

#ЭКОПОКЕТ

Инна Турченко

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНЫХ РАН

**КАК СТАТЬ ПСИХОЛОГОМ
САМОМУ СЕБЕ**



**THE
BEST**



Инна Турченко
**Лечение сердечных ран. Как
стать психологом самому себе**
Серия «#экопocket»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66331656

*Лечение сердечных ран. Как стать психологом самому себе: Пупер;
СПб.; 2021*

ISBN 978-5-4461-1878-6

Аннотация

Наше сердце – чувствительный орган, в котором «застревают» психосоматические раны наших непрожитых переживаний. Психология помогает врачевать не только эмоциональные сердечные раны, но и серьезные кардиологические диагнозы. Ведь хорошо лечить инфаркт – этого мало. Гораздо важнее не допустить его развития. Врач-кардиолог рассказывает, как работать со своими эмоциями, чтобы сохранить здоровое и счастливое сердце на долгие годы.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие Бориса Михайловича Литвака	5
Предисловие автора. Что убивает наше сердце?	7
Благодарности	9
Глава 1. Синдром лягушки в кипятке	11
Глава 2. Если кажется, что все плохо, – тебе не кажется	20
Глава 3. Где зарыта собака	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Инна Турченко
Лечение сердечных
ран. Как стать
психологом самому себе

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «#экопocket», 2021

© Инна Турченко, 2021



Предисловие Бориса Михайловича Литвака

Мне было очень приятно увидеть, что наши книги помогают людям, заставляют их меняться. Прочитав их, люди начинают думать самостоятельно, а некоторые даже сами начинают писать. И это здорово!

Если бросить человека одного в болоте, он либо выберется, либо потонет. Инна – автор книги, которую вы держите в руках, – выбралась из болота проблем и неудач. Она смогла это сделать, когда позволила себе прислушаться к своим желаниям и начала получать удовольствие от жизни. «Потонуть в болоте» для нее значило бы выгореть в личностном и профессиональном смысле и приобрести проблемы со здоровьем. К счастью, Инна смогла понять, почему чувствовала себя несчастной, ей удалось открыть второе дыхание и начать жить.

Книга, которую вам предстоит прочитать, – это комбинация реального жизненного опыта, клинического опыта врача и идей, почерпнутых в работах известных психологов (от Карнеги до М. Е. Литвака). Отдельно хочется отметить, что в этой работе присутствуют довольно глубокие выкладки на стыке кардиологии и психологии. Автору удалось не разделять медицину и психологию, и это, как я считаю, правильно.

Если вы не знаете, чего хотите от жизни, чувствуете, что не удовлетворены ею, находитесь в апатии или постоянном стрессе, эта книга точно будет вам полезна. Если вы хотите изменить свою жизнь, но не знаете, с чего начать, – взгляд со стороны будет очень кстати. Люди, которые страдают от сердечно-сосудистых заболеваний на фоне стресса или хотят избежать развития этих заболеваний, обязательно оценят данные в книге рекомендации. Если вы просто интересуетесь ЗОЖ, читайте «Лечение сердечных ран. Как стать психологом самому себе» – описанный здесь подход пригодится и вам.

В конце каждого модуля есть упражнения – в основном это упражнения Михаила Литвака, но есть и несколько авторских. Необязательно выполнять их все – вы сможете выбрать те, что подходят именно вам.

Предисловие автора. Что убивает наше сердце?

Если взять среднестатистического человека, без врожденных пороков и наследственных заболеваний, то главное, что вредит его сердцу, – это стресс, возникающий по разным причинам. Часто под стрессом мы понимаем какую-то острую ситуацию: наорал начальник, случился скандал с женой. Но стресс часто бывает и длительным, порой многолетним. Он может быть эмоциональным – как, например, опостылевшая работа, с которой страшно уйти, потому что она приносит доход. Или физическим – например, голод или переедание, неправильное питание. Или переохлаждение, или длительный прием каких-то препаратов, или курение и алкоголь, или инфекции... Факторов множество. Да, все это – стресс, и он запускает избыточную продукцию кортизола. Это изматывает наши надпочечники, из-за чего снижается иммунитет. Человек начинает часто простужаться, появляются проблемы с сердцем, а затем иногда и онкология. Что же делать?

Постараться устранить длительно действующие факторы стресса. Многие можно убрать полностью, остальные – насколько это возможно.

Вот этому, собственно, и посвящена наша книга. На сво-

ем личном примере и на примере своих пациентов я попытаюсь показать вам, к чему приводит стресс и как можно с ним бороться. Мы освоим упражнения по снятию стресса, разные виды медитации, несложные дыхательные практики, возьмем на вооружение аутогенные тренировки.

Важность физических нагрузок и правильного питания общеизвестна, но и этой теме мы коснемся тоже. Мы поговорим об антивозрастной медицине, обсудим антистрессовую роль секса. Мы не рассматриваем секс как «спорт», нет, – речь пойдет о радости, которую он может приносить, об эмоциональной близости, которая формируется благодаря ему.

В конце каждой главы есть упражнения, которые закрепляют сделанные в ней выводы и помогают выработать конкретные практические навыки. Упражнений много. Вы можете выполнять их все, но это не обязательно. Попробуйте и найдите те, которые «заходят».

Благодарности

Глубокий поклон и искренняя благодарность людям, без участия которых эта книга не появилась бы на свет: это мои любимые папа и мама Виктор Алексеевич и Валентина Николаевна Сазоновы, талантливые и мудрые дочери Катя и Вика, любимый муж – авантюрист и вдохновитель Владимир Макаров. Спасибо, что вы позволяете мне быть собой и поддерживаете в любых начинаниях.

Спасибо, мой духовный наставник – Анна Петровна Храмченко. Вы верили в меня и не давали мне отступать.

Спасибо, Михаил Ефимович и Борис Михайлович Литваки – за ваши тренинги, книги и поддержку.

Спасибище, мой поэтический гений – Тимур Шаов. Глубокая благодарность Михаилу Николаевичу Журавлеву, талантливому нейрохирургу, моему замечательному другу и наставнику. Доктору медицинских наук, кардиохирургу от бога Зауру Хасановичу Шугушеву.

Спасибо, Зоран Рабренович, достойный сын сербского народа и мой надежный друг.

Спасибо, Марина Николайчук, спасибо, семья Сивковых – люблю вас!

Отдельных слов благодарности заслуживают человек с активной гражданской позицией и меценат Владимир Трофимович Самборский, мой пациент, друг и вдохновитель Олег

Михайлович Давыдов. Я бесконечно уважаю вас!

А еще спасибо всей команде ТРК «СургутИнтерНовости».

Глава 1. Синдром лягушки в кипятке

Все, что меня не убивает, делает меня сильнее.
Ф. Ницше

Юрий Николаевич – хороший друг главного, который и привел его на консультацию.

– Посмотри внимательно, что-то он совсем зачих, – сказал мне Константин Петрович.

Пациент жаловался на неприятные ощущения в груди, иногда бывали перебои в сердце, иногда – страх, что сердце остановится. А еще были жалобы на общую усталость, бессонницу и отсутствие энергии.

– Я так понимаю – просто устал, – поставил он себе диагноз. – Вот полежу у вас, отдохну, и снова в бой!

Осмотр пациента не выявил никаких отклонений, кроме небольшого повышения АД: 140/80, по органам и системам без отклонений. Не пьет, не курит, ходит в спортзал. Всевозможные анализы и все обследования были в норме. Сердечно-сосудистый риск низкий. Получается, и правда – просто устал. Юрий Николаевич проходил курсы витаминов, антиоксидантов каждые полгода. И каждый раз говорил:

– Я просто очень устал. Это все стресс... – взгляд при этом у него был каким-то затравленным, а дополняла карти-

ну невеселая улыбка – «улыбка висельника».

В этот день пациент мой разговорился. Стал рассказывать о проблемах на работе, которые накапливаются постепенно, но неотвратимо. Он руководил строительством крупного объекта. Проект продолжался уже три года, и была масса объективных причин, по которым работы выбивались из графика. Начальство жестко прессовало, и Юрий Николаевич брал на себя все новые и новые обязательства. Работал без выходных, летал в командировки. Периодически получал от шефа разносы, после которых приходилось пить валокордин и коньяк.

– Вы слышали басню о лягушке в кипятке? – спросила я его.

– Нет, расскажите.

– Басня Оливье Клерка о лягушке в кипятке основывается на реальном эксперименте. Сажаем лягушку в кастрюлю с водой и начинаем эту воду греть. Если скорость нагрева температуры воды не превышает $0,02\text{ }^{\circ}\text{C}$ в минуту, лягушка продолжает сидеть в кастрюле, не чувствует опасности – и в конце концов погибает. А вот если вода нагреется быстро, лягушка выпрыгнет из кастрюли и останется в живых. У вас такой уровень стресса, что после капельниц нужно сразу в отпуск минимум на месяц, в джунгли или в тайгу. Чтобы не ловила сотовая связь, – пошутила я, понимая при этом всю серьезность ситуации.

– Слушаюсь! Вот через полгодика объект сдадим, тогда

и в отпуск, – так же шутливо отозвался собеседник, попрощался и ушел.

Прошло два месяца.

– Инна Викторовна, сегодня поступит Юрий Николаевич, – сказал главный на планерке.

К обеду Юрий Николаевич действительно поступил, но сразу в реанимацию. С инсультом.

Инсульты и инфаркты возникают чаще у молодых, амбициозных и склонных к соперничеству людей. Им присущ так называемый *тип поведения А*, описанный в 1959 году американскими кардиологами Мейером Фридманом и Реем Розенманом.

Люди такого типа привыкли бороться и достигать успеха, проявлять агрессию в хорошем смысле слова. Но, оказывается, на самом деле они испытывают постоянное чувство неуверенности в себе. Пытаются везде успеть, пребывают в вечном цейтноте, раздражительны, вечно утомлены. Они не могут показать, что устали, не привыкли просить помощи, поэтому сопротивляются стрессу «до упора», а затем происходит срыв.

– Инна Викторовна, а я ведь прочитал про лягушку в кипятке, – приветствовал меня Юрий Николаевич при встрече. – Правда, оригинальный эксперимент в XIX веке проводился на лягушках с удаленными мозгами. По современным данным, эксперимент на здоровых животных даст совершенно противоположный результат: лягушка, брошенная в ки-

пяток, не сможет выпрыгнуть, а оказавшись в воде температурой более 25 °С, будет пытаться выбраться наружу, как любое холоднокровное существо.

– Надо же, я не знала!

– Да, я был как лягушка в кипятке, да еще и с удаленными мозгами! – воскликнул он. – Лягушка истратила все силы, стараясь приспособиться к обстоятельствам, и в критический момент не смогла выпрыгнуть из кастрюли. Так и я – пытался все разрулить, везде успеть, не разочаровать начальство... Температура повышалась постепенно – я чувствовал, как нарастает усталость, бессилие, отчаяние. У меня пропал аппетит, я ночами не спал, вел мысленные диалоги с шефом, возмущался его несправедливостью. А утром надевал на себя бодрую улыбку и мчался на работу. Пока на том злополучном совещании не получил несправедливейшую взбучку. И вот тогда я наконец возмутился и попытался сказать что-то в свою защиту. Но не смог. Вдруг появилась сильнейшая головная боль, слабость в руке. И результат, как видите, – «я у ваших ног»!

Он процитировал Пушкина.

– С чувством юмора у вас порядок, и это здорово!

Лечение шло по плану. Юрий Николаевич выписался из больницы и пропал. Было это три года назад...

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СТРЕССЕ?

1. Только люди могут испытывать психологический стресс.

2. Основной компонент стресса – потеря контроля над ситуацией (В. Зикмунд).

3. Стресс может быть вызван не только реальными событиями, но и чем-то, что **может произойти**.

«Люди не в состоянии избежать стресса, а полная свобода от стресса означает СМЕРТЬ». «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Основоположником теории стресса является эндокринолог Ганс Селье (1907–1982), нобелевский лауреат. Родился в Вене, с 1932 года жил в Канаде. Сформулировал концепцию стресса, ввел понятия адаптационного синдрома, болезней адаптации.

Ученые выделяют четыре группы симптомов стресса:

- физиологические;
- интеллектуальные;
- поведенческие;
- эмоциональные.

1. Для разных людей значимыми являются разные стресс-факторы.

2. Стресс может быть положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс).

3. Отрицательный стресс, в свою очередь, может быть вредоносным или мобилизирующим.

4. «Все, что меня не убивает, делает меня сильнее». Так сказал Ф. Ницше, но это не относится к хроническому стрессу. Длительный стресс (нелюбимая работа, на которой человек изнывает годами, или

тягостные отношения) изматывает и приводит к различным заболеваниям. В конечном счете – убивает.

Тест на определение текущего уровня стресса

ТЕСТ: Каков ваш уровень стресса на данный момент?

Хочу обратить ваше внимание: результаты теста верны для данного конкретного момента и могут меняться в зависимости от жизненных ситуаций.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Преобладание негативных мыслей.
2. Трудность сосредоточения.
3. Ухудшение показателей памяти.
4. Постоянные бесплодные размышления о какой-то проблеме.
5. Повышенная отвлекаемость.
6. Трудность принятия решений, долгие колебания при выборе.
7. Плохой сон, кошмары.
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях.
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого.
10. Нарушение логики, спутанное мышление.
11. Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения.

12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Потеря аппетита или переедание.
2. Частые ошибки при выполнении привычных действий.
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь.
4. Дрожание голоса.
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Хроническая нехватка времени.
7. Сокращение времени на общение с близкими и друзьями.
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность.
9. Асоциальное поведение.
10. Низкая продуктивность деятельности.
11. Нарушение сна или бессонница.
12. Частое курение и употребление алкоголя.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

1. Беспокойство. Повышенная тревожность.
2. Подозрительность.
3. Мрачное настроение.
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
5. Раздражительность, приступы гнева.

6. Эмоциональная «тупость», равнодушие.

7. Циничный, неуместный юмор.

8. Уменьшение чувства уверенности в себе.

9. Уменьшение удовлетворенности жизнью.

10. Чувство отчужденности, одиночества.

11. Потеря интереса к жизни.

12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли.

2. Повышенное или пониженное артериальное давление.

3. Учащенный или неритмичный пульс.

4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование).

5. Нарушение свободы дыхания.

6. Ощущение напряжения в мышцах.

7. Повышенная утомляемость.

8. Дрожь в руках, судороги.

9. Появление аллергии или других кожных высыпаний.

10. Повышенная потливость.

11. Снижение иммунитета, частые недомогания.

12. Быстрое увеличение или потеря веса.

Интерпретация результатов теста:

◆ Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса – 1 балл.

◆ Наличие каждого симптома из эмоциональных признаков стресса – 1,5 балла.

◆ Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла.

0–5 баллов: В данный момент значимого стресса у вас нет.

6–12 баллов: Вы испытываете умеренный стресс, который можно компенсировать, если рационально использовать время, периодически отдыхать, найти оптимальный выход из сложившейся ситуации.

13–24 балла: Выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стресс, который вам пока не удалось компенсировать.

25–40 баллов: Состояние сильного стресса. Организм скоро достигнет предела возможностей сопротивления стрессу. Нужно срочно пересмотреть свое отношение к проблеме, которая вызывает напряжение.

Свыше 40 баллов: **ВНИМАНИЕ!** Наиболее опасная стадия стресса – полное истощение запасов адаптационной энергии.

Глава 2. Если кажется, что все плохо, – тебе не кажется

*Ваша боль – оттого, что ломается оболочка,
скрывающая вас от понимания вещей.
Халиль Джебран*

Однажды в жизни каждого из нас наступает момент... Нет, даже так – Момент. Когда вдруг осознаешь для себя что-то важное, фундаментальное, без чего жизнь просто не может продолжаться.

Мне хотелось бы сказать, что у меня такое осознание наступило в какой-то красивый момент, как в кино: живописный пейзаж вокруг, дождь, может быть, даже вспышки камер... Но нет. Все было иначе. Я мыла посуду на темной кухне – тихо-тихо, чтобы не разбудить детей и мужа. Мыла посуду и плакала. Не потому, что гора грязных тарелок и кастрюль меня так удручала. Просто мне в этот день исполнилось сорок лет, и посуду я мыла после банкета, который совсем не так себе представляла. И вообще этот праздник я не хотела заканчивать вот так.

Моя работа в отделении неотложной кардиологии – это вечная гонка, постоянный стресс, умирающие больные... Я устаю не столько физически, сколько морально. Не дежурить по ночам невозможно. Во-первых, вечная нехватка кардио-

логов, во-вторых – это деньги. Часто проблемных пациентов, причем болеющих уже не первый месяц, привозят именно ночью... Иногда за ночное дежурство новых больных бывает до двадцати пяти, в среднем – около пятнадцати. Бывает, приняв пациента, я успеваю только подняться в ординаторскую, и снова раздается звонок из приемного. Снова бреду или бегу вниз. Чашка с чаем стоит на столе.

Все эти случаи сменяют друг друга в памяти – как цветные пятна калейдоскопа. Все похоже один на другой. Ни один не похож на другой.

Звонок-коридор-лифт. Полная женщина, бледная, задыхается. «Истеричка, и муж у нее нервный» – сообщила медсестра приемного. Я и сама вижу – женщина смотрит на меня почти с ненавистью. Из-за одышки пациентка отвечает односложно, но я уже слышу, как, поправившись, она будет говорить мне о клятве Гиппократата, о паршивой еде, ненадлежащем лечении... А пока кричит ее муж.

– Она умирает, сделайте что-нибудь! Немедленно, сейчас, почему вы стоите!

Осматриваю пациентку, в голове начинает складываться диагноз: «Тромбоэмболия легочной артерии». Это заболевание обычно очень удивляет далеких от медицины людей. Суть его в том, что тромбы, образующиеся в сосудах нижних конечностей, отрываются от стенки сосуда. И с током крови попадают в правые отделы сердца, затем в систему легочной артерии. От размера тромба зависит клиническая картина:

если он очень крупный, это мгновенная смерть, если более мелкий, то одышка – более или менее выраженная. Вот так – эта женщина чуть не задохнулась из-за тромба, «прилетевшего» из ноги.

Делаю назначения: кислород, внутривенная инфузия, компьютерная томография, ЭКГ, анализы крови на специфические показатели. Весь персонал «в мыле», вызываю реаниматолога. Звонок из кабинета КТ – у пациентки клиническая смерть. Бежим туда, начинаем реанимацию. Через пятнадцать минут сердечная деятельность восстанавливается, больную сразу отвозят в ОРИТ. Дописываю историю болезни и бегу туда. Обсуждаем план ведения, оформляем консилиум. Спускаюсь к себе в отделение. Нужно ли говорить, что весь мой адреналин выгорел, как в топке. Уснуть не могу, чувствую перебои в сердце. Думаю: какая ирония – кардиолог с перебоями в сердце, и запиваю эти мысли кофе, потому что работать надо дальше, а сил уже нет никаких.

Другой кусочек мозаики, другой случай – курьезный.

Ночью по скорой помощи поступает женщина 38 лет с отеком легких. Это тяжелое состояние, требующее лечения в отделении реанимации. Дама очень полная, гипертоник, толком нигде не наблюдается. Прием препаратов, снижающих давление, нерегулярный. При пальпации в животе определяется большое округлое образование, довольно твердое. Напоминает головку ребенка. На вопрос, не беременна ли, пациентка отвечает категорическим: «Нет, что вы, откуда». Ре-

аниматолог после осмотра задает тот же вопрос. И тоже получает отрицательный ответ. Переводим больную в реанимацию, туда же вызываем врача УЗИ с портативным аппаратом. Как мы и предполагали, «гипертоническому кризу» нужно срочно придумывать имя.

– Полюбуйтесь, – приглашает нас коллега.

На экране четко видны головка, ручки, ножки – живой доношенный плод, 38 недель беременности! Сказать, что будущая мама была удивлена – ничего не сказать! Пришлось проводить экстренное кесарево сечение. Муж-бедняга был в шоке: ничего себе, отвез в больницу жену с гипертоническим кризом! Через две недели счастливую маму с малышом выписываем домой...

Надо ли говорить, что за пятнадцать лет в такой вот бесконечной круговерти у врача наступает эмоциональное выгорание. Опустошение. Причем оно влияет не только на работу, но на всю жизнь. Это какое-то отупение, равнодушие, которое оставляет свой отпечаток на всем. Страдает семья, быт.

Дальше – больше. Ненавидишь начальство, пациентов и себя тоже. Как изменить ситуацию, не знаешь. Уволиться? Да ведь в любой больнице то же самое. Живешь от отпуска до отпуска, благо «северные» каникулы длинные.

Иронизируешь по поводу своей работы – она приносит не только опыт и зарплату, но еще и усталость, стрессы, чувство бессилия и постоянные сомнения в правильности выбранно-

го пути.

Чтобы окончательно не выгореть, приходится шутить прежде всего над собой...

Я курсирую, как зомби, по больничным отделениям
То рысцою, то прыжками, то переходя на бег,
На бегу же засыпаю, просыпаюсь с удивлением:
Где-то хоть один здоровый существует человек?

Мне почти сорок. Я – кардиолог высшей категории, работаю в огромной многопрофильной больнице. Муж мой тоже врач – реаниматолог, есть дочери – студентка и школьница. Есть квартира, машина, есть доход, который позволяет ездить в отпуск, родители еще здоровы... Сначала я думала – это ведь мне только кажется, что все плохо? Отчего же волком выть хочется? Но верно сказано: если кажется – значит, тебе не кажется. Я долго не могла это осознать. Сначала неприятное ощущение мягкой лапкой слегка касалось лица, потом начало покалывать острым коготком... И лишь намного позже, когда тоска и боль вонзились в душу глубоко и цепко, я поняла – мне плохо! Но что не так? Почему я чувствую себя такой усталой, старой, несчастной? Почему мне кажется, что впереди – только серая череда унылых одинаковых дней и ничего хорошего уже не случится?

С мужем отношения ухудшаются: постепенно, медленно, но верно. Мы уже несколько лет ездим в отпуск порознь – я с дочерьми, а он – один или с друзьями. Постепенно сужа-

ется круг тем, которые я могу с ним обсудить. О своих родителях мне говорить нельзя, потому что они «сволочи», и я не должна общаться с ними, но продолжаю это делать. О детях тоже нельзя, ведь старшая дочь не его, и поэтому она «дура, идиотка, кретинка», а младшая дочь – наша общая, но ее проблемы тоже «абсолютно идиотские».

Я чувствую себя разведчиком во вражеском тылу: нужно быть все время начеку, следить за каждым словом... Невозможность расслабиться дома изматывает не меньше работы.

Старшая дочь «прячется» в мире орков и эльфов, в мире книг Толкиена. Я понимаю: так ей легче примириться с мрачной атмосферой в семье – ругань, постоянные придирки. Она не оправдывает моих ожиданий в учебе. Отношения с одноклассниками не ладятся, а с единственной подругой мы ее разлучили – так вышло. С младшей – та же история, и я опять недовольна. То и дело срываюсь на крик, а потом, чувствуя острую вину, начинаю баловать дочерей. Понимания нет. Обиды. Ссоры. Разочарования. Я пытаюсь быть удобной для всех, а если кто-то не хочет делать так же – это просто не укладывается у меня в голове.

«Муж снимает врачебный стресс на рыбалке, кто-то из подруг вяжет, вышивает бисером. А у меня даже нет хобби. Почему? Что я люблю делать? Люблю читать. Читаю запоем – в основном женские романы. Но ведь это же бессмысленное времяпрепровождение! Неужели я больше ни на что не способна?»

Для окружающих мы – образцовая семья... Муж – врач, не пьет, не курит, работает. Живем не хуже других вроде бы? Нет, существуем...

Вот такие невеселые мысли крутятся у меня в голове, пока я бегу в приемное отделение. Там опять привезли «инфаркт». Я тогда еще не знала, что этот «инфаркт» поможет мне найти ответы на многие вопросы.

Анну Петровну – психолога, директора филиала одного педагогического института – доставили к нам в отделение с сильнейшим болевым синдромом. Поначалу пациентка показалась мне очень строгой, немного даже высокомерной.

Лечилась она долго – было много сопутствующих заболеваний. И вот однажды, когда я дежурила и выдалась свободная минутка, мы с ней разговорились. Я попросила помочь мне решить проблему с дочерью – меня очень мучило, что нам никак не удастся достичь взаимопонимания.

Анна Петровна выслушала меня внимательно, пригласила ребенка на беседу.

И вдруг, когда мы уже договорились о встрече, спросила: «А чего хочешь ты?» От удивления я даже не заметила, что она обратилась ко мне на «ты», и принялась было снова объяснять, что хочу улучшить отношения с дочкой...

– Нет, – она не дала мне договорить, – Инна, чего хочешь ты на самом деле? Ты не находишь, что давно уже привыкла радовать других, не себя? И уже не знаешь, о чем мечтаешь?

Я просто опешила. Стояла и хлопала глазами. А что тут

сказать?..

В этот момент в коридоре раздались торопливые шаги, дверь в ординаторскую распахнулась:

– Остановка!

Это значит – у больного остановка сердца, клиническая смерть. Скидываю туфли и бегом по коридору – босиком быстрее. Реанимация продолжается минут сорок. Слава богу, «завели». Пациента переводят в реанимацию. Я возвращаюсь в ординаторскую, чтобы оформить историю. Вызывает приемник – гипертонический криз... Потом привозят «нарушение ритма», потом «отек легких». Когда я с гудящей головой поднимаюсь к себе, на часах четвертый час утра. Вот бы поспать пару часов! Тишина. Но мне не спится, слова Анны Петровны не выходят из головы... «Чего я хочу?» К счастью, до шести утра вызовов больше не было.

В восемь кончилось мое дежурство, и начался обычный рабочий день. Планерка. Обход, выписка, прием новеньких. Рутинка. Я зашла в палату к Анне Петровне. Она одна, соседку уже выписали. Поздоровавшись, прошу ее пояснить, что значит «радовать других»? Разве это плохо?

– Очень часто детей, особенно девочек, приучают быть удобными – «радовать» родителей. «Учись на отлично, не огорчай маму». «Поступай, куда папа сказал, он лучше знает». Потом ребенок привыкает «радовать» учителей. Потом, уже во взрослой жизни, такая девочка «радует» мужа, друзей, коллег. Вот так и ты привыкла «радовать маму», а потом

«радовать всех», – очень просто объясняет мне Анна Петровна.

Я слушаю ее и замираю. Да, это – начало моей истории. Именно такие слова я слышала постоянно.

– Знаете, меня больше беспокоят проблемы с детьми. Младшая постоянно болеет, а у старшей – переходный возраст. То огрызается, то рыдает. Не знаю, как найти к ней подход. Ну и на работе... В кардиологии мне было сначала интересно, но трудно. А теперь – однообразие, вечная гонка, стрессы. Я погрязла в рутине. Живу, «как все»...

– А еще, мне кажется, ты забыла о своих истинных желаниях и не догадываешься о своих способностях, – мягко говорит моя необычная пациентка.

– Нет, почему же? Я очень хорошо знаю, чего хочу!

Я принялась перечислять: хочу, чтобы младшая дочь не болела так часто, чтобы старшая училась хорошо, чтобы муж понимал меня... И запнулась, увидев, как внимательно Анна Петровна на меня смотрит.

– А есть что-то, чего ты хочешь для себя, не для мужа или дочери? Вспомни, с чего начался вчерашний разговор? Инна, чего хочешь, о чем мечтаешь **ты**?

Я ничего не смогла ответить. Когда я вышла из палаты, меня душили слезы. И в голове вертелось неуместное слово: «Спать». Я хочу спать. Но разве это желание, разве это цель? Спать, чтобы опять работать. Спать, чтобы с новыми силами ругаться с мужем. Спать, чтобы опять не понимать, как до-

говориться с детьми. И все сорок лет – вот так, в полусне.

Слова Анны Петровны, как заноза, засели где-то в мозгу. Боль от этой занозы была сначала тихая, почти незаметная. Потом стала сильнее.

Наконец работа окончена – удалось уйти только вечером, в половине шестого.

В маршрутке я забилась на сиденье и мысленно вернулась к разговору, который меня так задел. Погрузилась в воспоминания.

Да, в школе я училась на «отлично», но не потому, что мне это сильно нравилось. Во-первых, учеба мне легко давалась, а во-вторых, конечно, хотелось получить похвалу от мамы: одни пятерки в дневнике! А папа? Тут я почувствовала, что папе неважны были мои оценки. Он просто меня любит... О своих детских трудностях не рассказывала, чтобы «не огорчать маму». То есть это я сама себе придумала такое объяснение, а на деле – потому что боялась критики с ее стороны!

В школе была беспроблемной и незаметной: родители по полгода в дневник не заглядывали. С мальчиками не общалась, стеснялась. Считала себя дурнушкой.

Поступила в мединститут – не потому, что мне очень уж хотелось стать врачом, опять мама решила. В институте «хорошисткой» была. Слава богу, на последних курсах я полюбила выбранную профессию благодаря замечательным преподавателям. В одного из них я безнадежно влюбилась, и много лет старалась

быть на него похожей...

В первый раз я вышла замуж в 19 лет, потому что «так нужно, раз у вас дошло до “этих” отношений»... Родители смотрели сурово, и мне было стыдно... Что же, я опять просто «радовала маму»? Неудивительно, что через два года я осталась одна с грудным ребенком! Устроилась на работу в поликлинику – тоже мама подсказала. Правда, через год я взвыла и сбежала оттуда. Второе замужество – потому что «у ребенка должен быть отец». Глеб – видный, перспективный, харизматичный, хотя сильной любви не было. Но семейный совет был единодушен: «слава богу, хоть кто-то берет с ребенком» и «разведенкой быть плохо». Мама одобрила. Правда, папа только вздыхал и молчал... Значит, снова я «радовала маму»? Может, потому и отношения с мужем все хуже и хуже?

Звонок мобильного нарушил мои размышления – я вздрогнула, услышав «Прощание славянки». Муж. Я давно вздрагиваю, когда он звонит.

– Привет, Глеб, еду домой.

– А где же ты таскалась, позволь спросить? – Голос его обманчиво спокоен.

– Только закончила смотреть больного.

– Да твой рабочий день уже час как закончен, где ты шляешься?

– Сорок минут. Больной поступил без десяти пять, а его же еще обследовать, оформить надо, лечение расписать...

Мне противно самой из-за того, что я опять оправдываюсь. Перед своим мужем, который вообще-то прекрасно понимает, что такое работа врача и сколько в ней бывает неожиданностей!

Слышу в трубке саркастический смешок, потом – частые гудки. Понимаю, что дома вновь будет скандал, муж начнет говорить о разводе или даже демонстративно собирать вещи.

Я буду рыдать. Потом несколько дней тягостного молчания, и вот уже я иду просить прощения, не выдержав такого давления. Муж милостиво принимает мои извинения, и воцаряется временное затишье. Мы играем в эту игру уже много лет. Ему не надоедает. Мне надоело давно.

Жаловаться некому. С немногочисленными подругами или коллегами я не могу обсуждать свою жизнь – не позволяют остатки собственного достоинства. С мамой – тоже не могу. «Что ты жалуешься? Он взял тебя с ребенком, не пьет, не курит, дома все делает. Бабы вон как на него смотрят! Значит, ты сама виновата!»

Снова звонок – от одноклассницы. Спрашивает, что подарить мне на день рождения. Отвечаю со смехом: «Лучший мой подарочек – это ты! Приходите, главное, сами!» Но я лукавлю. Мне очень хочется в этом году особенного дня рождения – запоминающегося, яркого, ведь мне исполняется сорок. Но есть и другая причина – я знаю, что, если праздник или выходной мы проводим в кругу семьи, значит, обязательно будет скандал. Его виртуозно спровоцирует муж. Он

найдет, за что поругать детей, по поводу чего придраться ко мне. Я понимаю, что любой праздник превращается в мучение, и придумываю какое-то мероприятие – поход в гости к друзьям, например, или, наоборот, вечеринку у нас дома. Поэтому я и позвала много гостей. Я думала не о том, как устроить себе праздник, которого хотела. Я просто бежала от проблем.

Вновь погружаюсь в тягостные раздумья. Почему мой муж постепенно превратился в домашнего монстра, а моя жизнь – в ад? На самом деле нельзя сказать, что я *думала* в тот момент. У меня – сорокалетней женщины с высшим образованием, начитанной и эрудированной – напрочь отсутствовал навык думать. Так повелось с детства – «мама знает лучше!» «Маленькая ты еще! Слушай, что говорят взрослые». И я делала. Представляя себе, что есть какие-то там «взрослые», которые лучше знают, как мне жить свою жизнь.

Накануне дня рождения вечером ног не чувствую от усталости после долгой и утомительной подготовки – салаты, закуски, торт, холодец... На самом деле я терпеть не могу готовить – наверное, потому так и устала. Но мне хочется всех поразить своими кулинарными талантами. А еще своим законченным образом Совершенной Жены, Хозяйки, Матери. Едва успеваю переодеться к приходу гостей, крашусь наспех, взвинченная, вся в мыле. Муж только вернулся с работы.

Пронзительный визг дверного звонка. Значит, собираются гости. Мои одноклассники и однокурсники, коллеги, все

с семьями. Следуют стандартные букеты вкупе со стандартными «чмоки-чмоки».

Кстати, с мужем на все праздники (8 Марта, 23 Февраля, дни рождения) у нас тоже всегда «стандартный подарок». Это переходящая 5-тысячная купюра, которая выдается со словами: «А купи себе что хочешь, я не знаю, что тебе подарить». Такой вот круговорот. Сегодня утром купюра перекочевала в мой кошелек.

Садимся за стол. Муж желает здоровья и любви (будто это не от него зависит). Чокаемся, друзья желают здоровья и счастья. Чокаемся. За столом общий гомон, разговоры о политике, детях, машинах. Мужики дружно встали, потянулись на площадку – курить.

Из последних сил изображаю веселье. Снова все за столом.

– Ну, кто скажет тост имениннице? – Муж обводит глазами гостей. – Леша?

– Не, ну что я-то, я не готов еще, пусть пока вон Костя скажет!

Перепалка продолжается еще с минуту, я чувствую, как мои уши становятся пунцовыми, а глаза наполняются слезами... Что, неужели никто не может искренне пожелать мне чего-то хорошего?

Мне вдруг становится стыдно за них. И стыдно за себя: кто эти люди, которых я считаю друзьями? Почему я ждала от них чего-то особенного? Ведь я же общалась с ними и

раньше. Почему же я не замечала их равнодушия? Бегу на кухню за тарелками, быстро смахиваю слезы, несу очередное блюдо.

Наконец созрела для тоста жена Костика, и я получаю незамысловатое пожелание: «Чтоб муж любил, а дети радовали».

Праздник продолжается. Мужчины вновь идут курить, дамы болтают. «Солирует» в разговоре Оксана, моя коллега, и я тут же чувствую себя на работе. «Дежурства стали такие дешевые, больные достали, начальство совсем озверело». Мои робкие попытки увести разговор в другую сторону заканчиваются провалом.

Между тем «стол разграблен, как Киев Батыем». На меня уже никто не обращает внимания. Снова покурить, анекдоты, немного потоптались под музыку... Приходит время чая и торта, на который я убила полночи. Сытые и усталые, гости потихоньку начинают расплзаться. Муж, изрядно подшофе, в прихожей наливает «на посошок». Я хорошая. Я устроила праздник для других, все хорошо провели время. Меня... должно это радовать?

Мне сорок лет. На первый взгляд все круто —
Есть муж, работа, дети, полон дом.
Но... Невыносимо тошно почему-то,
По жизни я себя тащу с большим трудом...

Я вдруг внезапно чувствую, что протрезвела. Голова яс-

ная, и заноза в ней чувствуется очень остро. Алкоголь ненадолго притупил это чувство, а теперь боль стала сильной.

Что было дальше? Я мыла на темной кухне посуду. Тихо-тихо, чтобы не разбудить детей и мужа. Я мыла посуду и плакала, и слезы смывали мой праздничный макияж.

Чего я сама хочу? Как мне перестать радовать других? Что я делаю со своей жизнью, черт возьми, или это делает кто-то за меня? Струйка пота тихонько потекла между лопатками, а я продолжала механически возить мочалкой по кастрюлям. Неожиданно возникло желание швырнуть тарелку об пол. Другую, третью! Чашку! Но нет... я не решаюсь даже на это. Дети спят, муж. Разбужу, не дай бог. Минуту стою в оцепенении. Беззвучно плачу. И тут, впервые за долгое время, приходит ценная мысль: надо что-то делать! Менять свою жизнь! Мне уже сорок!

Пока я буду ждать озарений – жизнь пройдет мимо. Ужас переполняет меня. Снова дернулось сердце. Экстрасистола. Еще одна. Я хочу перемен, и это желание становится острым – как будто я переступила какую-то черту, и ничто уже меня не остановит.

Выводы

Выводов пока нет. Я еще не умею думать, мне только кажется, что я думаю. Потому что так повелось с детства – «мама знает лучше»!

Глава 3. Где зарыта собака

Мало кто находит выход: некоторые не видят его, даже если найдут, а многие даже не ищут.
Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес

На другой день в гости пришли родители. С цветами и подарками. Доедать вчерашние салаты. Мне было стыдно, что в день юбилея они смогли поздравить свою дочь только по телефону. Но я боялась, что Глеб устроит при них скандал. Родители – пенсионеры, очень много помогают нам, но в последние годы эти условности моего мужа не смущают.

Сегодня у Глеба дежурство. Уже несколько лет каждое его дежурство для нас с детьми – маленький праздник. Все чувствуют себя спокойно, дочери щебечут и хохочут. Можно не опасаться внезапной взбучки из-за какой-нибудь ерунды вроде разбросанных игрушек. Я могу расслабиться и не ждать подвоха...

Сегодня я наконец чувствую, что у меня праздник. Дети приготовили несколько номеров в подарок – стихи и сценку. Исполнили их под наши бурные аплодисменты. Мама тоже читает стих. Папа фотографирует.

И тут я слышу, как в замке поворачивается ключ. Все застыли, как преступники, которых застали с поличным. Открывается дверь, на пороге Глеб. Почему он вернулся?

– Привет, мои зайчики! Забежал переодеться!

И тут же выражение благодушия сходит с его лица.

– О, кого я вижу! Кстати, почему эти люди здесь? Я же сказал, чтобы их никогда в моем доме не было!

Тон нарочито спокойный, ледяной. Родители, опустив глаза, начинают торопливо собираться.

– Потому что у мамы праздник. Они пришли ее поздравить, – храбро заявляет Алиса и тут же шмыгает за мою спину под испепеляющим взглядом Глеба. Боже, как мне стыдно!

– Пожалуйста, Глеб... Мама, папа, останьтесь. Мы еще чай не пили. Торт такой вкусный. Глеб, проходи к столу.

Я умоляюще смотрю на него... Напрасно.

– Я еще раз повторяю, дверь открыта. – В его голосе – с трудом сдерживаемая ярость.

– Нет, они останутся, и мы будем праздновать! Ты не забыл, что у меня юбилей? – внезапно я выхожу из себя – откуда смелость взялась? Алиса радостно улыбается мне.

– В таком случае уйду я! Празднуйте, ни в чем себе не отказывайте! Документы на развод я тебе пришлю!

Он оглушительно грохает дверью. И тут самообладание оставляет меня.

– Глеб, подожди, постой, давай поговорим!

Я бегу за ним. Выскакиваю на крыльцо и падаю, поскользнувшись на ступеньке. Сильный хруст в голеностопе... Я кричу от боли и отчаяния, не в силах сдержаться.

Глеб уезжает. Уверена, в заднее зеркало он видел мое пике на лестнице.

Я не помню, когда он вообще задумывался о моих чувствах или пытался их щадить. Каждый раз, когда он бил меня под дых очередной несправедливой, жестокой сентенцией, он искренне изумлялся, что мне больно. Муж мне казался астронавтом в скафандре, наступающим на ногу обычному человеку. Наступает и весело смеется: да полно, что за шутки! Не выдумывай. Ведь мне не больно – как же больно может быть тебе?..

Родители помогли мне подняться, а потом и вызвали скорую. Нога отекала, наступить на нее было невозможно.

В травматологии мне наложили лонгету.

– Перелома нет, растяжение связок, – белозубо улыбаясь, молодой травматолог протянул мне снимки. Недельки три-четыре полежите дома, отдохнете. Аккуратней надо, сейчас гололед!

Всю ночь я провела без сна. Настояла, что останусь дома одна, справлюсь. Девочек забрали родители. Приняла обезболивающее, нога успокоилась и почти не ныла, если ею не шевелить. Но боль душевная была куда сильнее. Дикий страх: как я буду, если мы разведемся? Этот страх парализует меня и не дает думать...

К утру Глеб не появился. На звонки не отвечал. И я поняла, что уж лучше поползу на работу. Там я хоть немного смогу отвлечься, а дома просто буду лежать в оцепенении.

Заведующая оценила мой трудовой порыв и освободила меня от дежурств и походов в приемное отделение, пока нога не восстановится. В отделении я с трудом обошла свои палаты. А еще мне хотелось поговорить с моей необычной пациенткой-психологом. Я стараюсь не жаловаться, но мне нужно встретиться с ней взглядом, услышать ее уверенный голос...

Анна Петровна окинула меня внимательным взглядом, мгновенно оценив мое состояние.

– Ты можешь говорить спокойно? – мягко спрашивает она.

И вот впервые в жизни я рассказываю о себе. О своем первом глупом замужестве и рождении Алисы. О сумасшедшей влюбленности в женатого преподавателя на четвертом курсе. О том, как я была несчастна, когда поняла: он не оставит семью. Несмотря на то что тоже в меня влюблен. Он был интеллигентен и порядочен: кроме нескольких поцелуев, ничего больше не было. Рассказываю, как потом появился Глеб, и мне пришлось спуститься с небес на землю. «Устраивать свою жизнь». «Найти отца своему ребенку»...

Анна Петровна внимательно слушает, изредка задавая короткие вопросы. Делает пометки в блокноте.

– Я дура, да? – чувствую себя неловко. Никогда еще не отваживалась так раскрывать свою душу.

– Ты очень умная. И потому часто ведешь себя как дура, – кивает Анна Петровна. И поясняет в ответ на мой молчаливый вопрос:

– Ты наделяешь других качествами, присущими тебе: честностью, умом, тактичностью, интеллигентностью. Это называется проекцией. А еще ты себе не доверяешь. Не слышишь себя. Поэтому живешь чужим умом. Не обижайся, но ты всю жизнь только думаешь, что думаешь. Пользуешься устаревшими мещанскими шаблонами.

– Как вернуть Глеба? – перебиваю я. Это главная боль, и Анна Петровна это понимает. Она говорит просто:

– Подожди два-три дня, и он сам вернется. Максимум – неделю. А чтобы не метаться, как тигр по клетке...

– Да уж, с моей ногой не помечешься. Я скорей как каторжник в кандалах, – шучу мрачно.

– Ты права. Скоро ты снимешь кандалы, и не только эти, – она кивает на мою лонгету. Голос Анны Петровны почему-то вселяет в меня уверенность.

– Я очень тебя прошу, просто доверься мне и потерпи неделю. Не звони ему, не мирись, не извиняйся. Сможешь?

– Не уверена.

– Думаю, больше трех дней не потребуется. Но их надо выдержать. В полном молчании! А чтоб не терять время даром, записывай. – Она диктует мне названия нескольких книг. – Прочти внимательно, а лучше законспектируй. Пришла пора узнать, откуда у твоей беды ноги растут и где «зарыта та самая собака».

– Может, у меня кризис среднего возраста?

Мне кажется, что я так шучу.

– Скорее, начинается «второе взросление», – мягко отвечает Анна Петровна.

– Почему второе? Разве мы не вырастем раз и навсегда?

– Первый раз мы примеряем на себя взрослость в подростковом возрасте. Тогда нам «море по колено». Мним себя супергероями и готовы осчастливить человечество. А когда ты начинаешь задумываться о том, кто ты, для чего в этом мире, – это «второе взросление» (термин предложен Юнгом). Правда, ко многим оно так и не приходит, даже в старости...

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.