

ДМИТРИЙ ФЕДОРОВ

# Доктор, *Я тебя ненавижу!*



*записки*  
ВРАЧА-ПСИХОТЕРАПЕВТА

Врачебные повести

Дмитрий Федоров

**Доктор, я тебя ненавижу!**  
**Записки врача-психотерапевта**

«Яуза»

2021

УДК 821.161  
ББК 84(2Рос=Рус)6-4

**Федоров Д.**

Доктор, я тебя ненавижу! Записки врача-психотерапевта /  
Д. Федоров — «Яуза», 2021 — (Врачебные повести)

ISBN 978-5-00155-421-9

Психотерапия – одна из самых загадочных областей медицины, за годы своего существования она обросла всевозможными мифами и заблуждениями. Однако, в современном мире всё больше людей осознают необходимость обращения к специалистам. Никогда не были на сеансе у психотерапевта, но всегда интересовались каково это? Тогда откройте новую книгу Дмитрия Федорова – практикующего врача-психотерапевта – и станьте незримым наблюдателем. Внутри не занудные лекции о психотерапии, а истории из жизни настоящих людей – порой абсурдные, чаще трагичные. Они способны рассеять ваши сомнения и помогут принять решение вовремя обратиться за помощью. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 821.161  
ББК 84(2Рос=Рус)6-4

ISBN 978-5-00155-421-9

© Федоров Д., 2021  
© Яуза, 2021

## Содержание

1. Для чего нужна психотерапия? И как там все устроено	6
2. «Доктор, я тебя ненавижу!!!»	9
3. Когда все совсем плохо	11
4. Многообразие способов и методов	14
5. Что такое психическое здоровье?	16
6. История из прошлого. Для понимания настоящего	18
7. Расскажу вам сказку. А может, и не сказку...	25
8. Хроники хаоса	28
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Дмитрий Федоров**

## **Доктор, я тебя ненавижу!**

### **Записки врача-психотерапевта**

© Федоров Д., 2021

© ООО «Яуза-каталог», 2021

\* \* \*

Эта книга – собрание отдельных заметок, наблюдений, мыслей, рассуждений, анализ опыта и проходящих мимо событий. Попытка познакомить читателя со своим взглядом на мир, на людей, на себя, на профессию. Своего рода старая толстая тетрадь с потрепанной обложкой, перевязанная веревочкой, исписанная разноцветными чернилами и карандашами, с рисунками и схемами, понятными только автору. Это не роман с классической схемой изложения, солидно исполняющий законы жанра. Здесь нет пролога, эпилога и четко определенных главных героев. Героями становятся те, кто в данный конкретный момент встают перед глазами читателя, погружая того в реальные события. Жизнь каждого из них никогда не претендовала на то, чтобы стать примером для подражания или изучения. Это отрывки жизненных комедий или трагедий, а порой – и фарса... Сейчас вы – зрители, но в дальнейшем вам суждено стать соучастниками всех описанных событий, споров, переживаний, дискуссий и даже драк... Потому что, пропустив через сознание написанное, вы изменили его. На ту незримую долю понимания или отторжения, приятия или протеста.

Здесь есть над чем задуматься. Я вообще люблю задавать вопросы. Вернее, создавать их. Описывать существующее относительно просто. Намного тяжелее пытаться заглянуть туда, где еще не определена реальность. Где проложены только тропки вопросов, но нет ответов к ним. Вот ради этих вопросов я и продолжаю работать, общаться, учиться.

Многие пытаются разобраться в психологии и применить ее в психотерапии, но мало у кого это получается. Не каждый сегодня готов пойти к психологу, психотерапевту, психиатру даже тогда, когда персональная катастрофа уже очевидна. Мешают мифы, слухи, сплетни. Еще меньше людей знают о возможности избежать этих катастроф на стадии зарождения.

Здесь вы узнаете, для чего предназначена психогигиена. Станете свидетелями действительных диалогов и процессов, происходящих на сеансах психотерапевта. (Кстати, спешу сообщить, что все ситуации из моей практики были изменены в достаточной мере, чтобы избежать утечки конфиденциальной информации.)

Я постараюсь познакомить вас со своими персональными принципами, представлениями, рассуждениями о природе человека и его здоровья, о возможности и масштабах изменений, о своем взгляде на жизнь.

Может быть, все это поможет вам в какой-то момент принять правильное решение и вовремя обратиться за помощью, советом, консультацией ко мне или моим коллегам.

Мне голодно и скучно без понимания процессов, происходящих пусть не во всем мироздании, но хотя бы в моем малом мире. А понимание возникает по мере накопления событий, в которых довелось быть участником.

## **1. Для чего нужна психотерапия? И как там все устроено**

Как показывает практика, абсолютное большинство сложносочиненных ситуаций люди создают сами себе. Наверное, звучит банально, но это – факт, подтверждаемый ежедневно. В начале всего стоят паника и хаос, запредельный стресс и неспособность его правильно принять и утилизировать. Потом – последствия стресса в виде разного рода нарушений обмена веществ, гормонального дисбаланса. Еще – нарушение адекватности восприятия ситуации. Хаотические действия по возвращению в зону психологического комфорта. «Ломка дров» и передача управления сознанием наиболее активным «тараканам». Из тараканов водители так себе, поэтому авария неминуема. И вот тут начинается самое печальное. Время сейчас такое, что у многих людей исчерпаны ресурсы и резервы психологической защиты. Разные события вокруг тому активно способствуют. Необходима помощь профессионалов. Но вот тут появляется серьезное препятствие – безграмотность, помноженная на многочисленные мифы и страхи.

«Голова – предмет темный и изучению не подлежит», – утверждал замечательный персонаж – доктор из фильма «Формула любви». Так оно и уложилось в сознание большинства людей. То, что непонятно – страшно и неприятно. Тем более что понимание поведения людей с нарушенной критикой, аналитикой и восприятием – процесс малоприятный и пугающий. И вообще это как-то неловко и стыдно. «Фу! Псих какой-то!»

Для многих будет новостью, что медицинские профессии психиатрия, психология и психотерапия, несмотря на похожесть и одинаковые корни слов, по факту занимаются разными категориями пациентов и имеют совершенно различные цели и задачи.

Наш народ традиционно и добросовестно побаивается психиатров. Почему? А вдруг чей-то найдут, диагноз поставят – и получишь пожизненное клеймо. Этому взгляду способствовала и политизированная оценка обществом деятельности профилактической и диспансерной психиатрии. «Карательная психиатрия»! Инструмент подавления воли инакомыслящих! Не буду спорить. Вероятно, есть действительные примеры использования психиатрии, ее арсенала и возможностей для решения криминальных или бесчестных задач. Собственно, как и в любых других областях нашей жизни. Хотя, на мой взгляд, чиновник-бюрократ способен вынести мозги любому нормальному гражданину намного более жестче и беспощаднее, чем злобный врач-психиатр. Причем массово. Постарайтесь понять – нас, людей, настолько много, что, хотим мы этого или нет, срабатывает закон больших чисел. Хоть в самом благополучном обществе, хоть в клоаке мира имеется определенный процент людей, страдающих психическими нарушениями. Они не виноваты в своих заболеваниях. И врачи-психиатры – не злобные инквизиторы, которые пытаются их любой ценой выловить, или ликвидировать, или изолировать. Все с точностью до наоборот. Они помогают справиться с недугом, социализироваться и адаптироваться. Причем не только самим пациентам, но и их семьям. Количество людей, объективно требующих профессиональной помощи, огромно – и продолжает увеличиваться.

И, что наиболее печально, никто не застрахован от того, что завтра ему понадобится профессиональная помощь психиатра.

Мне как психотерапевту приходится часто работать в специфической «серой зоне». Это пограничное состояние сознания, когда собственные ресурсы и резервы уже на грани полного опустошения, но еще сохраняется критическое отношение к своему состоянию. Такому пациенту можно помочь словом, разного рода психотехнологиями и методами психотерапии. Сознание еще не пошло вразнос и способно восстановить адекватное управление организмом – не пересечена грань, за которой начинаются психосоматические нарушения. Этим терми-

ном описывается проявление органических (телесных) нарушений, вызванных запредельным стрессом, разного рода психологическими травмами и тому подобными причинами. «Точка невозврата» еще не пройдена. Все можно повернуть вспять...

Для начала немного справочной информации. Психотерапия – это способ лечения человека с помощью психологических техник, методов и инструментов. Лечат словом, точнее, речью, интонациями, даже своим собственным поведением и реакцией на описываемые проблемы. Лечат сопереживанием и пониманием. Лечат подстройкой собственного спокойного ритма к хаосу сознания пациента и выведением его из критических состояний. Для восприятия такого лечения нужен работающий (пусть даже на последних каплях керосина) разум. Поэтому многие психотерапевтические техники просто не работают у людей с тяжелыми психическими заболеваниями. Хотя очень эффективны в пограничных состояниях или в периоды ремиссии (затухания). Психотерапия пригодна и эффективна во всех областях медицины. И любой профессионал любой медицинской специализации многократно увеличивает свою эффективность как врача, если овладевает методами психотерапии. Многие люди боятся неоправданной манипуляции своим сознанием со стороны врача. Боятся гипноза, боятся «проговориться» и выдать некую «тайну» о себе, боятся ощутить чужую волю и беспомощность перед ней. Боятся перемен. Боятся разрушить свой мирок, в котором плохо, но привычно. Боятся довериться советам со стороны наблюдателя и принять во внимание давно изученные шаблоны и истины.

Моя основная задача – уменьшить меру страданий обратившегося ко мне человека. Как? В процессе разговора определить, что именно причиняет ему дискомфорт и боль, уменьшить амплитуду эмоциональной оценки действительности. И только потом аккуратно и последовательно начинать «раскопки». С осторожностью сапера и терпеливостью археолога.

Все имеет свою причину. Любое патологическое состояние. И чаще всего причина скрыта в сознании человека. Там все начинается. В его персональном опыте, шаблонах поведения, адекватности восприятия окружающего мира. Грамотный психотерапевт не будет «ломать» своего пациента под некий идеальный образ, который представляется ему правильным и совершенным. Я работаю только с предъявляемыми или выявленными в процессе работы вопросами и задачами. И основной целью является самостоятельный поиск пациента и принятие своего решения к изменению. Я только помогаю увидеть это решение, путь, направление, расставляя «дорожные знаки».

Как пример – ко мне обратился мужчина 52 лет с жалобами на плохой сон. Мы подробно поговорили обо всем. Определились с возможной причиной, поработали с мышечным тонусом, обсудили режим работы и отдыха, диету, создали парочку успешных алгоритмов засыпания и, довольные друг другом, расстались.... Меня совершенно не беспокоила высота каблука его босоножек и величина декольте платья, в которое он был одет...

Мы сами загоняем себя в коридоры из стереотипов, условностей, правил. А потом удивляемся синякам, набитым об углы безвыходных лабиринтов.

Стресс, о котором столько написано и столько говорится, по-прежнему остается для обывателя неясным и каким-то «мутным» понятием. Все вроде бы понимают, что стресс – это нехорошо, но и что там такого уж плохого, не всем понятно. Спешу внести ясность. Не было бы стресса – не увидели бы мы и прогресса. Это если правильно принимать и понимать его толчки, шипки и удары. Стресс объясняет нам, что мы неправильно реагируем на мир вокруг нас, что в нем появилась потенциальная угроза, к которой мы не готовы. Пора подумать – «Что не так?» А какой способ вы для этого выберете – ваше дело. Выберете готовенькое – тогда не жалуйтесь на рецептик. Подойдите к зеркалу... вот оно, напротив – ваше родное, отлично знакомое! Пройдите одобрительным взглядом каждую свою ложбинку, морщинку, уголок. Ну не здорово ли? У вас есть уникальное нечто, что недоступно никому иному. Вам оно не нравится? Тогда почему же вы ждете, что оно понравится кому-то другому?..

А теперь попробуйте ответить на вопрос: как справиться с недомоганием человека, который сам себя ненавидит... и уничтожает? Пилюльками «для психов» его накормить, чтобы пускал счастливые слюни и не отвлекал людей занятых? Чаще всего, кстати, именно так и поступают. При молчаливом согласии родственников, коллег, общества... Ибо возиться с ним никому неохота...



## 2. «Доктор, я тебя ненавижу!!!»

Работа психотерапевта не всегда начинается с приходом пациента. Намного раньше. Если к тебе не ввалились в дверь без звонка и предупреждения, то, как правило, уже состоялся короткий предварительный разговор с пациентом или с его родственниками, близкими. И у тебя есть общее представление о том, с чем придется работать. Поэтому уже происходит настройка на определенные штатные алгоритмы. Хотя народ скучать не дает и легко валит любые шаблоны и заготовки.

«...Ничего себе заявочки с утра пораньше!» В ушах продолжал звенеть пронзительный голос женщины тридцати двух лет. Втиснувшись в кресло напротив, она застыла в странной позе поломанной куклы. Хаотически танцующие пальцы, видимо, помогали ей артикулировать невысказанное.

– Я тебя ненавижу!!! Я поняла это после того, как ушла с нашей встречи в прошлый раз. Ты безжалостен и суров! Ты жесток, доктор. Ты не жалеешь меня! Ты... ты... ты наказываешь меня молчанием, а я жду утешения!!! Почему ты так со мной?? Я тебя ненавижу и... молюсь за тебя... Ты тот, кто не побоялся говорить со мной откровенно и открыто обо всем. Ты тащил меня за волосы из омута тоски и отчаяния, не обращая внимания на мои вопли и жалобы. Ты дразнил и насмехался надо мной! А какие обидные прозвища ты посмел мне придумать!! Думала, что сейчас схвачу со стола вазу и разнесу ее вдребезги об твою почти лысую голову!! Ты учил меня плавать там, где можно утонуть... Я ненавижу тебя, доктор! Как ненавидят зеркало, посмевавшее показать правду... Ну скажи мне хоть что-нибудь хорошее! Ну хоть что-то!!! Неужели я не заслуживаю хоть капли сострадания?? Я такая плохая?! Ничтожная? Безнадёжная дура? Биологический мусор?? Ну что ты усмехаешься?!

– Эк тебя, голубушку разнесло, а? Орешь, как укушенная за филей аристократка. А вспомни, какой ты тут сидела в первую нашу встречу? «Плесень в обмороке»! «Ах, не трожьте меня за здесь, у меня понос и меланхолия!» Депрессия у нее, понимаешь ли! Низкая самооценка, дисморфофобия, неприятие социальных стереотипов, психотравмирующие ювенальные эксцессы. Тьфу на тебя, мошь гардеробная! Начиталась всякой... психологической порнографии, примерила на себя и чуть башню не потеряла! Не соответствует она, видишь ли, стандартам высокой моды. Сиськи маленькие, жопка плоская, ножки кривоваты, нос длинный, один зуб кривой. Трахалась «вживую» за всю персональную гинекологическую историю два раза. И то подробностей не помнит – по причине алкогольного наркоза. Пора вешаться! Что?! Не так?? Где неправду сказал? Сначала сидела, как мышь под веником, глазки пучила. Пока тебя за живое не зацепил и на полянку не вытащил. Жалости она захотела! А кто меня пожалует??? Жилетку мне прорыдала насквозь до волосатой груди, все платки бумажные извела, ручку стырила, шоколадку мою дежурную сожрала, даже не заметила, как! Ибо была в печали и конвульсиях... У меня от твоих рассказов потом еще два часа глаз дергался и ноги потели. И ладно бы – душой была... Так нет! Сама себе напридумывала диагнозов, проблем, причин для страданий и... не унесла! Ножки-то хиленькие, кривенькие, волосатые еще, поди? Нет?! Ну хоть что-то... Ржет она сквозь девичьи слезы и сопли, овечка тряпочная! Теперь-то, конечно, самой смешно от всего, что мне предьявляла. Как посмела вообще такое про себя думать и говорить, а?! Кто орет? Я ору?? Да на тебя еще никто толком не орал, гимназистка истеричная. Это я так, командный глас проявляю на плацу перед батальоном идиотов. Ты там флаг несешь!

Потом мы стали разбирать твои обиды и вывихнутые мозги. И, глядя на вас, икона возрыдала! Не ту, ой не ту святой объявили! Такие страдания, такие выкрутасы, такие пытки и извращения – и все от «подрух», от родственников, от соседей и сослуживцев. Просто вокруг болото страшное, зловонное, враждебное, а посередине кочка. А ней ты, жаба в модном купальнике. Все враги, но ты – пилот дирижопля. Проехали! Что сейчас?

Кого сейчас я вижу? Неужели?! Это что, глаза, что ли?! Не просто две тусклые ямки в черепе, а полноценные голубые звезды. Прямо удивлен и поражен. И унылый клюв от цапли куда-то исчез. Смотрим дальше... И, что удивительно, стало на что посмотреть. Фигуру описывать не буду, еще накинешься на меня в публичном месте, а мне убегать! А в головушке что у нас? Поди ж ты! Здравствуйте, тетя! Как вы похорошели! Что изменилось, рыба моя? Скажи! Теперь можно! Никто не отнимет...

– Я... Ты... Я... в общем, если не растекаться по тарелке, я... Боже, как трудно сказать-то! А почему?!

Опять взгляд встрепанного кошкой воробья.

– Смотри на меня!!! Глаз не отводи! Говори!.. Посмотри на себя МОИМИ глазами – и говори!

– Я... я полюбила! Я полюбила себя! Я увидела себя такой, я есть на самом деле. Наконец-то! Впервые в жизни я не отворачиваюсь от своего отражения. Мне нравится все во мне. Руки, ноги, волосы, голос. Это такое счастье – ощущать искреннюю любовь. Пусть хотя бы самого себя к себе. Это можно ощутить и понять, только будучи лишенным этого чувства насильно и надолго. Пусть говорят что угодно, пусть смеются. Я – знаю и чувствую! Чувствую душой, потому что она у меня есть! И ты к ней прикоснулся! Спасибо тебе – и прости за весь тот небоскреб страстей и мусора, что я на тебя обрушила.

– Заходи! Чего уж там...

### 3. Когда все совсем плохо

Ко мне приходят люди по рекомендации моих пациентов, некоторых приводят родственники, друзья. Кто-то активно ищет информацию в интернете и находит мои странички. Силой никого, как правило, не волокут. Более того, если я вижу, что человек пришел по принуждению, то, скорее всего, не стану угнетать его своим присутствием. Мы мирно расстанемся, хотя я и попробую пояснить ему смысл и пользу возможного сотрудничества.

Исключения возникают, когда требуется экстренная помощь, своего рода психохирургия. Попытка самоубийства, утрата близких, внезапная депрессивная атака, острый запредельный стресс. Вот тогда приходится «перехватывать руль». Эмоции пациента настолько сильны, что логика, аналитика, восприятие идут вразнос. Человек на глазах погружается в хаос. Чаще всего даже не делая попыток вырваться из кризиса. Необходимо присоединиться, навязать трансподобное состояние и потихоньку гасить эмоциональный пожар. В ход идут все инструменты управления сознанием. Нельзя допустить, чтобы рухнули все сдерживающие барьеры сознания и человек соскользнул в острый психоз. Или чтобы эмоциональный ураган вызвал несогласование нейрогормональных структур на уровне головного мозга, центральной нервной системы. Все может закончиться трагично: инсультом, инфарктом, критическим нарушением ритма сердца, кровоизлиянием в надпочечники и прочими фатальными поломками.

...Все началось с телефонного звонка. Звонил знакомый. Сбивчиво, но коротко попросил о немедленной встрече. Судя по напряжению в голосе, от которого потрескивал испуганный смартфон, дела там были горячие и острые.

В кабинет вошли трое мужчин. Двое вели под руки третьего. Тот шел как робот, не разбирая пути, автоматически переставляя ноги. Если бы его отпустили, то, вероятнее всего, он бы упал, где стоял.

Мой знакомый и его товарищ довели беднягу до дивана и аккуратно усадили.

Я молча наблюдал за их действиями – и только встретившись глазами со своим приятелем, получил исчерпывающее описание причин такого необычного визита.

– Вчера вечером он ехал с семьей по трассе Д5. Пробил колесо, остановился у обочины, пошел аварийный треугольник ставить. Дальнобойщик смахнул его автомобиль на полной скорости. Водила уснул за рулем. Машина в кашу. Жена и две дочки были внутри. Все на его глазах. Он держался какое-то время, но нынче с утра начал зависать. Таблетки, кроме валерьянки, не давали. Напоить попробовали. Не может – блевать начинает. Его сейчас психиатрам отдать нельзя, он сам себя доломает и окончательно рассыплется. Тем более что русскоязычного психиатра найти в европейской стране сиюминутно практически невозможно... Постарайся достучаться! Наш товарищ...

«Да уж... Такого врагу не пожелаешь! Что же делать?! Заблокировать ему воспоминание? Нельзя! Еще хуже сделаешь. Сейчас улучшение, а потом, когда вскрыется правда о событиях минувшего проклятого дня, пойдет вторая волна стресса. И добьет его окончательно... Буду действовать по обстановке... как пойдет...»

И было потом... Как об этом рассказать? Вот какими правильными словами описать бездну горя человека, который в секунды потерял все самое дорогое? Он не кричал, не плакал, не истерил. Он говорил, шептал. Сам с собой, не слушая и не отвечая на мои вопросы. В нем горел какой-то неугасимый факел. Так горит плазменное жало специальной горелки. Той, что режет крепчайшую сталь. Так горела его душа. Было нужно – и страшно – присоединиться. Отнять хотя бы на минуту хотя бы долю его переживаний, перенаправить лавину разрушающего стресса в сторону, погасить накал эмоций. Здоровый крепкий мужчина старел на глазах.

Я сомневался раньше в правдивости рассказов о моментальной седине. Я увидел это своими глазами...

С огромным трудом пробившись сквозь ураган заикливых образов и эмоций, мне удалось подстроиться к ритму его слов и навязать транс. Проговаривая за ним его же фразы, дублируя их «эхом». Искусственно затягивая время произнесения, понижая тембр голоса. Прикасаясь к его плечам, голове, кистям рук. Через какое-то время пациент «поплыл». Появилась задержка в движениях, взгляд зафиксировался на небольшой хрустальной бусине, которую я старательно и «бессознательно» катал перед ним по стеклу журнального столика. Тихий перестук граней и посверкивание бликов помогло захватить его внимание.

В какой-то момент он замолчал, сохраняя позу «кучера». Продолжил говорить я. Он все это время рассказывал мне, бесконечно повторяя, жуткие детали катастрофы. В раздавленной машине. Судьба его не пощадила, он не потерял там сознание. И теперь увиденное стояло перед остановившимися глазами. Перехватывая образы, которые выжигали его сознание, я старался увести фокус его внимания на другие детали. С сияющего перламутра детской косточки в разорванной ране на блеск хромированной детали автомобиля, на лужицу на асфальте, на блеск фар... на облака в ночном небе, на звезды, на луну, на бесконечность неба, его глубину, безмолвие и бесстрастность...

Пытаясь рассмотреть описываемые мною «звезды», он начал поднимать голову и заводил глаза вверх. Воспользовавшись ситуацией, я максимально «нагрузил» все сенсорные группы и заглубил транс до глубокого сна. Мужчина откинулся на спинку дивана, уронив руки с колен. Я старательно, торопясь и максимально детализируя детали, рисовал для него... сон? явь? «Лесная летняя поляна, окруженная стройными соснами. Запахи горячей хвои и смолы с оттенками луговых ароматов. Тихое шуршание ветвей, жужжание и стрекот букашек, невидимый птичий диалог. Чистый пружинистый изумрудный мох под спиной и руками. Свежий, ароматный, пьянящий воздух... На вдохе переполняющий все тело, на выдохе уносящий боль и усталость, оставляющий только ощущение свежести и чистоты, отдыха и здоровья...»

Оставив пациента на некоторое время в таком «психостазисе», откидываюсь на спинку кресла. Спина взрывается тоскливым ноющим воем. Сам не заметил, как висел все это время странной корягой над спящим. Во рту пересохло, рубашка насквозь мокрая. Устали даже глаза. Такое ощущение, что сам перестал моргать, чтобы только не пропустить важную реакцию в мимике, в движениях, в движении его глаз под закрытыми веками.

Тут до меня доходит, что один из сопровождающих все это время находился с нами в кабинете. Забившись в угол, он грыз носовой платок, намотанный на побелевший кулак. Встретившись с ним глазами, я понял, что бесконечный рассказ его несчастного товарища «пробил» его ничуть не меньше, чем меня... С трудом поднявшись из кресла, я шагнул к окну. Хотелось впустить свежий воздух. Хоть чуть-чуть разбавить атмосферу горя, которая, казалось, заполнила все пространство. В окно был виден небольшой дворик со старой стеной, покрытой плющом и вьющейся розой. На узорчатой лавочке у стены сидел второй сопровождающий. Скомканная пачка из-под сигарет, переполненная окурками, лежала перед ним.

В одном шкафу у меня постепенно организовался своего рода «бар». Многие пациенты пребывают в упорном заблуждении, что врачи по своей сути – мотыльки. Они не едят, а только пьют. Нектар. 25 часов в сутки. И потому лучший презент в благодарность – красивая бутылка с аристократическим содержимым. Так вот и накапливаются потихоньку. Вытащив коробку с «Хеннеси» и прихватив пару бокалов, молча вручаю все невольному свидетелю моей работы. И почти пинками, продолжая молчать и жестами запрещая тому говорить, выставляю его во дворик. К курящему товарищу. Себе наливаю стакан воды и снова перемещаюсь в «боевое» кресло...

«Миша, послушай! У меня для тебя плохая новость! Помнишь, ты мне рассказывал, что давно-давно ты расстался со своей семьей? И тебя беспокоит – как они, что с ними. Помнишь,

ты мне рассказывал, что это странно, но вот как-то так произошло, что ты с ними расстался двадцать лет назад. Целых двадцать лет назад! Странно, но так бывает. Миша, мне очень жаль, но я узнал, что они тогда погибли. Все. Двадцать лет назад. Авария. Миша, ничего не сделать. Двадцать лет прошло. Тогда было страшно, больно, невыносимо, но... двадцать лет, Миш. Чувство потери не меньше, но... двадцать лет, Миш. Прошло двадцать лет! Год за годом. Двадцать лет... Мне очень жаль. Ты не держи в себе, Миш! Хочется плакать – плачь! Отпусти их, Миш. Двадцать лет прошло... Поплачь о них и отпусти... в лучший мир... а куда же еще?! Ты их никогда не забудешь. Но скорбь о них может изуродовать тебя. Ты же хочешь помнить о них все самое лучшее, Миш? И ты сохранил в себе самые лучшие мгновения, так ведь, Миш? Ты помнишь все. А то страшное, что ты когда-то увидел, пусть уйдет в самые глубокие слои твоей памяти. Оно останется в памяти, но как событие, случившееся двадцать лет назад. Ты знал об этом. И прошло двадцать лет... Сейчас мы будем просыпаться. Ты отдохнул. Ушли спазмы и блоки. Восстановился баланс гормональной системы. Организм почистил себя от последствий стресса, пришел в равновесие. Нам нужно будет теперь много сил и терпения. Нам предстоит многое пережить, Миш. Мы просыпаемся, Миш. Ты полон сил и готов принять любую тяжесть на свои плечи. Ты узнал страшную новость, но прошло двадцать лет. Больно, но эта боль должна быть терпимой. Я помогу тебе проснуться... я буду считать...»

Дичь какая, да?! Никакой логики. Нет ее... действительно нет. Но сознание в отсутствии логичного восприятия окружающей действительности цепляется за любую помощь, за любую подсказку. Пусть даже абсурдную, но желанную. А иллюзии в трансе – это по факту искусственно смоделированное пространство со своими законами. Порой радикально отличающимися от привычных... И потому здесь возможно все. В том числе и «разрыв во времени». Невозможный по факту, но... сознание цепляется за любой вариант развития событий, только бы «не сойти с рельсов». И этот алгоритм позволяет снизить уровень стресса до крайнего, но не запредельного. Стресс от горя и переживаний остается, никуда не деться, но он уже не убьет человека. Конфликта с правдивостью произошедшего нет. А как иначе?! Вот что еще можно сделать? Заморочить ему голову, убедить, что ничего не произошло?! Тогда при выходе из транса он будет спокоен, но через пару часов или дней на него снова обрушится страшная правда – и вот тогда... Боюсь представить, что вытворит уже раненная психика...

Вызвали такси и увезли своего товарища мои слегка пьяные гости. Застенчиво поставили ополовиненную бутылку коньяка на журнальный столик, шепотом пообещали невероятные финансовые и прочие блага в ближайшем будущем и ушли. Наверное, минут на сорок я бессильно растекся в кресле и тупо смотрел на бутылку. В голове вяло бултыхался один вопрос: «Шваркнуть полстакана или не надо?» Степень утомления была просто фантастической. Что-то мне подсказало, что коньяк в любой дозе меня сейчас просто окончательно положит. На автомате обесточил компьютер, активировал автоответчик, проверил, закрыты ли окна, и пошел домой. Дома, кое-как раздевшись, сразу полез под душ. Заглянувшая на шум воды жена как-то странно на меня посмотрела и вдруг спросила: «Тяжело было?» Я удивленно поднял брови... обычно у нас не принято было дома обсуждать работу и всякие «моменты». Хотя жена тоже врач и близкий друг, тут работает этический кодекс, который предусматривает конфиденциальность жизни пациентов. Продолжая механически поливать себя из душа, молча кивнул. Вдохнув, она подошла и... сняла с меня очки.

## 4. Многообразие способов и методов

Некоторые клиенты приходят к психотерапевту с целью почесать свое зудящее эго. При чем подходят к этому событию изысканно, обстоятельно подготовившись, почитав книжки, посмотрев пару популярных фильмов, жарко поспорив на специализированных форумах в интернете. Задача таких – наткнуть доктора носом в «непрочитанные им места» в книжках апостолов психологии и психиатрии. Только данные люди не понимают, что «свое эго надо мыть, а не расчесывать». Поэтому им предлагается и используется процедура под названием «Психогигиена». Оздоровляет и бодрит. С другой стороны, если для данного индивидуума с удушенной самооценкой процесс «возвышения» над тупым и недалеким доктором является лечебным, то и бог с ним! Пользуйтесь. «Клятва Гиппократа» обязывает, а оплаченный счет оправдывает усилия по поддержанию любезного сердцу подобного пациента придурковатого вида у доктора. По правде говоря, таких немного – и с каждым годом все меньше. Во-первых, развлечение (если о нем идет речь) недешевое, во-вторых, растет определенная грамотность населения. Те, кого это касается, начинают понимать, что психотерапия – не модный аттракцион, она способна реально помочь и решить множество проблем как в области непонятной психики, так и в области любимого и понятного организма. Есть определенная категория клиентов, которые приходят ко мне уже многие годы. Иногда даже за тем, чтобы просто за чашкой кофе поделиться своими успехами, достижениями, исходами. Приходят за минутами абсолютного отдыха и релакса. Приходят за воспоминаниями. Приходят за советом не для себя. Желая помочь близкому человеку, ребенку, друзьям. Такое доверие трогает и обязывает. Я знаю то, чего не знают порой даже самые близкие им люди, и потому степень точности таких советов должна быть очень высока. В этой работе важно не искусное владение какой-то отдельной психотехникой или методом. Самое важное – остаться доверенным лицом, может быть, даже единственным, для данного человека.

Вспоминается очень яркий эпизод из времен моей переподготовки по современным методам психотерапии в Питере, в институте имени Бехтерева. Лекция и семинар профессора Б. Д. Карвасарского. Безусловного и заслуженного авторитета в психологии и психотерапии в Советском Союзе, а потом и в России. Блестящая лекция с множеством примеров, простым и ясным изложением весьма непростых понятий и теорий после перерыва продолжилась в форме семинара с показательной работой с пациенткой отделения неврозов. Это была виртуозная работа высокого профессионала с яркими и немедленными результатами. Но поразило и запомнилось не только это... Профессор, продолжая семинар в форме вопросов и ответов, на общий вопрос возбужденных аспирантов и стажеров: «Борис Дмитриевич, а какой именно метод психотерапии вы сейчас использовали?? Чой-то мы совсем запутались...» И как гром с ясного неба – тихое и усталое: «А я не знаю!.. Это всегда мозаика. В соответствии с ситуационными требованиями применяются те или иные методы и приемы. Сбор анамнеза и оценка состояния – это одни приемы, характерные для психоанализа и гештальта, работа с возбужденным пациентом требует навыков в области трансовых методик, гипнотерапии, вывод на рациональное восприятие позволяет использовать реконструктивную, когнитивно-поведенческую психотерапию, закрепление результатов, фиксация «якорей» требует знания НЛП и т. д. и т. п. Накапливая профессиональные знания и практический опыт, вы расширяете диапазон восприятия и масштаб картины и повышаете шанс на успешный исход ситуации с пациентом. Упираясь только в один метод, повышаете риск односторонней оценки и ошибочной стратегии лечения.»

Каждая встреча с каждым новым или уже знакомым пациентом для меня всегда превращается в интеллектуальный когда танец, когда – бой. Не потому, что мне хочется проявить большую начитанность или владение любопытными психологическими трюками и техниками. Не для того, чтобы проявить силу, или почесать собственное самолюбие, или излить нако-

пившееся раздражение и агрессию. Перед нами возникает задача, которая кому-то реально мешает жить. Дословно. В крайнем проявлении этой «помехи» человек готов прекратить свой изнурительный поход за непонятным счастьем или бегство от бесконечных иррациональных страхов. Список причин, которые могут разрушить настроение, партнерство, карьеру, здоровье, бесконечен и предельно абсурден. Стоило значительных усилий и времени научиться воспринимать предъявляемые «проблемы» спокойно, внимательно и доброжелательно. Не вспыхивая эмоциональным фейерверком от прикладного идиотизма автора или примитивности и инфантилизма значимой для пациента ситуации. Все важно! Любая малая деталь. Практикующий психотерапевт, как сапер, бесконечно внимателен к деталям, словам, оговоркам, жестам, невербальной (бессловесной) речи. Основной постулат – человек ищет помощи. Он доверился и пришел к тебе. Не за критикой и поучениями, не за презрительной усмешкой или холодной оценкой. Ему – плохо. И твоя задача – любым известным способом вывести его из зоны, где начинается саморазрушение. Это потом, когда будут определены объективные причины «соскальзывания с тропы», когда к нему вернется ощущение собственной силы, поднимется самооценка, когда человек прочно встанет на позицию стороннего наблюдателя, тогда и только тогда можно будет строить рациональный диалог, называя вещи своими именами, не маскируя суть событий и поступков метафорами и байками. Тогда твои слова, вопросы и советы будут восприняты правильно. Без двусмысленности и ложных трактовок. Но до этого надо еще дойти...

## 5. Что такое психическое здоровье?

Есть такое понятие – «психическое здоровье». Игривое определение, надо сказать. Пока и точного определения термину «здоровье» еще никто не дал. Есть масса вариаций, но одного, высокоточного и всеобъемлющего, еще не возникло. Поэтому и границы этого понятия расплывчаты и определяются с большими допусками. Тем не менее – есть к чему стремиться. Условно стабильное комфортное состояние сознания и позитивные психосоматические проявления радуют. Вот только как его удержать? Как сделать так, чтобы позитивных ощущений только прибывало? А вот тут и скрыта основная задача. Нужна «база». Основание. Платформа. Называйте как хотите, но смысл понятия заключается в том, что человеку есть от чего оттолкнуться вверх и не бояться приземлиться обратно, если цель прыжка не достигнута. Накопить силы и дерзости – и снова вверх! Меня часто спрашивают, на что похожа комфортная – с точки зрения психологии – жизнь. «На постоянное поступательное движение вперед». Нет неподвижной точки. Есть условно стабильное состояние, колебание с минимальной амплитудой. Но в любом случае – движение. Как езда на велосипеде: «Сел? Крути педали!...» Иначе не едешь, а валяешься у края дорожки, по которой со свистом пролетают более энергичные и трудолюбивые.

Вам никогда не приходило в голову, что вы различными способами сами программируете, настраиваете свое самочувствие и состояние? Каждый день. Думаете о последствиях или нет, но делаете. Одним из важных факторов возникновения вашего настроения является та картинка, которую вы увидели сразу после пробуждения. Вот теперь оглянитесь и задайте себе вопрос: «А что вижу я?..» Нелепый комод? Стул с развешенной и брошенной как попало с вечера одеждой? Старый плакат забытой рок-группы? Безвкусный, подаренный «группой товарищей» – лишь бы формально поздравить и отвязаться – какой-нибудь деревянный «орло-козлю-медведе-олень на горной вершине»? Может, темный экран телевизора? Зеркало шифоньера? Окно на лоджию, заставленную истлевающим барахлом? Проснувшись и взглянув в первое мгновение на такие «пейзажи», вы моментально сбиваете свою позитивную эмоциональную настройку. Отнеситесь вдумчиво к месту, где вы проводите треть своей жизни. Что бы вам хотелось увидеть сразу после того как вы открыли глаза? Может быть, какой-то привлекательный пейзаж или натюрморт? И совершенно необязателен оригинал Сезанна или Айвазовского. Вполне достаточно хорошей фотографии. Может быть, портрет любимого человека. Который сразу почувствует вашу полусонную улыбку... даже если его нет сейчас рядом. Что, если в поле вашего зрения попадет красивый предмет, деревце, аквариум, статуэтка, окно, выходящее в парк, на крону дерева, в чистое небо, наконец? Первое мгновение ваших открытых глаз – это привязка к реальности. В которой вам предстоит жить долгий-долгий день. И вам выбирать – начнете вы этот день с улыбкой или хмурой гримасой на лице... Те, кто пытается сконцентрироваться на своей болезни, симптомах, страхах, постепенно теряют основание для такого выбора. Я стараюсь пробудить в человеке азарт, спортивную тягу к победе, радость осознания преодоления серьезного соперника.

Ведь если разобраться, то здоровье и болезнь – это отражения состояния внутренней гармонии. Ты удовлетворен сам собой – ты здоров, ты чувствуешь раздрызг – получите насморк... или камни в печени... или еще чего похуже. Сколько раз я беседовал со своими пациентами, столько раз убеждался, что границу «здоровье – нездоровье» человек проходит одновременно с каким-то событием в своей жизни, которое его глубоко задело. Любое потрясение не проходит бесследно. Остается шрам, тлеющий очаг, хроническая рана.

«Душестрясение» задевает все уголки человеческого организма и начинает ломать и рвать его там, где «тонко и хрупко». И насколько важно в этот самый момент получить доброе участливое слово – невозможно оценить никакими деньгами. «Небеса обетованные» намного ближе,



чем представляется расстроенному человеку. В добрых понимающих глазах напротив, в спокойном голосе в телефонной трубке, в крепком рукопожатии или ласковом прикосновении. Злое слово спускает эмоциональную лавину, которая хоронит под собой правильное и полное восприятие мира вокруг. Человек занимает или глухую оборону и постепенно погружается в болото подозрительности, обид, агрессии, цинизма. Или с наслаждением принимает роль «жертвы», распластываясь перед любым потенциальным насильником, с малопонятным удовольствием потом пересчитывая все раны, ушибы и ссадины. В любом случае человек, «ужаленный» бедой, ищет помощи. Ищет, но чаще всего не находит. Хотя все просто и все рядом. Достаточно относиться к самому себе с пониманием и добротой. Сознательно не говорю «с любовью», потому что каждый понимает под этим словом свое.

Ты способен сказать доброе слово незнакомому ребенку? А почему отказываешь в нем хорошо знакомому себе? Ведь ты знаешь – как никто не знает – все свои достоинства и преимущества. Так не жалея для себя похвалы! Поддержи сам себя в тяжелую минуту. Я читал массу книг, где просвещенные авторы с умным лицом рекомендуют «переламывать ситуацию», «бороться с собой», «воспитывать силу воли», «преодолевать» героически препятствия, которые человек сам же для себя и построил... Вы пробовали когда-нибудь выяснить отношения с обидчиком «на кулачках», пригласив его в свою собственную квартиру? А чего смущаться?! Ну подумаешь – мебель переломали, обои ободрали, подожгли чего-нибудь... Зато сколько сиюминутного удовольствия! Умное решение, как полагаете? Не проще ли решать проблемы на территории противника? Вы забыли, как любить самого/саму себя. Признайтесь честно – когда в последний раз вы сделали что-то исключительно для «себя любимого»? Ну не лукавьте! Ну вот хоть шоколадку купили и съели... целиком... зажмурившись, с чавканьем и наслаждением? Не озираясь ни на кого?

## 6. История из прошлого. Для понимания настоящего

Пойду-ка я себе заварю чайку. Зеленого китайского. Аромат... м-м-м... душераздирающий! Полчаса путешествий в иных слоях реальности. М-да...

Вы, наверное, ждете от меня изысканных откровений, душераздирающих подробностей профессии, интриги, пикантных новостей из «жизни замечательных людей»? Мог бы... но не буду. Не это главное...

Как лично у меня начиналось знакомство с психотерапией... На дворе – начало 90-х. Работа в экспериментальной лаборатории на базе клинической больницы. Интереснейшие задачи, углубление в неврологию, обалдение от перспектив и широты открывающегося мира. Увлекательный процесс осознания ответов на очень непростые вопросы. Исследовательская деятельность активно и строго чередовалась с практикой в неврологическом отделении. Закрепленные палаты, дежурства, консилиумы и семинары. Ответственности за больных никто не снимал, послабления на дополнительную нагрузку тоже никто не делал. Заведующая отделением с удовольствием натаскивала в «прозе», ну а профессор, заведующий лабораторией, вместе с моим непосредственным научным руководителем – в «поэзии».

Психотерапевтические техники и методы воспринимались мной как вторичные, вспомогательные способы лечения. Стандартный диагностический подход и оценка причинности и развития болезни были сурово вколочены в голову преподавателями и сомнению не подвергались. Но времена были непростые и скудные на лекарства и потому, хочешь не хочешь, вносили свои изменения и в тактику, и в стратегию, и в привычные методы терапии.

Мне нравилось это время. Когда рабочий день заканчивался, когда угасала суета в отделении и ординаторской, когда коллеги, торопливо дописывая недописанное, наконец отчаливали домой, и ты оставался один. В непривычной роскошной пустоте ординаторской. Можно задрать ноги на кресло... Можно развалиться на диване... Можно наконец стянуть галстук и вообще «перекинуться» в операционный комплект х/б... Лепота-а-а... Шумно прихлебывать из большой кружки чай и не озираясь в поисках строгой заведующей. Много что можно. Постороннему человеку вряд ли понятно, в чем заключается кайф медленного и вдумчивого написания дневниковых записей в «историю»...

Вихрем пронеслась Галочка (Галка, Галина Петровна, «Твою мать»... ну и т. д. по ситуации), дежурная медсестра. Сгребла со всех столов «истории» и листы назначений, что-то пробурчала и так же стремительно исчезла... Еще один плюсик к сегодняшнему дежурству! Галина – опытная и умная медсестра. По пустякам теревить не будет, но и серьезного не пропустит. Обычно работает в паре с Верой. Спокойной худенькой женщиной. В отличие от бурной Галки та – почти флегматик. Но не менее педантичная и профессиональная... А-а-атлична! Если не будут дергать в приемный покой – дежурство обещает быть просто «райским наслаждением».

...«Накаркал, «бенья мама»!» Внутренний телефон разразился противным склеротическим дребезжанием.

– Здравствуйте, дежурного невропатолога в главный «приемник»! «Аварию» привезли...

Переобуваюсь в «уличную» обувь и иду через отделение. Проходя мимо поста, здороваюсь с Верой и, поймав ее вопросительный взгляд, коротко бросаю: «В главный приемник...» Никак не комментируя, она возвращается к своему делу – раскладывает в прозрачные соты с именами больных таблетки, сверяясь с назначениями в «историях».

Привычная дорожка в соседний корпус на границе нетронутого леса. Дух-то какой, а?! С утра прошел скромный дождик, и до сих пор в воздухе висит хвойная свежесть и аромат. У крыльца главного корпуса желто-синий «бобик» и «скорая». Водители обеих спецмашин

солидно смакуют сигаретки и обмениваются новостями. В приемнике шумно и людно. Вечер только начинается.

– Всем здравствуйте! Чем порадуете?

– Там... во втором боксе мальчишка...

У стола в приемном два милиционера и врач беседуют с мужичком средних лет. По бегающим глазкам, дерганым движениям и устойчивому сивушному амбре ясно, что проверка на градусы будет формальностью... В боксе на кушетке ребенок лет десяти с правой рукой в транспортной шине, большими ссадинами на локтях, коленках и на лбу... На чумазых щеках дорожки от высохших слез.

– Здравствуй, космонавт! Что случилось?

Мужественно всхлипнув, мальчик достаточно связно и толково рассказывает, как в их двор неожиданно въехал грузовик и хоть и не стремительно, но уверенно снес стоящих у тротуара с велосипедами двух мальчишек. Тот, что стоял к машине лицом, успел отпрыгнуть, а он, получив сильный толчок в спину, перелетел через велосипеды и пробороздил пару метров тротуара. Головой ударился, на несколько секунд потерял сознание. Поднялся, когда увидел и почувствовал сломанное запястье, стошнило. Осматриваю его. Нерезкие, но конкретные симптомы сотрясения головного мозга присутствуют. Результаты осмотра и диагноз в «историю». Травматолог не возражает насчет госпитализации, тем более что перелом предплечья нуждается в достаточно сложной правке и лечении. Всяко бы пришлось мальчишку госпитализировать. Уходя, слышу жалобное бление водилы, сопровождаемое уже отчетливым бречением надетых наручников. В коридоре встречаю знакомого хирурга. Тоже дежурит сегодня. Обмениваемся короткими новостями и планами на вечер. Все относительно и фантастично. Единственное, в чем можно быть уверенным, – полчаса на неспешный чай после полуночи. Заглядываю в реанимацию. Там уже несколько дней лежит после сложной операции наш пациент. Пришел в неврологическое отделение с остеохондрозом, но уже через пару дней оказался на операционном столе в хирургии с прободной язвой желудка. Слава Богу, медсестра обратила внимание на странную бледность и неуверенность в движениях вышедшего ночью из палаты больного. Отправила бы назад – во сне бы «выкровил». Теперь ведем его вместе с хирургами. Они свое – мы свое...

Быстро прохожу по палатам. Ничего экзотичного не наблюдается. Все более-менее предсказуемо и спокойно. В одной палате остался на ночь единственный пациент, остальных лечащий доктор отпустил домой – «помыться». Ладно, если действительно только помоются, а то некоторых привозили обратно на «скорой», скрюченных. После ударной прополки пяти-шести соток картошки... Люди ж у нас умнее всех. Если не болит – значит, уже здоров. Нефиг лениться, картошка ждет... В «интенсивке» двое пациентов. После инсульта. В сознании, общаются. Тяжеленькие, но прогноз в целом неплохой. У одного осталась на ночь жена. Заведующая разрешает. Глупо отказываться от лишних рук. Тем более что, как правило, остающиеся родственники очень ответственно относятся к своим обязанностям. Вчера коллега рассказывала, что случайно прихватила одну женщину за тем, что та, пробравшись в отделение в семь утра, до смены успела вымыть пол в палате, перестелить постели, умыла и почистила зубы не только своему мужу, но и второму мужичку, соседу по несчастью. Тетка, между прочим, доктор наук и заведующая лабораторией в крутом институте.

Опять бренчит внутренний телефон. Снова «приемник». Теперь уже «наш», в нашем корпусе. Это значит, зовут или кардиологи, или гинекологи. Третий вариант – самый грустный, приехал «наш человек»...

Предчувствия меня не обманули. На фоне крутой семейной разборки у молодой женщины (31 год) «отстегнулись» правая половина туловища и некоторые группы мимической мускулатуры на лице слева. В глазах ужас, давление зашкаливает, язык не слушается. Неврологическая симптоматика нарастает. Понятно, что это не кровоизлияние, но сильный спазм,

который увеличивается и увеличивает площадь кислородного голодания мозга. Работать надо быстро. Подкалываем катетер в вену еще в приемнике и с пустой «историей» бегом закатываем пациентку в лифт. Девчонок «приемник» предупредил по телефону, поэтому нас встречают и быстренько определяют в палату интенсивной терапии, вторую возможную в нашем отделении. Начинаем лить в вену все что есть. А есть преступно мало. И взять неоткуда. Такие времена. Звоню в кардиологию. Прошу, скулю, шантажирую, использую грубую лезть и страшные угрозы. Выпросил пару ампул, еще одну украл – и заработал обещание быть убитым голыми руками, если еще раз появлюсь с такими просьбами. Ношусь между этажами как ужаленный. Копчик уже мокрый, адреналин брызжет из ушей. Нарастание симптоматики тормознулось, но тетка продолжает быть в стрессе. Она еще живет в этом роковом скандале, он для нее еще не прекратился. Транквилизаторы колоть нельзя – смажется вся неврология, а патофизиология будет продолжать куролесить. «А-а-а, будь что будет!!!»

– Галя, в отделение! Обеспечь мне абсолютную тишину в коридоре. Вера, садись здесь, в палате, будешь мне помогать. Сиди тихо, как мышка, наблюдай, следи за моими жестами. Никаких комментариев, все молча!

Пациентку зовут Марией. Она с паническим выражением на перекошенном лице наблюдает за нашей беготней и пытается что-то сказать.

– Маша!!! Тебя Машей зовут?! Машенька, сейчас все будет хорошо. Сейчас ты будешь мне помогать, ладно? Молодца! Сейчас будем тебя снова делать красивой и умной. Не крутись и не дергайся. Смотри на меня. Маша, я кому сказал!!! Не отвлекайся на свои руки-ноги, на меня смотри! Сейчас будем считать вслух твоё дыхание. Поняла? Я буду считать, и ты считай, вместе будем считать твои вдохи и выдохи, вслух и медленно...

Проговаривая, аккуратно замедляю темп речи и снижаю тембр голоса. Считаю. Навязываю свой темп дыхания и вижу на мониторе, что частота пульса начинает снижаться. Начинаю осторожно «уводить» пациентку. Замедляю её дыхание, пульс, заставляю представлять спокойные, комфортные картины природы. Внушаю чувство тепла, волнами прокатывающее через все тело. «Раскачиваю» тонус сосудов контрастными образами. Накрываю её «куполом тишины». Теперь она хорошо слышит только мой голос и сосредоточена на своём дыхании. Транс нарастает. Периодически делаю маленькие пробы на гипноконтакт. Отвечает каждый раз положительно. Начинаю работать с проблемой. Внушать, что скандала не было, – нельзя. Это разрыв с правдивой реальностью. Выйдя из транса, она поймет, что её просто водили за нос, и будет вторая волна стресса. Единственно верный вариант – создать разрыв во времени и дать ей возможность отдохнуть. Элиминировать остроту стресса. Увести пациентку с острия его атаки. Внушаю ей, что весь скандал она видела со стороны, и пытаюсь вывести её на рациональную позицию. Говорю о том, что скандал был, но давно, очень давно. Настолько давно, что уже многие детали забылись и стали незначительными и неважными. «Раскачиваю» её, не даю зафиксироваться на деталях воспоминаний о скандале, «размываю» его причину и остроту. Жалею её и укоряю за избыточную реакцию, спокойно реагирую на нарушения речи и помогаю в поисках нужных слов. Постепенно полностью овладеваю её доверием и перехожу к ключевым образам и «якорям». Не забывая о физиологической базе гипнотического транса, дорабатываю за отсутствующие лекарства. Разгружаю спазм периферических сосудов, капилляров, уменьшаю уровень гормонов стресса, снимаю мышечные «замки», успокаиваю бушующую вегетатику. Торможу и раздражаю кору образами, словами, запахами. Не даю ей уснуть, спрятаться в шоковую «нору». Заставляю работать, стряхнуть с себя оцепенение кислородного голодания... Постепенно вижу, что гипнотический транс принес свои плоды. Мария успокоилась, перестала метаться, заметно улучшилась речь и начали уменьшаться симптомы гемипареза (нарушения работы конечностей на одной стороне). Слава Богу! Перевожу транс в нормальный глубокий сон, и в таком состоянии оставляю пациентку.

Недлинный коридор отделения становится бесконечным. Бреду, загребая сандалиями, как старый дед. Мыслей нет, сил нет, желаний тоже. Хотя... съел бы чего-нибудь сладкого. Сильно щиплет глаза, потряхивает, а язык стал сухой и шершавый как терка. «Ясненько, сахарок в крови – кирдык. Спалил, однако». Заваливаюсь в ординаторскую и падаю в ближайшее кресло. «Фу-у-у... Шаман, мля...» Одновременно со стуком в дверь врывается Галка-ураган. Вопли, междометия, охи-ахи – и финальной точкой на стол перед моим носом брякается стопка: свежий халат, операционное х/б и полотенце. На мой вопросительный взгляд Галина возмущенно фыркает и исчезает. С трудом выбираюсь из кресла и подхожу к зеркалу. «Е-мое!!! Как под дождем побывал...» Ползу в душевую, закрываюсь там и в течение пятнадцати минут привожу себя в порядок. Настроение благостно-тупое. Думать ни о чем не хочется. Даже уже и есть не хочется. Заглядывает Вера, зовет в сестринскую. Там уже заварен крепкий чай, на столе баночка варенья и хлеб. Пьем чай под размышления о природе гипноза и его возможностях. Галка внимательно слушает и вдруг заявляет: «Я тебя, Митрич, теперь бояться буду! Вдруг чего-нить внушишь, а я и сделаю... невзначай!!!» Ржем как ненормальные, представляя всякое «чего-нить»... Заметно полегчало. Удаляюсь в ординаторскую. По дороге краем уха ловлю шушуканье пациентов в холле. Обсуждают новенькую и мое «колдовство». Ни фиги утаить в отделении невозможно...

Звонят из «инфекции». Ребенок с подозрением на менингит. Сгребаюсь и рысью бегу в отдельно стоящий домик. В боксе переодеваюсь в «местные» халат, тапочки и колпачок.

Семь лет. Менингеальные симптомы очевидные. Нужна спинномозговая пункция. Во-первых, чтобы сбросить давление ликвора и снизить угрозу запредельного отека мозга, во-вторых, чтобы абсолютно точно определить возбудителя и соответственно назначить лечение. Дежурный инфекционист – пожилая женщина, просидевшая всю жизнь в поликлинике. При слове «пункция» начинает откровенно мандражировать.

– Давайте вызывать реаниматологов! Или заведующую отделением...

– Зачем?!

– Пункция же!!!

– И что? Сами сделаем.

– Я... Я не умею... А вы... это ответственность... и достаточно серьезная процедура... Я не могу...

– Зато я умею и могу. Готовьте процедурную и набор для пункции. Я пошел мыться.

Тетка идет следом и что-то уныло бубнит. Ловлю обрывок фразы «... согласие родителей...»

– Вы что?! Какое согласие? На что? На процедуру, необходимую для сохранения жизненных функций?! Кто такой бред выдумал? Вы сами? Или настолько охота сбросить с себя ответственность?! Ну так и не волнуйтесь. Напишу в «истории», что принял решение единолично, сам провел пункцию и отвечаю за последствия. А теперь уйдите и не мешайте...

Зареванная мордашка. Увидел меня в маске – и взвыл с новой силой.

– Малыш! Смотри на меня. Я тебе сделаю укольчик. В спинку. Будет больно, но немножко. И сразу станет полегче. Головка не будет так болеть. Понимаешь, зайка? Потерпи только секундочку. Тебе пальчик кололи сегодня? Кровь брали на анализ?

– Ы-ы-ы... да-а-а!!!

– Так вот. Больнее, чем было, – не будет! Обещаю! Будешь чувствовать, как я тебя в спинку толкаю, но сильной боли не будет. Потерпишь? Договорились?

Слезы-сопли, но отбиваться, похоже, не будет.

– Давай, герой! Ложись на бочок. Свернись калачиком, как кошечка-собачка! Выгни спинку ко мне... Ай молодец! Ай хорошо! Правильно лег, правильно выгнулся! Наверное, у самого собачка есть? Видел, как она спать ложится, да? Не бойся, не бойся – это я спинку помажу... чтобы чистая была и красивая...

Забалтываю пацана, а сам жестами описываю последовательность подаваемых инструментов...

– Ну вот, теперь я тебя уколою. Немножко. Как пчелка. Только уколою, и сразу перестанет быть больно. Ладно?

Очень важно, чтобы мальчишечка не рванулся от первого укола, потом начнет действовать новокаин – и уже не будет такой чувствительности.

– Так что? Колем?!

Специально держу паузу. Ребенок решает, что, видимо, укол уже состоялся, и слегка расслабляется, в этот момент я быстро накалываю кожу и одним толчком создаю «лимонную корочку» – участок кожи, пропитанный новокаином. Мальчишка вякает, но чувствует, что боли уже нет, и относительно успокаивается. Продолжаю ворковать, особо даже не задумываясь о содержании своей болтовни. Ребенок лежит спокойно. Сопровождаю каждое свое действие предупреждением, и он уже спокойно воспринимает мои манипуляции. Ответственный момент. Пошла пункционная игла. Одно препятствие, второе... Закрываю глаза. Все внимание на кончиках пальцев и еле слышимой вибрации, когда игла проникает через оболочки. Наконец, чувство «коридора» – игла вошла в просвет оболочек, окружающих спинной мозг. На этом уровне в месте пункции самого мозга уже нет, там проходят спинномозговые нервы. Поэтому разные «желтые» бредни о том, что «после пункции отказали ноги или вообще парализовало человека» – бред сивой кобылы. Народ и недобросовестные журналюги путают причину со следствием. Ведь здоровому человеку пункцию не делают, только по жестким показаниям, при признаках травмы или другом поражении головного мозга. А само заболевание может вполне вызвать все вышеописанные осложнения.

...Забираем необходимое количество ликвора, меряем давление. Ухожу иглой. Тампон. Пластырь. Все. Мальчишка в ответ на мое бодрое кваканье улыбается. Ловлю себя на том, что только сейчас начинаю дышать полной грудью. Делаю подробную запись в истории болезни и быстро ухожу. Неприятно смотреть на врача, которая пытается что-то вставить в свое оправдание.

Уже стемнело. Иду по тропинке между корпусами и с наслаждением вдыхаю лесной дух. Просто чудо!!! С каждым вздохом чувствую, как отступает усталость и свежеет голова. Вот и наш корпус, своим ключом открываю запасной вход и поднимаюсь в отделение. Спугиваю на лестнице несколько парочек. Шугаются. Гинекологи «своих» – то весьма жестко гоняют. Потом признают во мне невропатолога и уже веселее здороваются. Мне без разницы. Лишь бы не курили. Иначе сдохнуть можно – все тянет вверх по лестнице прямо к нам. В отделении две девицы успевают соорудить глазки и принять максимально возможное для больничного халатика кокетливое положение. «Ню-ню! Сегодня не ваш день, яхонтовые. Орлы в гнездо не серут!» Награждаю кокеток суровым «анатомирующим» взглядом и прохожу к себе в ординаторскую.

В открытом окне тихо шуршат сосны. Где-то вскрикнула птица – и снова «ш-ш-ш»... Легкий ветер пробирается меж ветвей, наливаясь ароматом и влагой. На стволах мелькнул синий отблеск. «Мигалка «скорой». Куда? Если влево повернет – в главный корпус, вправо – к нам... Тэ-э-эк... влево. Теперь ждем-с. Забренчит – не забренч... вот с-с-су-у-у...!!!»

– Да... Да, я. Что у вас там? Понял. Буду через пять минут...

\* \* \*

Тихо пробираюсь по спящему отделению обратно... Вера поднимает голову от книги на посту.

– Как оно?

– Все нормально. Все спят.

- Новенькая?
- Просыпалась, помочилась хорошо. Более-менее спокойна. Я к ней заглядываю.
- Угу. Спасибо.
- Что-то еще?
- Звонила заведующая. Интересовалась, что и как.
- Тоже ясно... Что читаешь?
- Пикуля. Как пишет-то интересно!
- А где взяла?
- Свекровь на макулатуру выменяла.
- Ночные назначения есть?
- Галка в три часа пару уколов сделает.
- Ладно, я у себя...

В ординаторской присаживаюсь к столу и заполняю журнал дежурств. Снова перед глазами мелькают лица, тела, симптомы, диагнозы... Ткнул телевизор, тот отозвался злобным шипением и мельтешением точек на экране... «Елки зеленые – уже четвертый час! Какой сейчас телевизор...» Кто-то осторожно стучит в дверь.

- Да?! Входите!
- Доброй ночи, доктор!

В дверях пациент из третьей палаты. Тоже доктор из нашей больницы. «Прострелило» его в пояснице, когда ковырялся в своем гараже. Так и привезли... в позе «атакующего бабуина». Вроде выпрямился... Ходит, правда, еще наперекосяк. Спину бережет.

- Суета?
- Суета...
- У хирургов не был?
- Нет необходимости...
- Ко мне Жорка сегодня забегал. Журналы занес. Хочешь, принесу?
- Хочу, но не сейчас. Устал нынче чего-то...
- Ну да, я смотрю, ты как заводной сегодня летаешь... Много работы?
- Да чего-то в приемник волокут и волокут. И все в тему.
- Бывает.
- Бывает...

Посидели, помолчали каждый о своем... Я его понимаю, он сейчас тоже «дежурит»... вместе с Жоркой.

- Ладно, я пойду в койку. Может, и засну.
- Да и я попробую придремать. Может, дадут часик-другой...

Сажусь на диван и откидываюсь на его спинку. Наверное, надо снять халат, а то будет потом как пережеваннннннннннннн...

«Как здорово летать! Представляешь, я только что оттолкнулся от тропинки и вдруг, захлебнувшись радостным воплем, обнаружил, что вишу в воздухе!!! Здорово-то как!!! А вот если руками помахать, поплыть-погрести?! Лечу-у-у-у!!! Братцы, люди, человеки-и-и!!! Я лечу-у-у!!! Все выше, вот уже над деревьями, вот ноги поджал и нырнул под проводами... Лечу-у-у! Ка-а-а-кой класс, а?! Летаю, между прочим, достаточно быстро! И, что удивительно, не холодно. Лепота-а-а!!! А ну-ка, виражик! А еще один?! А вот «горку», «бочку» и приземление на краешек крыши университета... Обалдевшая ворона обморочно рассматривает меня, забыв про свой завтрак. Так-то, пернатая! Не одной тебе нынче летать! Опрокидываюсь с крыши и широким пологим виражом облетаю лесок между больницей и гостиницей. Притормаживаю прямо в воздухе и присаживаюсь на широкую ветку близко к вершине... Сижу, наслаждаясь новыми необыкновенными ощущениями... Суетливая белка не может удержаться от любопытства и подбирается поближе. Шевелит усами и носом и перетаптывается на месте, дер-

гая пушистым хвостом. Наконец любопытство пересиливает, зверушка подскакивает поближе и... с неожиданной силой дергает за рукав! Ты чего, белка?! Обалдела?!»

...Вздрогнув, открываю глаза. Передо мной стоит Вера со стопкой «историй» в руке и осторожно дергает меня за халат.

– Митрич! Просыпайся! Уже без четверти семь. Скоро смена придет...

– Уффф... Спасибо, Вер... Чего-то даже не уловил, как отрубился...

– Оно и видно! Как сидел, так и отпал...

Встаю. Что ценно – халат не помят. Действительно – как сидел, так и заснул, только голову откинул назад. Пойду умою морду лица и начищу зубья... Да и переодеться надо. Два часа непрерывного сна. Очень даже неплохо. До обеда легко продержусь, а там чаю нахлебаюсь или кто кофеем побалует...

Вежливо поскребся в пищеблок и многословно поприветствовал диетсестру. Горячо поинтересовался ее здоровьем и здоровьем многочисленных внуков, получил подробный отчет вместе с кружкой горячего какао и щедрым бутербродом с маслом и сыром. Посочувствовал ее переживаниям по поводу выпивохи-мужа и дал пару советов по лечению лишая у кошки. На чем, страшно довольные друг другом, мы и расстались.

Вот и пятиминутка. Сегодня будет о чем поговорить. Интенсивную терапию при острых нарушениях мозгового кровообращения с помощью гипноза, наверное, у нас еще никто не проводил. Шкуру будут рвать в клочки, наверное... или хвалить... или ругать... или что еще? Ладно, увидим. Дежурство прошло успешно. Никто не умер, не «затяжелел». Все хорошо...

Работу с сознанием во все времена сопровождало повышенное внимание окружающих. С опаской наблюдали, с осторожностью применяли, изучали странными методами. У людей, склонных и способных к воздействию на психику другого человека, в архиве всегда отыщется пара странных, если не сказать «загадочных», историй из прошлого. Объяснить их содержание формальными терминами и понятиями практически невозможно.



## 7. Расскажу вам сказку. А может, и не сказку...

Вот и я сподобился-таки. Однажды в детстве... ах ты ж! Сколько же времени уже прошло! Давным-давно, в общем, мне повезло встретить странного человека. Который, подозреваю, неслабо вмешался в мое будущее... Еще не уверен, что стоит рассказывать... М-да, но уже начал... Ну, пусть это будет называться байкой. Почти невыдуманная история.

Жил-был мальчик. Почти каждое лето он проводил на Алтае. Родные места. В предгорьях Белухи носила его, любя еще нерожденного, мать. Там в небольшом провинциальном городке жили дедушка с бабушкой. Дед работал водителем-дальнобойщиком и почти сорок лет провел на Чуйском тракте. Имелись и другие родственники, живущие в Горном Алтае. Это было светлое и теплое время. Какая-то очень яркая, сочная и правдоподобная сказка. Лет в десять, начитавшись Фенимора Купера и Майн Рида, мальчик решил на самостоятельный поход в тайгу. Для, в общем-то, городского пацана такой план выглядел достаточно авантюрным. Хотя его дядя и дед уже научили юного падавана основным правилам выживания, безопасности и обеспечения себя и водой, и едой в лесу. Но все равно оказалось непросто уболтать сердито хмурящегося дядьку. «Баловство одно! Чо надумал-то?! Чо я матери-то скажу?!» – сердито нагнетал он в племяннике чувство ответственности и дисциплины. Наконец тот дождал его сомнения многословными уговорами и ясным маршрутом – и получил в ответ сердитое: «Ну, доб ро. Но смотри мне там!...» В принципе, и тропа, и место назначения были известны и хорошо «натоптаны» местными. Мальчишка намеревался дойти до водопада, оттуда на гребень перевала, спуститься немного с обратной стороны, переночевать и вернуться с другой стороны в деревню. Всего «экспедиция» должна была занять меньше двух суток. Утром выйти, вечером следующего дня вернуться. Нож, веревка, спички, фляга, котелок, кусок брезента. Саперная лопатка, заточенная дядькой до неприличной остроты, легко выполняла роль топорика для небольших веток. Горбушка хлеба, сахар, соль, кусочек подкопченного сала. Невозможно передать, какое чувство переполняло юного путешественника после возвращения из «похода». Да его, малого, чуть не разорвало от осознания собственной крутизны и мужественности. Потом, правда, через много лет он узнал, что всю дорогу в тот первый раз за ним шел родной дядька. Не подходя близко, «пас» сурового таежного следопыта. Это позже, когда число таких походов перевалило за десяток, волноваться родственники перестали. А он все не мог нахлебаться досыта лесом, воздухом, родниковой водой, треском веток в костре, потрясающей красоты снами на хвойной кедровой подстилке. Вот в очередном таком «убеге» в летнюю тайгу и произошел тот случай, та странная встреча...

Привалившись спиной к стволу кедра, паренек сидел на мягкой хвойно-моховой лесной подушке и бездумно таращился в огонь маленького костра. В котелке лениво кружились листья смородины и малины. Заранее заготовленный бутерброд уже был употреблен и благостно размещался в новом жилище. В тайге отмечается интересный феномен. Слух меняет свои «настройки». Происходит определенная селекция звуков на опасные и безопасные, безразличные и любопытные. Тайга не молчит никогда. Шум ветра, журчание ручья, реки, потрескивание веток, цоканье любопытной белки, вскрики лесных птиц. Тревожит как раз не шум, а тишина. Настороженная, напряженная, звенящая. Вот такая внезапная тишина и заставила его вскинуть взгляд от огня. Напротив, прямо за костровищем, на низком бревнышке сидел человек. Небольшого роста, одетый, как и большинство местных жителей, в «энцефалитку», на ногах – с подвернутыми голенищами кирзовые сапоги. За плечами старый рюкзак, в руках уютно устроилась побитая жизнью двустволка. Легким движением, словно отмахиваясь от паутины, он сбросил капюшон. На мальчишку смотрело лицо алтайца-охотника, будто маска, нарисованная углем на бересте. С живыми, блестящими глазами, глубокими морщинами, покрывающими сеткой все лицо и уничтожая всякое представление о возрасте. С шапкой густых темных волос,

щедро усыпанных сединой. От него веяло спокойствием и доброжелательной силой. У паренька само собой вырвалось: «Здравствуйте! Чаю будете?» Ответом была внезапная улыбка, оживившая маску. Кружка крепкого чая, ломоть хлеба с несколькими кусочками рафинада, яблоко. Все принималось гостем с искренней благодарностью. Серьезно и вежливо. Алтайца звали Мишей. Хотя какой он «Миша», только тайга знает. В меру наудивлявшись городскому мальчишке посреди леса, Миша достал небольшой берестяной туесок, наполненный кедровыми орешками, залитыми медом. Потом последовала степенная беседа с разнообразными вопросами и подробными ответами. Она плавно и приятно перетекала из темы в тему. В какой-то момент Миша спросил собеседника о его планах и долго молчал после услышанного. Тот не скрывал, что с раннего детства бредил медициной. «А почему?!» Странно было услышать такой вопрос от случайного человека в поздний вечер, на берегу небольшой тихой речки в глубине Алтайских гор. Мальчик, как мог, с трудом подбирая нужные слова, объяснил свою тягу к устранению чужих страданий. И не важно, кого они в данный момент накрыли. Сбитого на дороге пса, соседку с приступом артрита, приятеля, стесавшего коленку при неудачном падении с велосипеда. Что-то заставляло его немедленно действовать. Не обращая внимания на собственный страх, неловкость, преодолевая порой даже брезгливость, прикасаться, помогать любым способом, утешать неловкими и наивными словами. Было какое-то необъяснимое ощущение правильности таких действий. Миша молча слушал мальчика, прихлебывая из кружки. На лице, в темных глазах, в морщинах плясали блики костра.

«А хочешь, я помогу тебе лечить людей и зверей?..»

Брошенная в костер малая связка каких-то листьев, травок, палочек с негромким треском превратилась в пепел. Взметнувшаяся вверх лента полупрозрачного дыма странным образом отклонилась от общего потока и мазнула парнишку по лицу. Было ли это случайно или намеренно – кто знает...

«Нагретая земля, покрытая скудной жесткой травкой с мелкими неяркими цветочками, расчерченная тут и там каменными перьями, выглядывающими из-под поверхности, была не самым удачным местом для отдыха, но уже через пару минут, устроившись, я забыл о неудобствах. Надо мной запахло небо... Странно, но при поверхностном взгляде оно казалось голубым, а вот сейчас, вглядываясь с максимальным напряжением, я вдруг обнаруживаю все более пронзительную синеву. Как будто надо мной отворил устье бездонный колодец... Пришлось долго забираться на этот склон. Почти пару часов аккуратно выбирал место, куда можно наступить, за что уцепиться. Вроде не так крута горюшка, да если поскользнешься, лететь придется без задержки до самого подножья...»

Через несколько минут я расслабился, и меня охватило странное ощущение. Будто лежу я на воздушной подушке, сплетенной из тонких ароматных струек, фонтанчиками бьющих из каждой травки. Тело висело в воздухе, каждую мышцу охватила теплая истома. Я распластался на живой пульсирующей поверхности, ощущая себя осенним листом на поверхности бурной реки. Захотелось поднять раскинутые руки, и они самопроизвольно, без малейшего усилия начали всплывать вверх. Чувство невероятной освобожденности от всего – от тела, от собственного веса, от земного притяжения – захлестнуло все мое существо. Хотелось только одного: бесконечности этого переживания. Большого наслаждения, более чистого и утонченно-всеобъемлющего, мне еще не пришлось испытать. Да, испытать. Это было своего рода испытание наслаждением, сверхсвободой, отрывом от земли... Позже пришла расплата, но это потом... Сейчас было особое состояние, никогда раньше не прочувствованное – и от того бесконечно прекрасное...»

«Умеешь петь?»

«А что, надо петь?? Да и не умею я...»

«Да что угодно пой! Без слов. Только голосом. Дай мне мелодию...»

Обычно стеснявшийся своего пения, скорее, невнятного мурлыканья, мальчик вдруг почувствовал: «Сейчас – да! Сейчас можно! И нужно...» Навсегда забыта та мелодия, которую он попытался тогда воспроизвести. Мальчишеский голос не претендовал на отменный вокал. Просто некое мелодичное звуковоспроизведение, не более того.

«Вдохни глубоко! И на выдохе пой в полный голос! И прямо в огонь!!! Кричи прямо, не бойся...»

Вот только что Миша сидел напротив – и вдруг оказался рядом. Мальчишка, чувствуя что-то необычное, но доброе и светлое, сворачиваясь в комок и вытягивая шею, плеснул голо- сом в ясное медовое пламя. Легкое, почти невесомое прикосновение к шее, чуть ниже только намечающегося кадыка. Короткий укол, похожий на царапанье веткой – и ощущение «провала» в голосе. Вдруг ниоткуда в исторгаемом звуке возник странный оттенок, похожий на низкое урчание зверя, на шум воды на перекате. Рождающийся даже не в гортани, а в груди. Глубоко, не дотянуться. Вибрация захватила не только горло, но и всю грудную клетку, голову. Как будто голос расщепился на два слоя. Независимых, но рожденных в одном источнике. Сильно закружилась голова, но быстро прошло...

Опять эта странная маска напротив. Блеск темных глаз в разрезах малоподвижного лица. После недолгого копания в странном, похожем на короткий фартук с множеством кармашков, подвешенных мешочков, палочек, косточек, поясе Миша протянул мальчишке на ладони горсточку удивительных предметов. Был там сухой сучок с малой шишкой, перо неизвестной птицы, небольшой звериный коготь и связка пахучей травы.

«Возьми. Подержи немного в руках, потом в костер бросишь... Когда будешь людей или зверей лечить и захочешь, чтобы твой голос слышали, – вспомни, как вместе с огнем пел. Голос изменится – и тебя услышат. Даже если не пожелают или не смогут. Услышат. Прощевай, лекарь...»

Оглушенный собственным голосом, нереальностью происходящего, мальчик еще долго сидел, замороженный огнем малого костра. В какой-то момент встрепенулся, вскинул голову. Собеседника не было. На бревнышке стояла порожняя кружка и полупустой туесок меда с орехами. Все еще не собравшийся с мыслями, он почувствовал, как странный подарок, зажатый в руке, напоминает о себе. Еще раз пройдясь взглядом по веточке с шишкой, черному перламутру пера и блестящей кривизне когтя, решительно стряхнул все с ладони в угли почти угасшего костра. Не размышляя больше о сути происходящего, подбросил пару сучьев. Взметнувшееся пламя выхватило у ночной темноты кусок поляны. Пресыщенный впечатлениями, парнишка даже не удивился увиденному. Напротив, у зарослей дикой малины, сидела рысь. Крупный молодой зверь. Спокойно встретив своими желтыми глазами взгляд человека, она чуть потянулась вперед. Принюхалась, еле слышно то ли фыркнула, то ли чихнула. Снова усе- лась роскошной статуэткой, чутко прядая ушами с кисточками на кончиках. Потом в одно движение поднялась, повернулась и бесшумно исчезла за стволом кедра. Видимо, это стало последней каплей. Переполненный событиями, его мозг запротестовал. Мягко повалившись головой на свой рюкзачок, мальчик мгновенно уснул. Сон был бесконечным полетом над тай- гой, над горами. Скольжением над зеленым потоком горных рек, восторгом отражения восхо- дящего солнца в ледниках Белухи... Удивительно, но после пробуждения он не помнил ничего из событий прошедшего вечера. Осталось лишь ощущение приятной усталости, интересного сна и недоумения по поводу небольшой царапины на шее. Никак не мог вспомнить, где ее умудрился заработать.

Все подробности этой необыкновенной встречи вспомнились позже. Через пятнадцать лет. После одного события... но это уже другая история.

## 8. Хроники хаоса

Наш организм находится в постоянном, не прекращающемся ни на мгновение взаимообмене с окружающим миром. Обмене полноценном и стремительном. Если задуматься и посчитать, с какой скоростью идут все необходимые процессы в живой клетке, – оторопь берет. И тем не менее, огромная, фантастическая по своей сложности структура под названием «человек» успешно живет, развивается и процветает. Каждый организм – это уникальная планета с миллиардами обитателей. Подчеркиваю – уникальная. И потому, когда речь заходит о стандартном подходе, методике или схеме диагностики и лечения, мне становится не по себе. Ну нет одинаковых людей! Ни одной пары! Даже однояйцевые близнецы через несколько минут после своего рождения имеют различный биохимический состав крови, и эта разница только нарастает с годами – при внешней схожести. Поэтому оценка состояния и самочувствия человека тоже должна быть индивидуальной. Всегда! Любая стандартизация автоматически ухудшает качество оценки и, следовательно, помощи. Понимать это начинаешь не сразу. Сначала, после института, набираешься опыта, раскладываешь его по полочкам. Потом начинаешь созреть и осознавать свои действия в полном объеме. И только позже приходят комплексный взгляд и творчество в подходе к каждому пациенту. И вот тут начинаются персональные открытия. Большие и маленькие. Что лечить человека можно и нужно не только так, как в учебниках учили. Что значит для больного человека обстоятельная беседа с врачом. О чем знают – да и не скрывают наши бабушки, вынянчившие не одно поколение внуков-правнуков. О чем, стесняясь, рассказывали иногда наши профессора...

Поступило уже достаточно привычное предложение встретиться не в кабинете, а в каком-нибудь кафе. Я приветствую такие варианты встреч. Снимается избыточное напряжение, уходят многие «докторско-пациентские» шаблоны. Возникает атмосфера обычной беседы. Спокойной и доброжелательной. Если нет необходимости в применении трансовых методик, то прогулка по парку, по набережной, посиделки в уютном кафе создают условия для намного более доверительной беседы, чем формальное соблюдение привычных социальных условий психотерапевтического сеанса. Разумеется, это возможно только в случае, когда психотерапевт сам себе хозяин. Своему времени, своим действиям. Устанавливая свои собственные правила в предстоящей игре, я повышаю шанс на соблюдение своей собственной стратегии...

Очень красивая молодая женщина. Одета дорого, но без эпатажных модных выкрутасов. Ухоженная кожа, волосы, руки. Фигура безупречна. Обратила на себя внимание уже издали. Походкой и осанкой. «Походке твоей удивляются звери, траву заставляешь шелестеть от обиды... Ветви ивы стремятся подобными быть тихому пению рук твоих... А в прядях волос вдруг запуталось солнце, глаза отражают вечернее небо и детские звезды на нем...» Встретились взглядами. Улыбнулась узнаванием. Одним текучим движением устроилась в ротанговом кресле напротив. Официант подскочил раньше, чем я успел поздороваться. Кофе, минеральная вода. Рядом в кресле пристроилась сумочка стоимостью как неплохой автомобиль. Еще пара скромных по форме, но «знаковых» по содержанию украшений. Еле уловимый аромат нишевой (селективной) парфюмерии. На лице ни следа «эстетического» вмешательства. Такая внешность стоит очень дорого. Говорю со знанием дела. Моя жена – врач-косметолог с многолетним стажем. Грудной, чуть хрипловатый голос. «Почему?.. Ага, ясно!» Из сумочки появились пачка сигарет и золотая зажигалка.

– Можно мне закурить?

– Да, пожалуйста!

Долгая затяжка, во время которой перехватываю внимательный взгляд из-под пушистых ресниц.

- Чем порадуете?
- Еще не знаю... Не решила окончательно. Нужен совет. Взгляд со стороны.
- Хорошо. Пока подумайте, а я себе трубочку набью. Не будете возражать?
- Да, пожалуйста! Мне нравится запах трубочного табака.

Прошло несколько минут. Табачок плотно устроился в чашке небольшой трубки из вереска Голубовато-серебристое облачко дыма возникло, окутало руки и потянулось вверх. Моя суета с трубкой тоже имела и смысл, и свои задачи. За это время я тоже достаточно рассмотрел свою пациентку и сделал некоторые умозаключения.

– Давайте взаимно представимся, и я опишу некоторые правила нашего будущего общения. Хорошо?

Меня зовут Дмитрий, мне 56 лет. Врач. Новосибирский мед. Апгрейды по детской неврологии в Новосибирске и психотерапии в Питере, институте им. Бехтерева. Женат. 34 года в браке. Взрослый сын. Для того, чтобы нам было просто и легко общаться, необходимо придерживаться нескольких простых правил.

Первое – общаемся на «ты». Не потому, что я дурно воспитан или жажду фамиллярностей. Просто нужно будет сосредоточиться на единственном «ты», а не прятаться за безликое и множественное «вы»...

Второе. Все, что будет обсуждено в нашей беседе, здесь же и останется. Кодекс молчания у нас, психотерапевтов, абсолютный. Можем говорить и обсуждать все, что угодно. Память у меня паршивая. Забываю все сразу после того, как мы расстаемся.

Третье. Единственное исключение из правила о конфиденциальности – информация о готовящемся преступлении против жизни или здоровья другого человека. Иначе говоря, если вы скажете мне, что действительно хотите кого-то убить или искалечить и это не окажется фигурой речи, я буду вынужден сообщить полиции о готовящемся преступлении.

Четвертое. Не нужно мне специально лгать. Я понимаю и допускаю, что лгут все и всегда. Это нормально. Приукрашивая, преуменьшая или преувеличивая, умалчивая или фантазируя, но!!! Вы пришли за помощью – и следует понимать, что мои советы и действия будут основаны на полученной от вас информации. Будете врать – насоветую такого, что мало не покажется. Допускаю, что есть темы или отдельные вопросы, которые вызывают нежелание на них отвечать. Нет проблем! Просто скажите мне, что вы не желаете обсуждать данную тему! Ставим флажок и идем дальше. Иногда бывает, что «обвешанная флажками» область ярко и точно указывает на источник не вскрытых, но актуальных проблем.

Пятое. Следует понимать, что одна из основных задач – вывести вас в позицию постороннего наблюдателя и показать, как действительно выглядит ситуация, в которой вы оказались. Сверху, чтобы были видны протоптанные тропки, короткие пути, оптимальные решения. Я не буду давать вам универсальные рекомендации, применимые ко всем ситуациям. Я не знаю сакральных методов и таинственных учений, которые будут вам менять карму или латать ауру. Я хочу помочь вам найти ваше собственное решение. Оптимальное и приемлемое только для вас. Я могу подсказывать и подталкивать, но не буду тащить на буксире в светлое будущее...

На каждый мой постулат я получаю спокойный кивок и облачко выдыхаемого дыма. Интересно, но над столом дымы из трубки и от сигареты встречались. Образовывали уникальные полупрозрачные витражи и мгновенные странные рисунки. Подозреваю, что диалог уже начался. Бессловесный, но реальный. И стихийные дымные кружева только отображают неуловимую энергетику этих сигналов.

- Расскажи, что мешает тебе жить?
- Сложно так сразу... До сих пор поверить не могу! Это ж просто дичь какая-то!..

Устраиваюсь в кресле поудобнее и создаю трубкой дымовую завесу. Разговор, чувствуется, непростой и долгий...

– Мне изменил муж. Знаю, что звучит банально. Но по факту – предательство произошло по всем фронтам. Веры сейчас нет вообще никому. Осталась одна...

«Держится хорошо. Не истерит. Видать, уже наплакалась. Лицо «маской» не держит, просто мимическая мускулатура почти не реагирует. Или настолько тормознула стресс сама, или антидепрессанты с транквилизаторами употребила. Речь продуманная, спокойная, размеренная. Говорит – и как будто сама удивляется сказанному. Ей странно примерять произнесенное на себя. Одно дело – пересказывать фильм, книжку, сплетню про подружку. Другое дело – проговаривать и осознавать, что все рассказанное – правда! И правда о твоей собственной жизни...»

– Знаешь, я не в оранжерее родилась. Жизнь всякой себя показала. Наивной дурочкой или зашоренной самкой никогда не была... но такого я даже представить себе не могла.

Хорошая крепкая семья. С очень серьезным достатком. Отец сумел в непростые годы организовать и удержать многопрофильный бизнес. Мать, учительница по образованию, помогала мужу как могла в самые трудные времена и теперь заслуженно пользовалась практически неограниченной и обеспеченной свободой. Дочь росла в строгости и дисциплине. Без излишеств, но в достатке. Родители ее искренне любили и помогали. Музыкальная школа в удовольствие, а не по принуждению. Танцевальная студия, иностранные языки. Университет и честный диплом искусствоведа. Фехтование и выездка. Без фанатизма, только для удовольствия и навыка. Выросла красивая, умная, физически развитая девушка. Алкоголь, травка, клубная наркота, беспорядок в отношениях прошли мимо. Жизнь была заполнена более интересными и приятными занятиями. Еще в университете за ее внимание боролись несколько достойных молодых людей. Но ее взгляд остановился на совершенно другом. «Мягкий». Это слово она употребила как наиболее точную его характеристику...

Отношения возникли быстро и легко. Выходец из небольшого провинциального городка, нормальной среднестатистической семьи, парень быстро адаптировался в новых условиях жизни. Родители жены полностью обеспечили молодую семью всем, что необходимо. И даже более того.

Понятно, что переезд в столицу не гарантировал молодому мужчине сразу высокий уровень заработков и быструю карьеру. Тем более что образование экономиста было формальным и требовало практических знаний и навыков. Тем не менее работу он себе нашел и не ленился ездить каждый день в офис с дорогой в полтора часа в один конец. Через некоторое время тесть, присмотревшись к суеде молодой семьи, пригласил зятя на работу в свою компанию. Осторожно. Не на ключевую должность, не афишируя родственные связи. Такому решению поспособствовало и ожидаемое пополнение в семье. Все выглядело кошерно и мило. Парень начал намного больше зарабатывать при нормированном рабочем дне и блага получал от семейного бизнеса регулярно. Рос в карьере. Потом начались командировки... Из которых он возвращался уставший, нервный, какой-то «мутный», как выразилась моя собеседница. Потом она почувствовала изменения в интимных отношениях. «Охладел, вел себя странно. Как будто под принуждением в постели. Никакой инициативы, никаких прежних симпатий и привычных ласк».

– Я сразу заподозрила неладное. Но было как-то противно устраивать разборки. Все ждала каких-то изменений к лучшему. Но становилось все хуже... Потом однажды он пошел в ванную, а телефон оставил на журнальном столике. Я никогда не шарила в его вещах, в телефоне... но тут на экран выскочило сообщение: «Я тоскую по твоим поцелуям!» Меня как кипятком облили... Трясущимися руками я открыла всю переписку. А там такое!!!

С треском догорела сигарета, на ее место взлетела следующая. Судорожная затыжка. Взгляд «в себя».

– Понимаешь, я современная женщина. Умеренно толерантная. Я все понимаю. Я не приветствую, но допускаю, что возможны любые варианты отношений. Могут быть романы,

флирт... Оно мне, конечно, противно, но я готова понять. Пусть не простить, но понять. Но такого расклада, я даже в страшном сне представить себе не могла. По содержанию переписки с известным мне адресатом я поняла, что мой муж мне изменял. Уже долго... с моим отцом.

«Вот это виражи! Вот это секс-триллер!!! Ой-ой-ой...»

– И вот что теперь делать, я, откровенно говоря, ума не приложу. Я ему скандал заката, но... ощущение – как будто в ушате с дерьмом побывала... Омерзительно. Знаешь, била его, царапала, визжала как ненормальная, укусить пыталась... а он от меня отбивался как от бешеной собаки, ногами! Это я сейчас такая спокойная, таблеток наелась. На голову как будто подушку надели. Все доходит через толстый-претолстый слой пера и ваты... Знаешь, что интересно, все симпатии, все чувства к нему отрезало одним махом... вообще. Чужой. Кроме брезгливости и презрения, ничего не осталось... Сына жалко. Ему четыре годика сейчас. Да... еще... Он же на меня ствол наставил! Вот так вот... У него «Сайга» есть. Папенька подарил зятю на день рождения. Чтобы вместе, стало быть, на охоту ходить... Ага... Сходили пару раз... Ничего, правда, не подстрелили... Ну да, фарту не было... ага... Ну так вот, этот «ворошиловский стрелок», когда понял, что я ему сейчас глаза выцарапаю, метнулся в спальню. Там у него сейф оружейный... да. Он в спальню, а я на кухню. Он с ружьем, а я со сковородкой. В гостиной и встретились.... Да. Он, видимо, решил меня оружием поугатать. Только мне уже все равно было. Я на ствол как слепая рванулась. Близко подошла. Вот тут у него и не сложилось. Он-то «охотник выходного дня», а у меня разряд по фехтованию... М-да. Сковорода не шпага, но он у меня отхватил изрядно. И знаешь, чем все закончилось? Он закрылся сначала в ванной и там, рыдая, звонил, видимо, моему папеньке. Потом метнулся из дому и, как потом выяснилось, поехал в травмпункт «побой снимать»... Вот такая вот «фильма» случилась, дорогой доктор... Комедия, трагедия, триллер и гей-порно. И все в одном ведре. Как тебе?!

Мне было не по себе. Я бы даже уточнил – «так себе»! Если учесть набор цветастых подробностей, которые я здесь приводить не буду, то ситуация была вообще адова! Пикантности добавила еще позиция ее матушки. Которая, как оказалось, была «в курсе» и ничего не предпринимала. Ибо «не буди лихо»! Ну да это, видимо, будет отдельная тема.

Сильно болели обломки образа отца, и, что еще хуже, возникла проекция ненависти к мужу на сына... Тот, как специально, унаследовал характерные черты лица родителя.

– Умом понимаю, а сделать с собой ничего не могу! Как взгляну на него, так и обмирает все... Того мудака хочется поскорее забыть, вычеркнуть из жизни, из памяти... Знаю, что ребенок ни в чем не виноват. Может быть, это и есть основная проблема, с которой я пришла. Не хочу еще и ребенка потерять. Семья уже, похоже, для меня перестала существовать. Предали они меня. По факту, все и в главном...

Пауза была бесконечной. Говорить не хотелось ни мне, ни моей собеседнице. Сочувствовать? А оно ей надо?! Поддержать в справедливом гневе и возмущении? Предложить на все наплевать и забыть? Направить к курортным альфонсам «вышибать клин клином»? Запудрить мозги многочисленными ссылками на авторитетов психоанализа и ввести в состояние «интеллектуального паралича»?

Женщина продолжала смотреть в мою сторону, но взгляд потерял остроту, расфокусировался, развернулся «вовнутрь». Сигарета, безвольно догорая в пальцах, уронила столбик пепла.

Это не была тоска,  
Просто за окном  
Тихо падал черный снег,  
Засыпая дом...

Хлопьями сторевших слез  
Запорошен сад...

Это не была тоска,  
Просто – личный ад...

Серым зашипел экран,  
Кончилось кино...  
Это не была тоска,  
Просто путь на дно...

– Давай будем сейчас называть вещи своими именами и определять факты... Ваши семейные отношения с мужем перешли в отношения чужих людей. Твоя родительская семья перестала для тебя быть местом комфорта, безопасности. Твой ребенок ни в чем не виноват, жив и здоров. Твое самомнение уязвлено. Самооценка прошла через серьезное испытание. Картина мира изменилась. Психологический стресс, который ты прошла, деформировал твое текущее восприятие окружающей действительности. Эмоции окрашивают любой факт, действие, слова, искажая их до полной неузнаваемости.

Большую часть дня мы пребываем в иллюзии сознания. Нам только кажется, что мы адекватно реагируем на раздражители и окружающую среду. На самом деле мы перебираем привычную связку шаблонов, которые обеспечивают двигательные автоматизмы и эмоционально окрашенные состояния. Сознания в этом нет ни на грош. Мы просто «живем». Пульсируем в теле окружающего нас материального мира.

«Что происходит в голове, какая «химия», когда мы совершаем поступки, за которые потом стыдно или, наоборот, тепло в душе? Почему они живут, эти поступки, в нашей памяти? Чем они так необходимы, заполняя пространство нашего внутреннего мира? Обломки мира прошлого. Бесценные и бесполезные. Постепенно сознание начинает представлять собой нагромождение ментального «мусора», из-под которого человек с трудом пытается разглядеть реальность...»

– Давай будем опираться на основные понятия и факты. Отвечай коротко. Ты жива?

– Да...

– Ты здорова?

– Да...

– Ты молода.

– Да...

– Ты красива.

– Д-да...

– Ты обеспечена.

– Ну... да...

– Ты реализовалась как мать. У тебя есть здоровый ребенок.

– Да...

– У тебя есть образование, выбор места жительства, круг общения.

– Да, есть...

– Ты получила по морде (фигурально), но тебя это не сломало.

– Ну да. Так и есть...

– Ты в безопасности.

– Да...

– Произошло нарушение границ личного пространства. Грубое. Грязное. Обидное. Но не более...

– Вероятно, ты прав...

– Отставим на время романтику и драматические всплески. Что ты потеряла?

– Мужа... родителей... уважение... любовь... взаимопонимание.



– «Потеряла мужа». Звучит печально, но... Ты рассталась с человеком, который предал тебя в самом личном и дорогом. Изменил вашим договоренностям и отношениям. Ты выявила и устранила потенциальный риск и опасность для своей жизни на раннем этапе. Ранены только самолюбие и самооценка. Ты сейчас находишься в намного более защищенном состоянии. Получен дорогостоящий опыт и навык.

«Потеряла родителей». Не потеряла. Они живы-здоровы. И пока они живы – они имеют статус твоих родителей. По факту рождения и воспитания тебя. Ты изменила свое к ним отношение. Не оправдываю и не осуждаю. Все, что произошло, случилось не вчера и не мгновенно. Для того были длительные предпосылки. То, что ты не видела или не воспринимала какие-то сигналы в их поведении и поступках – твой выбор. На тот момент было удобно и спокойно воспринимать все именно так. Человеческие взаимоотношения разнообразны и многогранны. Есть и другие, намного более закрученные «композиции». Разрушен очередной шаблон.

«Уважение». Динамическое состояние. Оно приходит и уходит. Как реакция на события. Можно уважать за что-то одно и ненавидеть за другое... одновременно. Пришло-ушло.

«Любовь». А какой именно компонент этого феномена пострадал? А что это вообще такое? Можешь дать определение? Чтобы понять, что именно потеряно. Не получается? Простыми словами? А как можно утратить то, что неописуемо, неприкасаемо и не определено? Может быть, это просто обида от потерянной игрушки? Нет?! А если задуматься?

«Взаимопонимание». Не обольщайся. Оно потерялось не мгновенно. Вы обманывали и сами себя, и друг друга в течение довольно долгого времени. Обманывали, изображая некий привычный сценарий отношений. Ты по своей воле устранилась от аналитики на ранних этапах и дала завалить себя лавиной – стрессом уже сформированного события. Ты не задавала вопросов и не получала ответов. Контакт был нарушен уже давно.

Вопрос следующий... Что ты приобрела? В чем для тебя выгода сегодняшнего состояния?

– Что приобрела?! Потеряла все... Какая, к чертям собачьим, выгода?! Ты о чем сейчас вообще?! Все развалилось! Все!!!

Опасно задрожали губы, в глазах стремительно поднимается уровень влаги. Последние слова прорывались уже через невнятные всхлипы.

– А если подумать? А если мозг включить? Головной? О чем ты сейчас так горько сожалеешь? Конкретно?! О потере мужа? Он тебя уже давно потерял. И не скорбит. Ты просто пришла к этому же барьеру, просто не так давно. Болит?! Но, согласись, не смертельно. То, как ты рассказывала о ваших отношениях, уже определяло подобный сценарий развития событий. Пусть не в столь экзотичном варианте. В тебе сейчас воет обиженная собственница. Хочешь все вернуть назад? Вернуть мужа? Человек имеет представления о жизни, сильно отличающиеся от твоих. Отпусти его. У вас нет общего комфортного пространства. Вам всегда будет плохо вместе. Пусть живет своей жизнью. Он обманул тебя. Хочешь повторения? Хочешь мести? Хочешь компенсации? Не проще ли просто перелистнуть страницу?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.