Первая - это группа, с которой шел респондент и их поддержка, оказавшая большое влияние на респондента. Вторая - это случайные встречи со сторонними людьми в горах, которые всегда помогали и откликались, чем поначалу вызывали у респондента подозрения и опасения: «Казались страшноватыми», «совершенно незнакомые люди», «будем спать рядом», «они какие-то слишком добрые». Респондент решил у них спросить: «А почему вы нам так помогаете?» «Потому что мы в горах, а в горах люди на вес золота». Вот, и я понял, что и те мужики в самый первый день и эти помогают нам, просто люди должны здесь друг другу помогать». «Это прекрасно, когда люди могут быть просто собой и помогать друг другу».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Краткий обзор анализа | Комментарии исследователя |
| До путешествия | Неуверенность в себе, инертность | Прочь от соответствия ожиданиям, прочь от «должен» (К. Роджерс) |
| Во время путешествия | Желание движения, доверие себе, естественность, радость от простых вещей, осознание одиночества | Вперед к процессу, вперед к доверию своему я (К. Роджерс), ощущение «жить - хорошо!», ощущение «имею право быть таким, какой есть» (А. Лэнгле) |
| Факторы | Природа. Взаимодействие с людьми. Внимание к себе без оценок | Ощущение пространства, ощущение «имею право быть таким, какой есть» (А. Лэгле) |
| После путешествия | Преодоление интерности, уверенность, открытость | Вперед к процессу, вперед к самоуправлению, вперед к сложности бытия (К. Роджерс) |

3. Обсуждение результатов

Данные, полученные в ходе анализа, показали, что изменения, которые происходили у респондентов по своему характеру и направлению схожи с личностными изменениями, которые происходят с клиентом в процессе терапии, и могут приближать путешественника к его подлинному Я. «Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день, проведенный в других местах, дает больше, чем десять лет жизни дома!» - написал Анатоль Франс. Ему вторит и один из респондентов, рассказывая о своем путешествии: «Это прямо была целая жизнь, такая маленькая жизнь…» Результаты проведенного исследования показывают, что у большинства респондентов в нарративе изменяется тон повествования. Кроме тона повествования, который определяет, с каким настроением мы относимся к жизненной ситуации, изменяются образы и темы, «переписывая» возможное продолжение истории жизни путешественника. Мы видим, как участники исследования изменяют восприятие себя и других. М. Кроссли пишет о том, что «самость считают неразрывно связанной и зависимой от языка и лингвистической практики, которую мы используем в нашей повседневной жизни для того, чтобы понять самих себя и других людей. Это означает, что история, которую респондент рассказывает после тех приключений, которые произошли с ним и которые изменили его представления о себе и мире, невидимым образом преображает жизнь человека, открывая ему горизонты, казавшиеся ранее недоступными. Эти невидимые сначала перемены приводят к конкретным результатам, когда человек начинает добиваться успехов в своем деле, меняет сферу деятельности на ту, которая острее у него откликается, кардинально пересматривает образ жизни, больше доверяет миру и себе и задается более глубокими экзистенциальными вопросами, которые приводят его к новым ответам и делают еще ближе к его подлинному Я.

Аналитический обзор проведенных интервью позволяет утверждать, что теоретическое предположение о том, что путешествие может быть источником и способом личностных изменений, оправдало себя.

Путешествие дает человеку иное пространство или иной объем этого пространства, которое может заключаться в том, что у путешественника появляется ощущение «достаточности» времени, свободы для размышлений или свободы от размышлений, возможностей для любимых занятий, контакта с природой или с новой для путника средой, прогулок или проявлений заботы о себе и так далее. Путешествие дает страннику простое и ясное ощущение того, как прекрасна жизнь, как она радостна, скучающему городскому жителю вдруг открывается секрет: счастье может заключаться в простых вещах. Изменение состояния тела, ума, эмоций и ощущение силы духа - я могу! - позволяет путешественнику по-новому посмотреть на перспективы и возможности, а главное - принять себя, и, как следствие, принять других - которые иногда таят в себе опасности, но чаще оказываются гораздо отзывчивее и надежнее, чем казалось до того, как наш герой переступил порог - и, встречаясь в пути, люди меняют людей.

Выводы по итогам эмпирического исследования

На основе эмпирических данных, полученных в результате полуструктурированных интервью о путешествиях, подтверждено предположение об изменяющем и терапевтическом потенциале путешествий, а также выявлены факторы, которые способствуют личностным изменениям человека в путешествии.

Список использованных источников

1. МакАдамс Д. П. Психология жизненных историй // Методология и история психологии. 2008. Том 3. Выпуск 3. С. 135-166.

2. Монтень М. Опыты: в 3 кн. : Кн. 3. СПб, 1998. С. 104

. Никитин А. Хождение за три моря / Памятники литературы Древней Руси. Вторая половина XV века ; подготовка текста М. Д. Каган-Тарковской, Я. С. Лурье; пер. Л. С. Семенова; коммент. Л. С. Лурье, Л. С. Семенова. М. 1982. С. 444-477.

. Ожегов С. И. Словарь русского языка / Издание 8-ое. М. : Издательство «Советская Энциклопедия», 1970. 900 с.

. Пропп В. Я. История волшебной сказки. Л. : Государственный институт истории искусств. 1928. С. 406.

. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.

. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.

. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.

. Старовойтенко Е. Б. Возможности Я в отношении в Другому: герменевтика и рефлексия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. № 4 (октябрь-декабрь). С 121-142.

10. Старовойтенко Е. Б. Достижение себя в отношении в Другому // Мир психологии. Научно-методический журнал, 2013. С. 121-142.

11. Франкл В. Логотерапия // Доктор и душа / перев. А. Бореев, ред. В. Данченко. СПб. : Ювента, 1997. С. 242-279.

. Черепанова Н. В. Путешествие как феномен культуры : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук / Томск, 2006.

Приложение 1

Код участника:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Информированное согласие на участие в исследовании

Студентка 2 курса магистерской программы «Консультативная психология. Персонология» департамента психологии факультета социальных наук НИУ ВШЭ Белова А.А. приглашает Вас принять участие в психологическом исследовании, целью которого является изучение феноменов переживания опыта, который был получен Вами в путешествии и изменил Вас.

В этом исследовании примут участие мужчины и женщины старше 18 лет, которые субъективно оценивают свой давний или недавний опыт путешествия как изменяющий. Исследование направлено как на исследование пережитого опыта в прошлом, так и на анализ текущих переживаний в связи с произошедшими изменениями.

Прежде чем Вы примите решение об участии в этом исследовании, я бы хотела предоставить Вам информацию об этом исследовании, о том, что ожидает Вас, а также о возможных рисках.

Условия участия в исследовании

Вы можете принять участие в исследовании, если Вы старше 18 лет и оцениваете свой опыт путешествия как изменяющий Вашу личность и Вашу жизнь.

Добровольность участия

1. Ваше участие в исследовании исключительно добровольно.

. Вы можете принять решение не участвовать в исследовании сейчас или отказаться продолжать участвовать на этапе проведения интервью без каких-либо негативных последствий.

Конфиденциальность

Интервью в рамках исследования будет записываться на диктофон для дальнейшей текстовой расшифровки. Ваше имя, фамилия, отчество и дата рождения не будут упомянуты где-либо в связи с теми сведениями, которые вы сообщите. Результаты будут представляться в обобщенном виде, а не индивидуально. В финальном тексте магистерского исследования возможно использование отдельных цитат или фрагментов из Вашего интервью без раскрытия каких-либо персональных данных. Полная информация, собранная в ходе исследования, будет доступна только исследователю (Беловой А.А.) и научному руководителю (Пауковой А.Б.). Обобщенные результаты будут представлены в тексте магистерской диссертации.

Процедура исследования

Вам будет предложено пройти исследовательское интервью длительностью от 60 минут до 90 минут (в зависимости от хода самого интервью). По результатам исследования планируется написание и защита магистерской диссертации в рамках магистерской программы «Консультативная психология. Персонология» департамента психологии факультета социальных наук НИУ ВШЭ.

Возможные неудобства

Вопросы интервью могут затрагивать личные и/или эмоционально тяжёлые темы. Помните, что Вы можете отказаться от участия в интервью как до его проведения, так и во время. Со стороны исследователя будут приложены все силы для создания для вас безопасной атмосферы во время проведения интервью и бережного сопровождения Ваших переживаний.

Выгоды

Участие в исследовании не предполагает получение респондентом денежной или материальной компенсации или какой-либо другой прямой выгоды. Однако информация, полученная в ходе этого исследования, может в будущем принести пользу и Вам, и другим людям.

По окончании исследования участникам может быть предоставлена информация об общих результатах исследования. Если у вас возникло желание ознакомиться с результатами конечного исследования, просьба написать на почту anastasia.a.belova@gmail.com.

Подтверждение информированного согласия на участие в исследовании.

Подписывая данную форму информированного согласия, я подтверждаю, что прочитал(а) и понял(а) цели, процедуру, методы и возможные неудобства участия в исследовании. У меня была возможность задать все интересующие меня вопросы. Я получил(а) удовлетворительные ответы и уточнения по всем вопросам, интересовавшим меня в связи с данным исследованием. Я даю свое согласие на участие в исследовании.

|  |  |
| --- | --- |
| Подпись участника исследования | Дата: «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

Я объяснил(а) респонденту предложенную выше форму информированного согласия, а также ответил(а) на все вопросы респондента относительно участия в исследовании. Его(ее) решение принять участие в исследовании не навязано кем-то, а является осознанным и добровольным, о чем получено согласие.

|  |  |
| --- | --- |
| Белова А.А. Подпись интервьюера |  Дата: «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

Приложение 2

Респондент 2

Имена в стенограмме: Катарина, Александр, Александр, Марина, Анна

Путешествие: короткая поездка в Берлин

Пол: женский

Возраст: 25 лет

Место жительства: г. Москва

Образование: высшее

Род деятельности: коммуникация

Уровень жизни: средний

Интервью

И: Я включила запись. Я предлагаю общаться на «ты».

Р: Конечно!

И: Меня зовут Анастасия Белова, я учусь на 2 курсе магистратуры НИУ ВШЭ, на факультете социальных наук, департамент психологии, магистерская программа «Консультативная психология. Персонология». Я провожу исследование на тему: «Путешествие, которое меня изменило». Наша с тобой беседа будет записываться на диктофон, потом она будет обработана в стенограмму, проанализирована и использована для написания и защиты магистерской диссертации. Твои персональные данные не будут раскрываться, имена в тексте будут изменены. В процессе нашего с тобой общения я бы хотела, чтобы ты рассказала про путешествие, которое тебя изменило. Меня интересует рассказ как о самом путешествии, так и о том, что изменилось, то есть как было до и как стало после путешествия.

Р: Да.

И: Я могу задавать тебе какие-то уточняющие вопросы в процессе и, скорее всего, после основной части твоего рассказа. Еще я задам небольшие формальные вопросы (пол, возраст и т.д.). Есть ли что-то, что требует уточнения или пояснения, прежде чем мы начнем?

Р: Нет!

И: Тогда я прошу рассказать тебя про путешествие, которое тебя изменило!

Первая часть

Р: Да, я, пожалуй, среди разных своих поездок выбрала ту самую одну, которая, на мой взгляд, повлияла больше всех остальных. Повлияла она в том смысле, что я приняла решение уволиться из места, которое и я, и, в принципе, очень многие мои близкие и друзья считали перспективным, хорошим местом. Сейчас как бы такой краткий, краткая, краткая предыстория. Путешествовать я начала прям за границу настоящую достаточно поздно, т.е. мне было что-то в районе двадцати, до этого всегда это были страны СНГ, такая СНГовая: Белоруссия, Украина, туда-сюда, но прям такой феерической заграницы не было. Первая поездка была в Чехию, она меня как туриста потрясла, но в моей жизни она мало что поменяла. И потом достаточно быстро после этого я устроилась на… Я закончила университет, я устроилась на работу, и я попала в агентство, консалтинговое по пиару, где как бы все было здорово, очень хорошее там название, которое всегда приятно упомянуть в резюме, но у меня было ощущение что меня продали в рабство. И причем продали в рабство очень злому хозяину, потому что как бы клиент, на которого я работала, требовала гораздо больше, чем в принципе можно требовать, и очень как бы постоянно, ну, критически относилась к, у меня не было возможности сделать так, чтобы клиент был доволен, хотя был доволен мной, там, наш директор, наш, там, вице-президент, всем нравилось, а клиентка вот каждый раз смешивала меня с грязью, и у меня было ощущение, вот, что как бы я ни старалась, меня здесь не оценят, но ощущение того, что это как бы хорошая работа, и надо поработать. Я типа там молоденькая, только начинаю, надо, надо.. и, собственно, то ли мне двадцать один, то ли двадцать два года было, по-моему, двадцать один. Спустя семь или шесть месяцев работы я очень устала, я попросила, предложила своему другу слетать в Берлин. Хотя, казалось бы, Берлин - это не самый красивый город на этом свете, ну город и город, ну да, заграница. Выгодно отличается от других заграниц тем, что он в принципе подешевле многих европейских стран. Ну и, собственно, купили как-то и все так быстренько, недорого организовали, как-то все подстроили. И вот я вырвала четыре дня отпуска, даже, по-моему, три дня плюс выходные среди просто ада, ада работы, я не знаю, рабского чего, рабского труда. Значит, мы улетели, и я туда прилетела очень уставшей, потому что я с работы вернулась в час ночи, у меня был час на сборы, два часа на сон и в шесть утра я была уже в аэропорту. Т.е. я просто работала на работе, где для меня было в порядке вещей уходить с работы в двенадцать часов ночи, в час ночи, ну там, чтоб добираться черти как, даже на такси чтоб ездить я не зарабатывала, там окольными путями в последний вагон метро запрыгивала, но как бы по-другому просто невозможно было, иначе бы клиент просто с ума сошёл бы. Вот и я как-то в каком-то зомбическом состоянии, мы туда прилетели и вышли, и сразу как-то бросилось в глаза, что так пусто и так спокойно, и так я подумала, ну, так наверно показалось. И как-то в первый день мы просто гуляли по городу, а мы жили в самом центре Берлина, в достаточно приличном, ну не в самом там дешёвом районе. Хотя как бы достаточно выгодно все забронировали, но я просто помню то ощущение шока, того, что ты гуляешь по центру европейской столицы, пустота сумасшедшая, невероятная пустота, когда ты заходишь в кафе, в магазины, там, даже книжные магазины, темп жизни медленнее раза в два или три, чем ты привык, темп речи медленнее, люди расслабленные, людей мало, но при этом я как бы почувствовала ощущение того, что можно жить медленнее и жить более полноценно. И я помню как в один из дней, в один первых дней мы пошли после прогулки по городу, после какого-то музеях, сели в кафе и вот, допустим, там час дня или два часа время, когда у меня адским пламенем огня обычно горит мой рабочий график, и тут у меня выключен телефон, когда мне не будет звонить никто, и даже господь Бог до меня не дозвонится, и я сижу, ем эту прекрасную бурцхен (немецкую колбасочку), запиваю все сидром, мееедленно проезжают старые немецкие машинки, потому что в Берлине просто не принято ездить на дорогих машинах, мне кажется, в Москве больше дорогих немецких машин…

И: …чем в Берлине.

Р: …чем в Берлине. И ты понимаешь, что вот она жизнь, вот она какая. Она спокойная, что как бы она, ну что… смысл жизни не в том, чтоб пахать на статус, на деньги, там бабки зарабатывать или доказывать всем или просто там… Смысл жизни не в том, чтоб пытаться не облажаться среди всех остальных, своего окружения и выпуска, какие крутые, а смысл жизни в том чтоб жить здесь и сейчас. И как бы у меня не было тогда осознания, что вот она должна такая быть, просто я почувствовала. То что, вот есть она такая жизнь, она так прекрасна, прекрасно то, что люди, скажем, зрелого возраста могут спокойно работать там, скажем, в ресторанах или спокойно работать в каких-то таких местах, где как бы, ну, в России смотрят странно. Там, в России не принято, чтоб официант был в таком возрасте, когда в Германии видишь чуть ли не дедушка 60 лет, там, в полупустом ресторанчике делает спокойно свое дело, или в книжном каком-нибудь супермодном магазине бабушка рассказывает тебе про какую-то книжку, которую можно купить на английском языке. И ты понимаешь… и ты как будто видишь, человек как будто, да он рад тому, что он делает и он как-то… И меня еще поразило то, что, казалось бы, как бы Германия, которая кормит весь Европейский союз, сама по себе живет достаточно просто. Это тоже поразительно, это так отличается от Москвы. Что как будто там меньше ценность в том, чтоб быть крутым, успешным, а ценность в том, чтоб просто быть… Ну, может, это просто такое впечатление… Ну, меня это окунуло в такую прохладную, такую спокойную воду, после какого-то бешенного… не знаю… после бешенного какого-то даже не водопада, я не знаю, какой образ привести… даже так, наверное, как будто из очень душной комнаты я вышла и просто в спокойное озерко окунулась и спокойно там посидела, покаталась на лодочке. И программа там была насыщенная. Мы ходили по всяким музеям там, казалось бы, много нового даже узнавала, но ощущение было того, что моя голова проветривается - как будто бы, как такой сквозняк летним днем, когда гуляют шторы, и ты просто наслаждаешься вот этим дуновением и ни о чем не думаешь. Я помню вот это ощущение, что как будто провела границу между собой и внешним миром. Потому что до этого внешний мир мог залезть ко мне в мою жизнь, там, ночью, в 2 часа ночи в субботу и сказать мне, что я очень сильно должна, просто потому что я есть. А там это ощущение того, что должна, я как-то от него отказалась. И позволила себе отказаться, и мир меня отпустил, я просто была собой. И как то вот сейчас мне очень даже вспоминается одна песня, хотя я узнала ее уже после этой поездки. Песня Марлен Дитрих «Выпью-ка я еще одну чашечку кофе в Берлине». Я ее послушала и там был такой текст, что ой там классно в Париже, классно в Вене, но в Берлине посидеть и выпить чашечку кофе - как это прекрасно! И ну… слушала несколько раз после этого, и я думала на тему, что действительно как прекрасно сидеть, в чистом, пустом городе, где все отлажено, где все хорошо, но так спокойно и просто наслаждаться кофе и чувствовать через это кофе спокойное течение жизни. Поэтому для меня песня Марлен Дитрих - как метафора. И мне кажется, что если когда-нибудь, надеюсь, что когда-нибудь еще туда приеду. Я просто найду красивую веранду, закажу кофе и буду думать об этой песне, пить в тишине, мне даже никого не надо. Я могу просто одна там провести день, и мне уже хорошо. Почему-то Берлин, он подарил мне это ощущение.

И: Твое ресурсное место - для тебя.

Р: Да. И там еще мне очень запомнилась другая вещь, что это достаточно неформальный город, один их самых неформальных, которые я видела, а это проявляется в архитектуре, это проявляется в оформлении, в статуях, в том как одевается молодёжь. Молодежь там одевается, ну, наверное, безобразно, ужасно. Но почему-то это кажется там, какие-то полупанки, полу я не знаю кто. Какие-то субкультуры, отмершие как бы у нас в 90-е, все они себя там прекрасно чувствуют: готы, панки. Но при этом там те же панки ведут себя цивилизованно. И вот это как то дает ощущение такого психологического, психологической расслабленности. Потому что, да, можно быть таким и ходить с сумасшедшим ирокезом на голове. Или можно работать в приличном месте, иметь татуировки или там иметь еще какой-то странный вид. Но при этом там всем нормально. Все нормально. Все спокойно.

И: Ну да, да, да. Не какой-то протест, а просто…

Р: А просто я такой - и типа это нормально. Я вот как то тогда так это почувствовала. Может сейчас. Я сама не хочу себе делать ирокез. Мне нормально то, как я сейчас выгляжу. Просто тогда, когда я увидела, что можно выглядеть по-другому и при этом, быть никаким-то там маргиналом, а быть частью нормального, приличного общества, но быть собой. Тоже хорошо. А не ходить там в белых воротничках, как-то так. И наверное, я сейчас… уже мысль у меня оформилась, я после этого как-то думала, вот тоже, что-то дооформлялось на словесном уровне, на когнитивном уровне. Это было просто ощущение и как вхождение в поток этого проживания. Точнее, как бы я помню, что очень тогда, так четко поймала вот эту вот, как бы, точку, или я не знаю как описать, или вот волну, что вот она, вот оно, то как, какая приятная может быть жизнь. Вот она до перелета сюда была просто сумасшедшая, она меня изводила до слез уже, до нервного истощения, до злости. Я помню, что меня каждое воскресенье было днем, ааа…. Я не знаю как сказать, днем траура. Воскресенье я оплакивала свою жизнь, и всю неделю, которая меня ждет впереди, потому что я понимала, что как бы меня тяготит не работа. Я люблю быть занятой чем то, мне нравится делать дело, но мне не нравится, когда я вкладываю свои силы, это очень сильно все обесценивают. Вот. Хотя я понимаю, что обесценивают нечестно, что неправильно, когда я чувствую, что меня используют, и всем все равно на это. Потому что начальству было важно, чтоб оплачивались контракты. Думаю, ты тоже прекрасно понимаешь как это бывает. Особенно в агентствах. Агентство относится к своим сотрудникам, как просто…

И: …расходному материалу…

Р: ….Пушечному мясу, которое они подают клиенту. И перед клиентом прыгают на задних лапках, пока он платит денежки. Вот, это суть капитализма. Такого, в чистом виде. Капитализма с нечеловеческим лицом. И, я помню, что я… А, даже там, на пятый день или четвертый день, а я просто полетела с другом, весь, который, ну очень правильный такой, ну очень хороший мальчик. На столько хороший, что… Я вообще не готовилась, мне было некогда. Он подготовился. Он прочитал весь путеводитель. И я помню, что мы приехали, я не понимала вообще куда идти. А он такой: «А этот памятник я помню, так сейчас мы пройдем несколько улиц и придем к нашей гостинице!» Что?! Когда ты успел? Он так подготовился, что он уже ориентировался в городе, в котором не был. Он знал, в каких музеях, что, когда нужно посмотреть, когда там чего. Памятник там Советским воинам. Он вел себя так: у меня было ощущение расслабона, потому что я была с человеком, которому очень сильо доверяла полностью, с которым ты в беду в принципе не попадешь. И как-то день на четвёртый он снова захотел пойти в музей, а я уже как-то устала. И плюс у меня есть еще такое особое пристрастие - я просто люблю города. Я люблю находится на улице в новом городе. Музей - это прекрасно. Но я считаю, что нет ничего вообще восхитительнее ощущения, что ты гуляешь по городу. Сидишь на веранде и просто глазами пожираешь эту красоту, впитываешь ее каждой частичкой тела. И мы с ним там не то,что повздорили. Мне кажется он сначала так насупился, что я с ним не иду в очередной музей. И он такой: «Как ты можешь? Ведь там статуя Нефертити!» Вот, Катарина, ты типа неуч! Сашенька, все понимаю, Нефертити - это как бы хорошо. Я просто хочу погулять. Я без него одна ушла просто погулять, гуляла. Мы встретились только под ужин. И это было так здорово! Я так расслабилась! Я даже помню, я на лужайке валялась, а в Германии достаточно много молодежи, студентов. И как-то там посидела, сям повалялась, это посмотрела и так вот все спокойно прошло, не торопясь. Ничего. Никуда. Вот. И, наверное, теперь как бы правильнее было бы сказать про то, что, собственно, случилось позже. Я вернулась в Москву. Вышла в понедельник на работу. Посмотрела на всех. Ну как бы я поняла, что работать надо. Отпуск у меня был в апреле. И в начале мая, видимо, там что-то по происходило внутри. Хотя ко мне на работе все начальство относилось очень хорошо, они были очень реально заинтересованы, чтобы я осталась. Потому что я такой достаточно трудолюбивый раб. И тут меня посетила крамольная мысль начать искать новую работу. Я начала искать. И начала спокойно искать. Увидела место, место на котором я сейчас работаю. Я подумала: «А звучит неплохо, напишу-ка я туда!» И там закрутилось-завертелось, что в течение месяца я устраивалась сюда. В течение месяца, потому что я, там, собеседование, там, условно говоря, было через неделю одно, через неделю - второе. Я думала: «Да ладно, схожу, чего там, не увольняться, а просто так, глазочком посмотреть!» Сходила, посмотрела и как-то понравилось. И я помню, что спустя месяц, наверное, в начале июня… Спустя месяц после поездки я сказала руководителю, что я ухожу. У них был шок, потому, что я отвечала за клиента - ужасного, которого передавать, ну… тягостно. Готовить, погружать всегда другого человека - это еще большая проблема. И они как то даже предприняли какие-то меры, чтоб я с ними работала: перевести меня на другого клиента, чтоб я осталась. Но я для себя решила: ну нет, ребят, я не хочу. И они меня уговаривали. Я помню, что там против меня такая линейка психологического оружия была применена. Мне говорили, что я сейчас уйду и не найду себе нормальную работу, что я теряю шанс всей моей жизни. «Что?! Куда ты уходишь? Сюда ты уходишь? На государство пахать будешь, а тебе не стыдно? А идеологию свою продавать?» На меня пытались на чувство вины воздействовать. Больше всего всегда на чувство вины давят. Как-то мне внушали, что я просто делаю очень большую ошибку, говорили про какие-то упущенные мои возможности. А я помню, что я тогда уже сидела, вот смотрела так на нашего HR: «Рассказывайте-рассказывайте, я все равно больше не передумаю!» При чем, у меня часто бывает, знаешь, как бывает: я всегда очень долго сначала к какому-то очень серьезному решению готовлюсь, особенно - такому, жизненно меняющемуся. Но когда я его приняла, оно такое внутреннее - мне так спокойно! И мне было страшно, потому что снова менять работу, не пойми чего. Потому что на работе я всегда видела много странных вещей и не понимала, была еще совсем молоденькая. Я не понимала, почему тебя могут не оформлять, черти сколько зарплату не платить, и мне тогда казалось нормальным, что тебе по ночам звонят с работы. Наверное так всегда! Всю жизнь трудишься. А в субботу тебя начальница будет дергать. А потом я пошла на эту работу, и у меня как фантомные цепи. Вот на этой работе у нас рабочий день кончается в пятницу без пятнадцати пять. И я могу остаться, если с утра опоздала, поздно пришла. Не потому, что шикают на меня: «Уходит!» А потому, что я могу просто доделать работу или просто посидеть для приличия. Но я помню, как все без пятнадцати пять… все начинают шевелится, особенно летом, когда работы меньше. Сидишь и думаешь: «Да нет, ребят, Вы с ума сошли - без пятнадцати пять домой?!» Я так… а то что на другой работе я сидела до 12 ночи в пятницу, потому что закрывалась неделя. Когда типа тайминг нужно высылать клиенту. Именно так в пятницу по-стахановски я все делала, что нужно было доделать. И я на этой работе просто привыкала к тому, что воскресенье может быть классным днем. И ты в понедельник можешь просто прийти с хорошим настроением и делать работу нормальную, и при этом мне еще повезло с начальством здесь. Потому что оно всегда давало адекватную обратную связь, конструктивную, и хорошо относилось к тому, что я делала. И я как-то здесь отогрелась и как-то почувствовала себя гораздо лучше. Собственно, на этой работе я работаю 3 года. Я ее люблю. И если бы не поездка в Берлин, на эту работу я могла бы не попасть. Это прямо цепочка такая, чудесная цепочка, я как-то успела прийти на это местечко. Оно могло потом не появиться. Вот. И… Я очень рада, что я здесь. И вообще я как-то очень поняла для себя… А я помню, что когда я уходила, я уходила на те же деньги, что работала и там. И как бы эти деньги были не сумма моей мечты. Среди моих одногруппников многие получали там побольше, но я себе сказала, что ничего страшного. Типа, в 22-23 года деньги потом будут побольше, не страшно. Если тянет душа нужно идти работать. Я помню где-то год встречалась с бывшими коллегами, кто-то ушел в место покруче, кого-то там повысили, и все как-то… и никто не хвастался, все так обсуждают. Я помню как-то думала: «Блин, ну надо же, устраиваются, умеют себя подать!» А потом я себе говорю: «Они опять устали, потому что они уходили в агентство, опять в компанию с такой же природой». Я думаю - нет, ничего страшного нет. И в итоге, спустя несколько лет, нам зарплату чуть-чуть подняли, ну как-то случились какие-то хорошие вещи. И сейчас мне вообще не жалко агентство. Сейчас бы я в агентство… Я пойду в агентство, только если я буду голодать! Если у меня будет возможность не ходить туда ради спасения своей семьи или государства, своей страны, не пойду туда. Ну и как то мне это ощущение на самом деле, очень помогло когда я в магистратуру шла. Почему? Потому, что у меня генеральный очень адекватная, очень хорошее начальство. И я им честно сказала, что поступаю в магистратуру, а мой начальник заканчивал Вышку, и он такой: «Ой, ты молодец! Ой, как интересно!» И я ему сказала, что я на вечерней магистратуре, что я туда поступила в вечернюю магистратуру, и они как-то поддержали меня. И я отпросилась на неполный рабочий день, мне сократили с 18.00 до 16.00, как бы, такое редко бывает, и они меня отпустили. Но они сказали, что из-за этого ты на каких-то проектах не сможешь быть полноценно задействована, но буду стараться. И я понимала, что потеряю какие-то прикольные командировки, и особенно до кризиса их было больше, сейчас мы никуда не ездим. Я понимала, что меня в должности не повысят, что зарплата у меня будет меньше на 20 процентов. Сказала: не проблема. Пофиг. Я себе всё разрешила. И я с таким удовольствием! Типа опа, типа там 4 часа дня, я спокойненько, даже там никакая мысль вины не закрадывалась. Я спокойно уезжала в университет. Спокойно там занималась. Меня никто не беспокоил там. Но при этом я знала, что в я в 9 утра приеду, сяду и сделаю все, как надо. Т.е. как-то я себе разрешила просто побыть студенткой. Я безумно благодарна… что мои коллеги разрешили мне воплотить смою мечту и пойти учится!

И: Я так понимаю, если бы ты работала в агентстве, это было бы невозможно?

Р: Нет! Нет! Ничего бы не было возможным!.. Ууу… Я просто… мои близкие были в шоке от такой работы, и никто вообще не понимал, что происходит. Ну, на той работе, не знаю, мне кажется, моя неопытность еще…

И: Первая работа. Ты еще не знала, как может быть.

Р: …Вот опять, когда ты границы не можешь провести и тебе садятся на шею. И я реально поняла, чем ты податливее и чем больше ты готов тащить, тем больше будешь тащить тогда.

Вторая часть

И: Да, да, да. В моменте до того, как ты отправилась в эту поездку, когда ты вот бежала со своей работы, находилась в какой-то постоянной гонке. Ты говорила, что у тебя была постоянная злость, какие еще чувства были?

Р: Негодование сумасшедшее! Я не понимала, вот какого черта просто! Негодование сумасшедшее, усталость и апатия. Если в первые месяцы я вкладывалась, то в какой-то момент я поняла, что вкладываюсь я, не вкладываюсь - клиент одинаково недоволен. А я могу просто положить, сделать тяп-ляп, условно говоря, сделать плохо и уйти. И я понимаю, что сделаю хорошо или плохо, а мне одинаково скажут, что я плохой работник. Ну не мой босс, а клиент.

И: …Клиент.

Р: И когда казалось, как бы, босс - это человек, который должен за тебя стоять, он как бы ведет переговоры, он больше уполномочен отстаивать границы, отстаивать интересы. Но босс так опьянен суммой ритейла ежемесячного и чека, который приходит с несколькими нулями, что ему пофиг, что с тобой и как с тобой. Пока ему платят, он будет смотреть и обещать необещаемое. Я помню, еще злость от того, что сидишь на встрече с клиентом, и клиент требует от твоего начальника, что-то сделать, и ты понимаешь, что делать будешь это ты, и тебе это не по силам. Твой начальник при тебе обещает золотые горы, которые делать тебе, а ты сделать не сможешь. И это ощущение просто, не знаю как, это не просто злость, это недоумение. И недоумение от жадности в совокупности с какой-то глупостью. Я просто считаю, лучше меньше, да лучше. Лучше как бы немножечко поменьше денежек получить, но сделать лучше, закрепить, ты дольше с этим клиентом проработаешь. Я вообще считаю, что работать надо не на краткосрочный результат, а хотя бы на среднесрочный, а лучше - на дальнесрочный. Я считаю, поскольку я часто работаю с журналистами, вместо того, чтобы ради одного мероприятия несчастного всех замучать, всех извести, всех 25 раз обзвонить… Лучше, если не хочет журналист ничего, сказать: «Ладно, я Вас поняла, не буду я Вас беспокоить. Обратимся в следующий раз!». Узнать, а что Вам интересно будет дальше? Отметить там внутри своей головы, что вот… не трогаем. Просто сейчас, когда работаю на этой работе, вижу, что, вместо того, чтобы довести одного человека ради какой-то краткосрочной выгоды, лучше его даже не доводить в ущерб себе, но потом это может выстрелить гораздо круче в долгосрочной перспективе. И он тебе будет больше доверять, и от номера твоего телефона не будут шарахаться просто. Ну правда. И вот я тоже да, начала ценить какие-то более длительные процессы и значимость долгосрочных вещей.

И: Какой была ты до поездки до этой?

Р: Ну, я была безумно уставшей. Я была, наверное, дезориентированной, абсолютно дезориентированной. Потому что я, у меня даже была подмена смысла: работать ради того, чтобы, там, тебя повысили, и ты работал дальше. Это странная цель все-таки, это не должна быть цель твоей жизни… Сейчас у меня, конечно, цель работать для денег, надо себя обеспечить, надо себя кормить, кем бы ты ни был, женщиной или чей-то женой, это не важно. Я для себя поняла, что буду работать, кем бы ни был мой муж. Много работать, при чем так, чтоб ты в поте удовлетворения для самого себя. Чтоб тебе было не противно от того, что ты делаешь, и чтобы ты понимал, что ты растешь, тебя ценят. Т.е. как бы деньги для меня это процентов 65, наверное, может 70, но это все равно важно.

И: …важно.

Р: Без денег, да… как бы сложно. Но при этом, если у меня будет выбор, там, где будет побольше денег и где будет ужас-ужас со всех сторон… И поменьше, даже, может быть, денег на какой-то значимый кусочек денег, но мне психологически будет хорошо - я выберу второе.

И: Т.е. ты говоришь про состояние, про то что была усталость, апатия, ощущение загнанности. А вот какой была ты, что ты попала в это состояние? Т.е. ты говорила про границы. Ты не знала границы?

Р: Да, у меня были смещенные границы, я сама виновата. Я.. Ну даже сейчас не всегда получается. Университет помог немножко понять, что оказывается границы есть. И на них как-то можно даже влиять. Надо же, великое открытие, до этого я вообще не понимала, до сих пор у меня… теперь я поняла, но я плохо справляюсь с тем, чтоб это применять. Надо работать! Вот. Но тогда я вообще не понимала. Надо ночью сделать? «Окей, сделаю!» Типа Вам же надо, ну хорошо, я же не буду Вас подводить! И у меня чувство вины очень сильно доминировало во мне. У меня вообще как-то.. Не знаю, как это объяснить, структура моей личности или просто. Я не знаю, почему, но для меня это то, через что мной можно очень неплохо манипулировать. И когда кто-то нащупывает вину, причем, как бы такую вину, которая для меня действительно… Особенно я очень не люблю кого-то подводить, очень сильно страдаю из-за этого. Вот, допустим, я там часто опаздываю куда-то, я каждый божий раз очень сильно страдаю. Вот. И там если, не дай Бог, обещала что-то сделать, тоже очень сильно страдаю. И поэтому всегда стараюсь все делать. Вот. И как-то на той работе попадали то ли в чувство моей вины, то ли в мои амбиции - у меня тоже есть амбиции. И тоже их, наверное, там как-то прикармливали их, наверное. Говорили, что: «А у тебя такое светлое будущее!» И как охотно я поглощала эти обещания и верила. Вот. И хотелось чтоб как-то эти амбиции были реализованы. Вот.

И: А как случилось, что ты сделала себе такой подарок? Поездку в Берли! Что сподвигло тебя это сделать?

Р: Это глоток свежего воздуха. Я просто понимала, что если я не поеду, то крыша, наверное, поедет. Просто я для себя решила, подошла к какой-то точке, решила все - пофиг. Пусть хоть вообще гром разверзнет землю, но я найду возможность уехать, но при этом не так, что я всех бросаю, гудбай! А так, что я договорилась все-таки, я, ну… согласовала. Как-то этот момент урегулировала. Пошла уличила, так сказать, момент, и на 5 дней покинула столицу. Вот. Хотя отпускать не хотели. Но я все-таки я как-то договорилась.

И: Т.е. ты нашла такую грань состояния для себя, что все, пора. И ты себя услышала.

Р: Да. Да, да, да. Правда, правда! Я себя услышала.

И: А когда ты ехала в эту поездку, тебе хотелось каких-то изменений? Или ты просто хотела съездить в поездку?

Р: Просто мне хотелось 5 дней не видеть некоторых людей, не слышать их и забыть о том, что они существуют. Увидеть каких-то других людей.

И: Т.е. изменения. Которые для тебя произошли, они были неожиданные?

Р: Да, они неожиданные. Мне хотелось скрыться просто от мира. Мне вообще. Я очень люблю ощущение, что я пропадаю вообще из мира. Мне это так нравится. Когда, условно говоря, все знают, что я живая. А где я, с кем я - никто не знает. Очень нравится, как в зазеркалье куда-то уходить. Всё, до свиданья, все! Я обожаю, когда мне никто не звонит, когда у меня выключен телефон. Мне по жизни все-таки иногда можно позвонить. Но, допустим, когда я вот сделала дело, сделала все, закрыты все дыры, а корабль больше не тонет - и я исчезаю из этого мира. Мне очень хорошо. Вот.

И: А скажи что или, может, кто больше всего повлиял на тебя в процессе этого путешествия? Что?

Р: Ааа…

И: Как ты пришла к этому решению?

Р: Наверное, просто город - в первую очередь. Город - это такой как бы сложный образ все-таки. В город входит, наверное, в первую очередь, архитектура, я бы сказала, потом - люди, потом - природа. Там был такой какой-то целостный симбиоз всего этого, потому что и архитектура, и люди, и всё было очень простое. При этом очень функциональное какое-то, достаточно осмысленное, спокойное, тихое, вот… размеренное. Я видела, что можно быть там… классным, продвинутым, профессиональным, справляться… и при этом жить нормально и спокойно осмысленной, размеренной жизнью.

И: Т.е. это возможно?

Р: Да. Раньше мне казалось, что если ты хочешь быть профессионалом, ты должен бегать, как сумасшедший, как бешенный шляпник, головой крутить и с ума сходить. Иначе ты фиговый работник, и никому ты такой не нужен. А потом я поняла, что нет: можно даже дольше делать такой же объем работы, можно даже лучше, наверное. Я по-другому посмотрела на время. И вообще не нужно пытаться сделать за одну неделю то, что по хорошему нужно делать месяц.

И: Скажи, я вот не совсем поняла, у тебя в процессе этой поездки сложилось какое-то решение, что нужно что-то менять? Или у тебя просто изменилось состояние так, что у тебя само все вырулилось поэтому?

Р: Скорее всего, решения не было, скорее - состояние. Я вернулась в каком-то таком состоянии, я не знаю… как с утра на рассвете… такая легкая дымка… и, вот, да, знаешь, когда… я очень люблю эти ощущения, когда я сильно устала, глаза устали, что у меня все плывет. Вот так хорошо, что я никого не вижу, и я опять ухожу от мира. Обожаю когда все плывут. Даже сейчас сниму (про очки), и опять все плывут. Мне это нравится. Вот. И я тоже пришла на работу… и все немножко плыло. И так все как-то было приглушенно, как будто бы звук был потише. Ну вот как-то у меня такой образ. И я подумала, может, не буду-ка я разгонятся сегодня, типа я сделаю свое дело, но сделаю спокойно. И потом я подумала, а, типа, чем черт не шутит, зайду-ка я на HH.ru… так, просто, одним глазком посмотрю, мало ли… и в итоге я одним глазочком, буквально, за пару дней нашла вот это место свое. И не сразу решалась написать, я присматривалась, думала, размышляла. Потом написала.

И: Скажи, а вот ты описала какие-то свои ощущения, да? Об обстановке в которой ты оказалась, т.е. были какие-то внешние обстоятельства, которые повлияли на изменение твоего состояния в процессе этого путешествия. А были какие-то твои размышления, т.е. я поняла, что ты наблюдала за людьми, и ты как-то для себя переосмысляла свое представление, там, о том, что такое успешность в сочетании с образом жизни.

Р: Да.

И: Вот. Т.е. были какие-то размышления, которые способствовали изменениям, были внешние условия, которые ты сменила. А были еще какие-то факторы кроме внешних условий… твоих, твоей рефлексии… вот… которые поспособствовали тем переменам, которые произошли?

Р: Еще какие-то факторы, да?

И: Да. Ну, просто… были ли какие-то… кроме того, что ты просто сменила обстановку и оказалась там, где тебе было хорошо, где ты смогла замедлиться и где ты увидела что-то новое и переосмыслила то, что происходит. Были какие-то еще, может быть, моменты? Ну, ты говорила про друга…

Р: Да.

И: Который тебя очень поддержал и создал безопасную обстановку.

Р: Да, там был еще другой момент! На самом деле страшный момент, и при этом я как-то вспоминаю редко… Сейчас он мне не кажется страшным… Тогда очень сильно испугалась. И он мне тоже очень сильно помог. На себя по-другому посмотреть. Мы когда садились в самолет, а мой друг - он болеет диабетом, при чем он инсулинозависимый. А это значит, что ему прямо каждый день необходимо по несколько раз в день вкалывать инсулин. И как-то всегда это было далеко от меня. Я знала. Но по нему… человек, который живет активной жизнью, не скажешь, что что-то такое. И он мне сказал, пока мы в самолете летели: «Катарин, на всякий случай сообщаю, у меня типа несколько раз были какие-то прединсулиновые комы, что-то такое... если не пойми что происходит, скорее всего, упал сахар. Нужно дать сладкое. Типа, жидкое сладкое. Самое быстрое сладкое с точки зрения поступления сахара в кровь - глюкоза. Я как-то это краем уха послушала, что-то запомнила, что-то не запомнила. Но послушала все-таки. У меня просто казалось: «Ну… Саша. Что за ужасы ты какие-то рассказываешь?! Все будет хорошо!» И все было хорошо, пока в какой-то из дней мы не пошли гулять ночью, и он, как оказалось потом, вколол себе инсулина больше, чем надо было. Инсулин очень сильно погасил у него сахар в крови. И в какой-то момент мы идем около Бундестага, в самом центре города. Ни страховки с нами, страховка в отеле валяется. Ни я каких-то телефонов не знаю. Еще город безумно пустой, там в 10 вечера вообще уже никого нет. И тут я на него смотрю и понимаю, что он какой-то не такой. Я даже помню, начала злится, думаю: «Ну, что ты какой-то не такой, маленький, какой-то хренью страдаешь!» И тут я понимаю, что не хрень. А он еще так странно реагировал, типа, я не понимаю, где мы? Как-то очень сильно стал тупить. Я про себя думаю: «Блин, 3 дня тут был восхитительным экскурсоводом, что с тобой происходит?» И потом вдруг спустя пару минут до меня доходит, что какая-то ерунда происходит просто связанная с чем то другим, не с ним, а со здоровьем. И тут, значит, я пытаюсь растормошить, понимаю, он ничего связанного уже не говорит, он уже в состояние бреда впадает. Значит, сел просто на бордюрчик, и чего-то там непонятного там говорит: потерялся. Типа, не понимает, где он, кто он, кто я.. Ну, что-то такое в общем… И тут я вспоминаю, что он в сумке всегда носит какую-то сладкую еду на случай таких ситуаций. Я достаю от туда конфеты, разворачиваю, говорю: «Ешь!» Он такой: «Чего? Что?» Я говорю: «Ешь!» Заставила. Съел он эти конфеты. Он посидел… Видимо, сахар начал подниматься, но недостаточно, но уже немножко понял, что происходит, но не понял вообще, где он. И говорит так: «Пойдем дальше». Я даже не могла вызвать такси, потому что не было… там… я не знала куда звонить, не было интернета, и не знала, на улице можно там ловить, не ловить. И причем сначала был страх, потом я очень разозлилась. Потом мне было страшно, но потом страх ушел, потому что я в критических ситуациях мобилизуюсь, наверное. Я такая думаю: «Все, надо повышать сахар любой ценой! Значит так, - я думаю, - нам нужен магазин, палатка, все, что угодно!» Мы прошли так, прилично, метров 500, и я увидела там, где продавали сладости. Купила ему несколько пачек, заставила его съесть. Это длилось все полчаса, через полчаса он вернулся. Он такой: «А что было последние 30 минут?» А я такая думаю: «Саша, я тут чуть не посидела!» А он просто забыл. Забыл все ,что происходило. И он такой: «И что, серьезно? У меня сахар упал?» И как бы он сказал, что если бы он не съел эти сладости, сахар бы не поднял, то это вообще очень-очень плохо. Потому что они теряют сознание просто, и что-то в организме страшное происходит. И он такой типа: «Ты молодец, типа сориентировалась!» Я говорю: «Это ты молодец, что ты меня научил! Ты меня подготовил к критической ситуации, как чувствовал!» Раз мы так отработали, в общем, все хорошо. И я почувствовала после этого, что… блин… даже в очень критической какой-то ситуации я могу ускорятся… хотя было очень страшно… но сейчас…

И: Это придало какую-то уверенность?

Р: Да. Я просто помню еще, я ощутила, что я всегда боюсь, когда я предвкушаю какую-то… что-то страшное. Я такая трусишка - зайка серенький, трясусь, у меня аж хвостик трясется… все трясется… все ходуном ходит… Но когда пипец случается, вот он… я в эпицентре пипца - все. Нормально. Все понятно. Поэтому я вижу, у меня мозг соображает как будто в 2 раза быстрее, т.е. ситуации полного какого-то ужаса, я концентрируюсь… и я нахожу… и я не чувствую страха. Я чувствую страх, когда я полностью выхожу из этой ситуации. Это тоже было интересно.

И: Как это повлияло на дальнейшие обстоятельства? Т.е. как повлияло на твою жизнь?

Р: Ну… ааа… наверное, я не знаю, как… ну просто у меня есть какое-то внутреннее ощущение, что я с какими-то экстренными, очень жуткими ситуациями справляюсь, как будто бы… нормально… хорошо. Но все равно очень страшно, что случится что-то плохое. Мне очень сильно, особенно, когда я летом долго одна живу, я очень сильно боюсь пожара. Причем я очень всегда переживаю за кота. Дома один кот. И думаю, ладно, квартира обгорит - ничего страшного, но лишь бы котечка мой, котечка чтоб не пострадал. И когда перед выходом из дома у меня ритуал: я обхожу 3 раза все утюги, вытаскиваю из розетки все. И там я очень переживаю, что окна открыты. У меня техника безопасности дома сумасшедшая: все заперто всегда, закрыто, проверено. До сих пор у меня есть вот этот страх, что может что-то случится. Но при этом когда реально какой-то ужас-ужас, там, попали в аварию мы с моим парнем. У него там просто уже - шок. Хотя ничего страшного не было, просто мы замяли ауди чужую. А я такая думаю, так… спокойно. Ничего страшного. Начинаю его к реальности вернуть: «Саша! Твоя машина цела. Все живы, целы. Уже хорошо. Сейчас хозяина вызвоним!» Хозяин пришел - уже хорошо. Но как-то у меня сразу идет структурация происходящего.

И: И ты можешь разрулить эту ситуацию.

Р: Да.

И: И быть в ей в адекватном состоянии, принимать адекватные решения.

Р: Да. И я не впадаю в ступор от ужаса. Ну… может быть. Когда этот ужас… Я не знаю, как сказать… Слава Богу, мне очень повезло в этой жизни: совсем ужасного ужаса у меня не было еще. И я очень надеюсь, что как можно дольше не случится, вообще не случится… Но в такой ситуации… такого мини локального ужаса, где можно было бы испугаться… потерять, убежать, испугаться… во мне вдруг просыпается деятельность, такая фильтрация происходящего... и вот это одна из таких ярких ситуаций в Берлине, когда я поняла, что могу, оказывается, справляться.

И: Скажи, были ли у тебя какие-нибудь переломные моменты в этом путешествии, которые прям… или ключевые моменты, которые прям сильно повлияли?

Р: Ключевые моменты, что я в один из дней сказала своему другу: «Дружок, я не пойду с тобой в 10-й музей, а пойду гулять одна!» До этого, я так никогда не делала.

И: Т.е ты прислушалась к себе и приняла какое-то решение в соответствии со своими желаниями?

Р: Да, да, да. Я поняла, что я не хочу никого заставлять, и я не хочу чтоб заставляли меня. Я поняла, что каждый может, как хочет. Это не значит, что мы поругаемся или что мы тут не вместе. Мы вместе, просто он - в музее, а я гуляю по улице.

И: Т.е. ничего страшного не случилось?!

Р: Ничего страшного. Мы к тому же поужинаем и поедем там в гостинцу. Все нормально. И… ааа… это было так как… как-то необыкновенно, что ты можешь быть сам по себе. И сейчас у меня уже в отношениях с моим парнем, у меня и друг, и парень - их одинаково зовут, парень тоже Саша. И с ним я вот тоже как-то практикую то, что я без тебя, нормально мне без тебя, мне с тобой хорошо, без тебя хорошо. Я без него как то тоже, поехала в путешествие. Сначала было страшно конечно, а потом было хорошо. Вообще одна поехала ни с того, ни с сего. И я просто поймала ощущение того, что если как бы это одиночество… Даже не то, что одиночество, а пребывание физически… один на один - это не страшно… можно быть наедине с собой, но при этом с миром. Вот. Я тогда тоже это в Берлине почувствовала.

И: Как ты в целом относишься к тому, как ты себя вела в этой поездке? Как ты себя проявляла? К тому, что ты сделала?

Р: По большей части я первые дни я была достаточно пассивна, так как у меня был гиперактивный друг. Моя позиция с ним совпадала на культурную программу. Мне не было вообще никакой необходимости проявлять активность, просто с утра я там завтракала, а потом он меня вел, как будто он там жил… просто он там реально разбирался очень хорошо. Меня просто водили несколько дней. А потом когда я поняла, что так мне это не подходит, я, так сказать, восстала и пошла сама. И это было хорошо. Т.е я тоже поймала ощущение, что мне хорошо, когда я следую за другими, если я согласна.

И: …Чувство согласия…

Р: …Да, если я чувствую, что у него более экспертный взгляд, ну и как бы, что он делает правильно, мне абсолютно несложно доверится… послушаться… подчиниться, если надо, тому, кто… кто более компетентен, если он адекватен, несложно… Но если я чувствую, что я не согласна, и если я не согласна … я предпочту без ругани, без всего - просто сепарироваться… для меня это лучший вариант… вот.

И: Скажи пожалуйста, вот… ну… какой самый… было ли какое-то самое плохое переживание в процессе этого путешествия? Ты говорила про самое страшное. Самое плохое было?

Р: Самое плохое, пожалуй, когда вот у него случилась эта инсулиновая история… но она разрешилась хорошо… она была плохой, когда начиналась... потому что я даже себя корила за это чувство злости… Как я вообще могла позволить себе злиться на него? Ну я не поняла… я помню, что я даже, даже злилась из-за того, что он же, блин, ну как он мог вколоть себе больше?! Но он же знает, с чем имеет дело… а потом я не могу сказать, что мне прямо стыдно… но в тот момент я испытала… сейчас я конечно не чувствую, но мне неприятно было от самой себя, что я могу такие мысли иметь…

И: …Ну, что ты так отреагировала…

Р: Да, так отреагировала сначала, хотя это сотая секунда, эта мысль проскочила и сразу потом я начала по-другому с ним. Но в голове это все было.

И: А какое самое хорошее было переживание?

Р: Самое хорошее - сидеть на улице. Я обожаю когда шуршит зелень, когда я чувствую прямо природу. Природу, когда она такая зеленая, а по весне она такая свежая и чистая, еще нет вот этого… грязных листочков… и когда все такое пустое, и все такое какое-то… причем, пустота не звенящая… а пустота такая… как бы подобрать какой-нибудь эпитет… наполненная пустота, наверное… что жизнь - она есть, она где-то спокойно себе кипит, но это жизнь не слишком скопленная, не давящая на тебя. Я помню, как я сидела… мне вообще повезло, друг говорит, что когда я ухожу в себя, он спокойно смотрит. Мы с ним очень давно дружим. Он так спокойно относится ко всем моим прибамбасам. Я иногда могу там уйти в себя… за чашечкой чая или там даже сидр пила… и мне хорошо… и я просто там… мне очень хорошо, когда я ухожу в себя, находясь с другими людьми, и меня никто не дергает в этот момент… и это очень хорошо.

И: Просто побыть рядом с кем-то.

Р: Просто да, они есть… люди присутствуют, но …

И: …В зоне видимости…

Р: …В зоне видимости, но я сама в себе, и мне хорошо.

И: …Такое соприсутствие…

Р: …Соприсутствие, да…

И: Какие чувства возникали в процессе путешествия? Может быть, в какие-то ключевые моменты? Какие были переживания? Как тебе было с ними?

Р: Какие были ключевые моменты…?

И: Ключевые моменты ты говорила, а вот какие чувства возникли в моменты: когда ты сидела наслаждалась листвой, когда получила удовольствие от города, когда в целом ты только приехала в город, увидела, как там. Какие?

Р: Чувства были… как такое… как вдох… как будто расправляешь плечи… как будто снимаешь очень тяжелый какой-то рюкзак… как будто ты… как, знаешь, бывает в жаркий день ты пришел, принял холодный душ, и сразу становится лучше… или как будто ты попил чистой воды… вот что-то такое.

И: …Облегчение какое-то, освобождение…

Р: Да, освобождение. Вот абсолютно точно. Как будто ты снял с себя что-то удушающее и просто вот вздохнул… и что мир - что он везде одинаковый… он в Москве там… Бангладеш там… везде… одна и та же земля, по этой земле мы ходим, то что мы делаем, как мы сами для себя решаем это все разное. Я поняла, опять же, что я сама… никто за меня это не сделает… и, точнее, даже так… правильнее сказать, что меня приучали так, что надо пахать… это для меня ценно… я со всем согласна… надо пахать, но пахать можно по-разному… и что я сама должна для себя определить, как мне будет хорошо… начальник мне не поможет… друзья мне не скажут, что ты молодец или нет… как бы, условно говоря, мир к тебе может относится очень сложно, чуть лучше или чуть хуже… или может вообще не относится. Для мира ты есть, и, как бы, да… в принципе неплохо, если ты для него как бы значил, но гораздо важнее для самого себя понимать, что ты проживаешь жизнь, которую ты хочешь. Что кроме тебя никто не проживет, кроме тебя никто не выберет жить.

И: Я правильно понимаю, что эта история, с одной стороны, про границы, с другой стороны - про ответственность за свою жизнь?

Р: Да… Я поняла, что я сама, только я могу и должна выстроить свою жизнь так, чтоб в воскресенье не лить слезы о предстоящей неделе. Никто не выстроит, время само не все может расставить. И если неправильно направлять какие-то векторы своей жизни, время может все усугубить только. Т.е. как бы, с одной стороны, я доверяюсь времени. Со временем очень много течет, как говорится, все течет, все меняется. Но чтобы все текло и все менялось в благоприятном направлении, нужно очень грамотно сделать. Я поняла, что нужно не просто пахать и делать, а нужно с какой-то с вдумчивостью, с честностью по отношению к себе и с вниманием к себе. Т.е. надо пахать не для других, а нужно что-то делать в первую очередь для себя. Когда ты делаешь для себя, ты потом лучше делаешь для других, ну, если ты нормальный человек. Ну сделал для себя ты, ты можешь потом лучше сделать для других.

И: А на сколько твое состояние до этой поездки… твоя загнанность, замотанность… вообще повлияла на то, что эти изменения произошли?

Р: Очень сильно. Потому что я была на грани. У меня было очень много агрессии такой невысказанной, и это вообще очень частое дело во мне. И я хожу, ношу в себе этот ком агрессии. И… я не знаю… я не могу сказать, что я какой-то там злой человек… я не делаю злых и жестоких поступков… хотя в голове очень хочется их сделать… но я себе никогда их не позволю сделать… но, скажем так, если я вижу, что зло наказывают, я солидарна… Сама не буду наказывать зло, условно говоря… ну как-то так… и… я не знаю, как сейчас закончить свою мысль… но я помню, что, уезжая, я чувствовала не только усталость, апатию. Я чувствовала, как будто я загнанная лошадь, которая не просто бежит вперед, а которая тому, кто сидит в коляске, кажется, что лошадь плохая. Все плохо и нужно другую лошадь. И я… а нет, я помню был момент моего какого-то торжества невероятного… когда я вернулась, я уже знала, меня позвали на новую работу, все. Мне осталось доработать последние 2 дня. Мне звонит клиент и говорит: «Катарина, слушайте, вы совсем тю-тю, что ли? Кто такие тексты пишет? Это просто кошмар, это пипец!» Я ей говорю: «Ну, Марина, скажите, пожалуйста, что нужно…» В общем, был какой-то диалог, я не хочу представлять, что я такая ужасная, она была не довольна, я не понимала, что мне делать. И она еще злилась. Я про себя думала: «Сволочь». Вот… последние дни. И она мне говорит: «Всё мне про Вас понятно!» И тут я первый раз себе позволила сказать, мне тоже понятно, что вы от меня хотите… типа… что-то по-злому сказала в рамках корпоративной этики, но что-то очень такое язвительное… положила трубку… и мне звонит моя начальница: «Давай предупреждай всех клиентов, что ты типа бай-бай!» И после этого гадкого звонка с ней, я пишу: «Дорогая Марина, позвольте сообщить, что сегодня мой последний день». Я показала драфт письма начальнице, она такая: «Напиши обязательно, что тебе было очень приятно и интересно с ней работать». А там стояли в копии этого письма еще были наши боссы-кураторы. И я пишу в переписке, где были все: «Аня, извини пожалуйста, я не могу сейчас врать и заставлять себя писать, что мне было с ней приятно работать, мне не было с ней работать приятно, и писать я не буду». И более высокая начальница пишет мне: «Я могу тебя понять, не хочешь - не пиши». И я отправляю письмо типа: «Марина, до свидания! Всего хорошего, я ухожу». И она через секунду, через 2 секунды перезванивает моей начальнице: «Что случилось? Почему она уходит?» И Аня такая: «А чего, она нашла новое место и она ушла». В итоге Марина позвонила не мне, позвонила начальству, и я про себя так думала: «Так тебе! Нефиг!» И я знала, что ее задело. И задело не потому, что я очень хороший работник. Для нее я была не очень хорошим работником, как для клиента. Но задело из-за того, что из-за нее или с ней тяжело работать, и поэтому с ней работать не хотят. Я такая про себя всегда думаю.

И: Скажи пожалуйста, а произошли ли в этом путешествии, в процессе, пока ты была в Берлине и наслаждалась обстановкой, были какие-то ситуации, когда для тебя произошло какое-то открытие, которое, казалось бы, очевидно, но оно просто взбудоражило тебя своей, с одной стороны очевидностью, простотой, а, с другой стороны, тем, что ты… ну, ты теперь не просто знаешь, что так есть, а просто осознала это и почувствовала, вдруг у тебя глаза на что-то открылись?

Р: Да, открылись глаза на то что жизнь… вот она какая на самом деле! Что от жизни можно получать удовольствие, а не страдать. Потому что все-таки до этого у меня как-то возобладало ощущение того, что пока ты не выстрадаешь, ты не получишь сладенькую морковочку. Потом я поняла, что можно сладенькую морковочку получать не потому, что страдал, а потому что ты честен с собой, грамотно все выстраиваешь. Вот это было чем-то таким. Потому, что до этого мне всю жизнь казалось, что пока ты не выложишься, с тебя не стечет 7 потов, как это сказать… 7… пока ты там не выложишься до последнего… пока ты не сдохнешь на финишной прямой, ты до финиша не доберешься. Я себе как бы не позволяла наслаждаться жизнью, как-то до сих пор, на самом деле, не позволяю, но уже по другой причине. Я в последний год, снова вернулась в это состояние, но снова пытаюсь к нему вернуться и, на самом деле, когда я думаю о том, что я выберусь, ну, снова говоря, позволю себе жить, я вспоминаю часто эту поездку и вообще поездки. Я вернусь опять к жизни, вот просто как она есть - жить для себя, а не для других.

И: Т.е. сейчас есть такое ощущение ухода, я правильно поняла?

Р: Да, да. Сейчас ощущение ухода, но опять я виновата сама во всем.

И: А в чем твоя вина?

Р: Аспирантура. Кандидатская диссертация - это то, что может отравить жизнь молодого, безмятежного человека. Ааа… это, как, я не знаю, что... как токсичный яд, который стекает по стенам твоей комнаты… чтобы ты ни сделал, он будет только разъедать обои еще больше. Ну я как бы все равно понимаю, я не хочу бросать. Я хочу закончить. Но, закончив, я опять просто выдохну.

И: …Освободишься…

Р: Освобожусь и проживу снова хотя бы год! Помимо работы, я не буду больше ни во что ввязываться - ни деторождение, ни смена работы, там ни… какие-то сумасшедшие проекты, ни новая учеба… ничего… это будет просто вот созидание жизни. Решила, что я буду читать. Буду гулять и встречаться с людьми и путешествовать.

И: Скажи пожалуйста, а было что-то в этой поездке, что вызывает у тебя сожаление? Я так поняла вот эта мысль про друга?

Р: Да.

И: А было что-то еще?

Р: Нет, никаких сожалений.

И: Нет.

Р: А какие сожаления, сплошные профиты просто. Не было. Мне не было жалко, что я там потратила какую-то за 5 дней сумму, равную моей зарплате, мне было не жалко. Я наслаждалась каждым евро, отданным за каждую пироженку, за каждый сидр, за каждый билетик. Было приятно.

И: А было ли что-то в этом путешествии непредвиденного и неожиданного для тебя?

Р: Ну вот, ситуация с другом. Наверное, неожиданное - я по-другому себе представляла город. Неожиданным, то что в столице может жить 2 миллиона. И 2 миллиона почему-то очень незаметных. Неожиданным - то, что огромный мегаполис, в центре города может иметь маленькие симпатичные домики, там, как у нас на Пречистенке или на Остоженке такие особнячки. И там такого много. Неожиданным было то, что в какой-то момент ты приезжаешь в ту часть Берлина, которая была под ГДР, и видишь хрущевки московские. Потому что, видно, советский союз отстраивал там. Или такой… оп… Новогиреево. Нормально. А что тут такого неожиданного - в том, что в чем-то чужом, что-то близкое, но оно другое. И там хрущевки по-другому смотрятся и там хрущевки и готический собор стоит. Как хочешь, так и понимай. Все. Вот.

И: Скажи, а были ли у тебя какие-то достижения в этой поездке? Или может быть провалы?

Р: Провалы… там, знаешь, на самом деле был один момент такой странный: мы поехали кататься на великах уже в один из последних дней, и как-то я отстала от своего друга, и мне навстречу ехал мужик, который мне что-то орал на немецком. Но он был не ариец, а видимо тогда… как это сказать… первая ласточка современных беженцев… Потому что мужик орал мне не пойми мне как бы что, и немецкий я бы немножечко еще поняла… орал мне агрессивно что-то, и он наехал на меня и толкнул так, что я чуть не упала. Я вообще не поняла. Он хотел… Мог быть хоть как-то… Там эту ситуацию можно было вообще не создавать, если бы он притормозил. Я ехала по нашему движению, а он на встречке, и он меня пихнул и резко умчался, что-то еще проорал мне вслед. И шли рядышком бабушки - немки, и они просто в шоке. Они такие просто остановились там, скучились. Ну я не грохнулась, а притормозила как-то жестко. Пытались мне что-то сказать. Я им сказала, что ничего страшного, поеду дальше. Ну там бабушки возмущались, и, я помню, была в таком шоке, ничего не поняла… За что? И зачем? Так все было бессмысленно и тупо. Он был такой злой, но он меня пихнул. Вот ехал мой велик, вот ехал его велик, и он, подъезжая ко мне, кулаком пихнул вот так вот, я чуть не упала. Вообще не поняла, что это было. Вот это очень тупо, смешно и противно. Ну глупость какая-то, человек сделал какую-то сумасшедшую глупость и уехал. И как хочешь, так и понимай. Понимаешь? Я до сих пор не поняла - это загадка до конца моей жизни.

И: Что было не так?

Р: Что вообще произошло. Но мне бы очень хотелось пихнуть его в след, да посильнее, но он уехал.

И: … Вот здесь ощущение есть, что вот…

Р: Если когда-нибудь он будет ехать по московской улице, этот мужик, я его узнаю. Я его догоню, разберусь.

И: Сложные моменты, которые, видимо, возникали, да? …В ситуации с другом… Было ли что-то, что тебя поддерживало?

Р: Я всегда думаю о том, что надо искать выход. Я ищу выход, типа выход есть. Надо, я найду его, придумаю. Ну… плюс… я не знаю, что меня поддерживает, а я как будто бы и не ищу какой-то сумасшедшей поддержки, я просто понимаю, что вот я есть, и ты давай вот делай, что кроме тебя сейчас никто ничего не может сделать, поэтому, будь добра, сделай на все 100. Вот как-то так. Активизируй там память свою, вспоминай. Экстрасенсорику включай. Как угодно.

И: Были какие-то вызовы в этом путешествии?

Р: Первый вызов бы в том, чтоб его организовать. Я побаивалась немножко получать немецкую визу, потому что немцы шенген свой зажимают. Они если кто-то там может дать на несколько месяцев, полгода… немцы дают на 3 дня, в день поездки только, ну там типа на прилет/отлет. А вызов был просто с тем, что все-таки до этого я ездила с гидами, а тут была самостоятельная поездка без турагенства, без всего. Просто был вызов, наверно не то что вызов - просто был необычный опыт, что ты едешь с мужчиной в отпуск, но это твой друг - ты не спишь, ничего, никакой романтики - просто едешь с близким человеком, который при этом мужчина. А лет нормально. Всех, как бы, не то что всех, некоторых моих знакомых это шокировало, они не понимали. Для меня, в первую очередь, идет, какие у меня отношения с человеком, потом - какого он пола. И сейчас абсолютно спокойно, и мы там жили в одном номере, только разные были у нас кровати, но мы жили в одном номере, потому что это экономически удобно. Какая вообще нафиг разница. И я честно спокойнее отношусь к этому. Допустим, мой парень по работе ездил тоже с коллегой-девушкой, она постарше - женщиной в штаты на 2 недели. И они 2 недели провели вместе. Но я знала, что ничего страшного, вместе они, но я знала, что она не нравится, справится - я же есть. Я так спокойно к этому относилась, что я думаю, что я спокойнее отношусь к тому, что люди разного пола могут быть очень близки как люди. Вот так.

И: Были ли какие-то моральные или физические трудности в этом путешествии?

Р: Физические в том, что я все-таки я была очень уставшая. Я поняла, что нельзя по-хорошему рано утром вылетать, я стараюсь раньше 11-12 дня никуда не вылетать. Потому что прилетишь ты в 10 утра и будешь таким замученным, потому что ты не спал всю ночь с московскими аэропортами. И что нужно даже до путешествия отдыхать и после путешествия отдыхать. Давать себе день до и день после, чтобы все как-то хорошо прошло. Ну сложности… моральные… я помню, что у меня как-то была идея продолжить учить немецкий. Потому что, у меня немецкий третий язык, но для бытового какого-то общения он сгодится, но мне б хотелось говорить, быть…

И: …свободной.

Р: Да, свободной. Чего бы мне бы хотелось, чтобы в общении с немцами у меня не было соблазна перейти на английский. Общаться на немецком так же, как на английском. И пока этим я особо не занимаюсь. Иногда могу там газетку какую-нибудь почитать просто так, освежить что-то. Но я для себя решила, что когда-нибудь я закончу аспирантуру, я к немецкому еще вернусь.

И: Аспирантуру, год перерыва, а потом немецкий.

Р: Да, китайский еще.

И: Скажи пожалуйста, какие у тебя чувства вызвало это путешествие, вот сразу после того как ты съездила? Какие чувства у тебя были, когда ты приехала в Москву после этой поездки?

Р: Чувства того, что это было правильно, что все сделала правильно.

И: И что ты себя услышала, да?

Р: Да, я помню, что я еще получила зарплату… а я как-то подкопила денег до этого, поэтому у меня не было финансовой какой-то ямы. Я как-то это спланировала - финансы. Я помню, что я после прилета как-то через пару дней пошла шопится, купила себе какие-то очень летние, очень необычные такие для себя вещи. Очень легкие. Какие-то кеды, что-то еще, и мне так хорошо было. Вот.

И: Ощущение какой-то легкости, да?

Р: Легкости - да.

И: И я еще помню было что-то про замедленность такое.

Р: Да, да, да, да было.

И: А какие чувства сейчас у тебя, когда ты возвращаешься к воспоминаниям?

Р: Ой, я очень хочу повторить, но в тоже время мне тоскливо. Потому что я понимаю, что не скоро еще повторю, что я повторю уже, наверное, в следующем году - 17 году. В 16 году скорее всего я так не выдохну, не расслаблюсь. Но в 17 - да, если я все сделаю, как надо, в этом году. Но приятно, это как бы те воспоминания, которыми можно соотносится, которые как образец чего-то такого подлинного, яркого.

И: Такой как компас, как…

Р: Да, это как вот… лучшее из возможного, наверное. Что-то такое.

И: И как ты теперь относишься к тем переменам, которые с тобой произошли?

Р: Ну, во-первых, я рада, что они были. Потому что они повернули мою жизнь, как они ее повернули… если бы… я не знаю, если бы я не поехала, я бы, наверное, не вышла на эту работу, я бы не поступила в Вышку, скорее всего, я бы не пошла учиться. Я бы, мне кажется, точно там до аспирантуры руки не дошли. Но все-таки вот эта работа, она очень совместима с жизнью и вообще с какими-то параллельными занятиями. И я бы не ушла в ту область, в которой я сейчас. Достаточно узкая область, но той которая максимально близка к моему образованию. До этого я занималась просто коммерческим пиаром. Сейчас у меня международные связи и как бы... просто международные… коммуникации. У меня больше про регионы там, регионоведением, около политические штуки. Мне там интересно разбираться в организациях международных, там в каких-то там… в арабском регионе, что у них там… мне интересно… мне интересно всякая разная про другие страны и про отношения между странами. И мне не интересно было там заниматься, как бы просто чисто рыночным продвижением. Я очень рада. Я очень рада, то что мне мое образование сейчас - оно очень хорошо, как бы оно коррелируется с тем, что я делаю на работе.

И: Скажи, если бы давать какую ни будь метафору про путешествие, которое у тебя было в Берлине… какая метафора это была бы?

Р: Да. Это наверное, что я ехала на поезде, и там развилка была, может быть два, может быть чуть больше путей. И что вот как бы после этого путешествия на этой развилке переключился рычаг, и я поехала по дороге, которая оказалась самой правильной для меня. Вот. Я просто очень боюсь сглазить, потому что, у нас такое время сейчас нестабильное. Я не хотела бы, я очень, очень бы не хотела, даже страшно потерять работу. Все-таки сокращения. У нас были сокращения, я очень рада, что меня не сократили. И все-таки и много всего происходит и в мире, в стране… И моя работа очень связана с тем, что происходит в мире. И я бы очень хотела, чтобы по этим рейсом я проехала еще несколько лет. Я всегда… вот 2 года назад - что еще 2 года проработаю, то сейчас я хочу сказать еще 2-3 года проработаю здесь точно. Я бы хотела на этой работе условно говоря, ребенка родить, в декрете побыть и вернуться. Т.е. вот можно до 30-ти поработать, а потом что-то другое. Т.е. вот сейчас я на тех рейсах, которые да… это мои рейсы. Мне хорошо.

И: Как ты чувствуешь себя сейчас?

Р: Я себя чувствую хорошо. Я пришла сюда более вялой, чем я после рассказа. И как-то… ну… у меня есть чувство беспокойства какого-то внутреннего, но просто потому, что мы проговорили про аспирантуру. Она всегда заставляет мое сердце биться очень так судорожно. Вот. И причем у меня просто… сначала эмоции выскакивают, они внутри бурлят, потом я мозгом говорю - спокойно, спокойно, спокойно. Сначала магистерская, потом там по работе проведешь мероприятия, потом за лето напишешь аспирантуру. И сердце успокаивается. Но когда тут опять из угла - «аспирантура, диссертация» - оно опять ходуном ходит. Вот. И поэтому в моем доме при мне стараются аспирантуру не употреблять. Это как… помнишь, в «Алисе в стране чудес», когда Алиса пришла на безумное чаепитие, там была мышь Соня. Сидели Шляпник, мартовский заяц и мышь Соня, которая спала все время. И она просыпалась, когда слышала «кошки». Она вскакивала, начинала носится по столу и орать «кошки, кошки… пипец кошки». Мышь ловили и мазали ей нос джемом, и мышь засыпала снова спокойно. Я очень часто себя чувствую себя какой-то мышью, которая бьётся просто в панике сумасшедшей. Вот.

И: Аспирантура. Аспирантура.

Р: Я говорю: «Так… спокойно, спокойно!» Нос мажу джемом и засыпаю. А так ну как бы это просто какие-то мои чисто субъективные внутренние вещи, а так сам разговор был он, наверное, он был полезен с тем, что он все-таки больше даже для меня про то, что сейчас. Мне приятно и радостно от того, что я лишний раз как бы сама для себя понимаю, то что сейчас хорошо. Это лучший, наверное из возможных для меня вариантов. И что вот то путешествие, я после него было много. Много других, некоторые из которых были более интересные страны, но они, они не оказывали такого какого-то исцеляющего эффекта что ли… Эффекта такого даже… как снятие покровов, что ли… Вот. Поэтому мне радостно, что мы это проговорили.

И: Я рада. Готова ли ты завершать?

Р: Да.

И: Спасибо тебе большое!

Р: Да не за что!