

**Талгат Канапин**



***Визит к  
психотерапевту  
(книга, которая исцеляет)***

Талгат Канапин

**Визит к психотерапевту.  
Книга, которая исцеляет**

«Автор»

2023

**Канапин Т.**

Визит к психотерапевту. Книга, которая исцеляет / Т. Канапин —  
«Автор», 2023

Перед вами переработанное и дополненное издание книги "Визит к психотерапевту. Книга, которая исцеляет". Сборник небольших рассказов и заметок нон-фикшн, способствующих трансформации и смене убеждений, позитивному мировосприятию. В тексте использованы техники и шаблоны речевых стратегий эриксоновского гипноза, элементы психоанализа. Автор пытался создать эффект присутствия читателя в сюжете повествования. Книга расширяет границы сознания, трансформирует личность.

© Канапин Т., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТЕКСТЫ	7
ИСТОРИЯ АХМАДА	9
ГОЛОС	13
ПОД МАСКОЙ ТЕЛЕСНОГО НЕДУГА	15
ПРОФИЛАКТИКА ШИЗОФРЕНИИ	18
ИСПОВЕДЬ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА	20
ОДНАЖДЫ В АДУ (притча об альтруизме)	22
"ПОЧЕМУ НАДО МНОЙ СМЕЮТСЯ, ДОК..."	24
"МНЕ НЕГДЕ БЫЛО ЭТО СДЕЛАТЬ..."	27
СИНИЦА СПАСЁТ МЕНЯ	31
НАВЫК НЕ ОБИЖАТЬСЯ	33
ХАРИТОН (новогодняя история)	35
ВЕСЕННЯЯ ПАРАНОЙЯ	37
ЧУМОВАЯ	39
РАССТРЕЛ	41
КОМПУЛЬСИЯ (протокол сеанса психотерапии)	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Талгат Канапин**

## **Визит к психотерапевту.**

## **Книга, которая исцеляет**

### **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Это сборник небольших рассказов и рабочих заметок нон-фикшн. Своего рода хирургические срезы из повседневной работы врача. Можно сказать, программное обеспечение для мозга, полезное приложение для души. Всегда было желание написать книгу, прочитав которую, пациенту уже не надо было посещать доктора. Книгу, которая исцеляет. Прочитал и совершил визит к психотерапевту. Перечитал, и по иному взглянул на старые болячки, которые держали душу в стальных тисках. Чтобы текст был информационной таблеткой, и желательно, не горчила. Хотелось нарисовать малую прозу живым словом, а читатель смаковал бы каждую фразу, лакомясь и погружаясь в новые видения и осознания. Незаметно трансформируясь и обретая здоровье, душевное и телесное. Чтобы текст звучал чарующей музыкой Шуберта, создавая новые слои субъективной реальности, после чего можно будет по-новому взглянуть на старые проблемы и разрубить эмоциональные блоки, которые не дают человеку свободно дышать. Это путь к ресурсам, которые несметными сокровищами ждут своего часа в каждом из нас. Залежи полезных ископаемых, еще не разработанных, но которые, как по волшебству, могут улучшить качество жизни человека. Настоящий джин из лампы Аладдина, который, слушаясь и повинаясь, будет способен исполнить все наши дерзкие мечты и желания.

В настоящее время пациентов с неврозами, депрессией и психосоматическими заболеваниями бесчисленное количество. Каждый четвертый пациент грозный параноик, чувствительный и подозревающий весь мир в кознях против него. В его модели мира он окружен коварными врагами и недоброжелателями. Жить с этим мучительно, а иногда практически невозможно. Панические атаки, зависимости, расстройства сна и пищевого поведения. Поэтому, каждый человек, который владеет нужной информацией в нужное время, сам себе доктор. Пациент рыбачить самостоятельно, когда дело коснется собственного здоровья. Информирован – вооружён. Придет минута, когда читатель осознает и "расколдует" глубинные причины своей тревожности, панических атак, алкоголизма, депрессии и игровой зависимости. Наступит катарсис и трансформация сознания, новое понимание и видение, как при сеансах психоанализа. Не даст зародиться онкологическому заболеванию, обнулив и обезвредив обиды. Появится возможность лечиться за три года до начала заболевания. Коснется это и личной не успешности, хронической "чёрной полосы". Состояние анабиоза, когда человек позабыл свои мечты и цели. Утратил вкус жизни и задущен «днем сурка». Быт всё затёр, ежедневная мышьяная возня. Пора пробуждаться, иначе жизнь пролетит мимо, пока человек пишет свой черновик. Оставив после себя только обиды и глубокие разочарования. Мучительное чувство, что жизнь прожита зря и не совсем своя.

Как выстроить архитектуру книги, пока не знаю. Наверное, это должен быть многоуровневый текст, как использование устной речи при эриксоновском гипнозе. Чтобы смысл слов шёл по касательной, а читатель додумывал основные мысли самостоятельно, пробуждая свои ресурсы, находя решения своей насущной проблемы. Возможно, это будет состояние транса при чтении с последующей трансформацией бессознательного. Которая разными красками пишет нашу судьбу. Порождая события, а глубинные причины пребывают вне нашего понимания. Чтобы книга читалась на одном дыхании, равносильно тому, что выпить стакан воды в жаркий полуденный день. Есть смутное предчувствие, которое живет в глубине души и настой-

чиво стучится в дверцу подвала. Думаю, со временем оно окажется на зеркальной поверхности сознания, чтобы затем превратиться в текст, который будет исцелять читателя. И не нужен будет визит к психотерапевту.

## ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТЕКСТЫ

Людей с ментальными проблемами легионы, докторов на всех катастрофический не хватает. На частную медицину может не оказаться денег в семейном бюджете. Бесплатная медицина – это очереди в поликлиниках, ссоры и конфликты в очередях. Часто за стандартизированными протоколами уже не видно пациента, живого человека с его насущной болью. Он куда-то исчезает. Лечат болезни, а надо бы оздоравливать человека с его задачами выживания. И есть третий путь, предполагаю, самый эффективный. Когда человек берёт своё здоровье в свои руки и становится сам себе доктор. Режиссёр и продюсер своей жизни, и он лечится за три года до начала болезни, а не за три дня до смерти. Для этого необходима практически прикладная информация, как навести порядок в своей психосоматической избушке.

99% телесных и ментальных заболеваний детонируют от неправильных убеждений, которые формируют те или иные фильтры восприятия. Личность создаёт карты и модели внешнего мира и живёт в них, предполагая, что живёт в настоящем, здесь и сейчас. На самом деле он пребывает в своих представлениях об этом мире, в трехмерной субъективной голограмме. Ибо карта – не территория. Если он ищет возможности, он их найдет, если перенастроит фильтры восприятия. Например, человек решил похудеть. Фильтры восприятия неосознанно отмечают всё, что имеет отношение к лишнему весу и неконтролируемому аппетиту. Когда человек едой пытается заесть дефицит маминой любви или сухонькие эмоции апатичного отца, который безумно любил дочь, но неспособен проявить ее, из-за своей интроверсии и ранимости. Если параноику кажется, что соседи и весь мир строит против него козни, мозг добудет массу доказательств, что это действительно так. И никак иначе. Ну и так далее. Мухи и пчёлы во все глаза глядят на мир, но каждое насекомое видит только то, что соответствует его убеждениям и модели мира. Фильтры восприятия отразят территорию на внутреннем экране. Дерьмо или мёд. Также и у людей.

Чем осознаннее человек, тем выше качество его жизни. Поэтому, главное – это пробудить сознание, дабы подарить человеку новые слои реальности, новые карты мира, где живётся легче, веселее и с куражом, в хорошем смысле этого слова. Что во мне, то и вовне. Для этого и необходимы исцеляющие тексты, расширяют модели мира людей. Трансформационные тексты с нейролингвистической начинкой и эриксоновским гипнозом делает человека неуязвимым для психосоматических болезней. Если слово добросовестно работает, ему смело можно выплатить внеурочные за рачительность. Трансформационное словоупотребление расслабит эмоциональные зажимы, которые не дают расправить крылья тем, кто страстно этого желает. Где нет места личной успешности, ибо мешают ограничивающие убеждения, негатив и токсичность родных и близких людей.

Тексты будут терапевтическими, если расширять границы сознания читателя. Чем меньше осознанности, тем больше человек живёт инстинктами, которые формируют рисунок поведения и управляют его судьбой. Это от лукавого. Иррационализм, болезни и несчастья, страдания и непонимание. Вечные конфликты между людьми, ибо у каждого своя правда из-за разных представлений о реальности. Сытый никогда не поймёт голодного.

А теперь немного о зернах психоанализа в тексте. Если люди начнут осознавать бессознательные причины своих неудач, обид, низкой самооценки и других саморазрушающих эмоций, то «расколдуют» причины многолетних недугов и жизненных катаклизмов. Хронической «черной» полосы, которая все никак не желает изменить свой окрас, стать белее, а может даже и засиять. Это зарницы и вспышки инсайта, слёзы и сопли катарсиса. Как будто с читателя снимается проклятие, иногда родовое. Многие болезни даже и не возникнут, ибо их не зачали. Например, человек осознал, что держать обиды инфантильно, и не дал организму заболеть

раком желудка. Осознал, что враждебно относился к людям, стал терпимее и доброжелательнее. Тут же прилетел бонус – снизилось давление и уменьшился зуб. Стал добрее, зато избежал инсульта и инфаркта. Оторвался от психологической зависимости от мамы, отпустила астма. Да и повода для алкоголизма и лудомании уже нет. Она из-за пуповины, хочется, чтобы всё время кто-то контролировал, иначе очень трудно распорядиться своей свободой. В семье изменилась атмосфера, жена стала спокойнее. Осознал, что быть жадным невыгодно, меньше стало запоров. Да и геморрой отпустил, жить стало веселее и радостнее. Научился спокойно агрессивировать, без чувства вины, то бишь, меньше стал чесаться и беспричинно кашлять с выпученными глазами. Суставы меньше болят, ибо лучше стал переносить тяготы жизни, которые свинцовой тяжестью легли на плечи. Ну и так далее, можно привести массу примеров, но не хотелось бы утомлять читателя и злоупотреблять бесценным временем.

За последние годы у меня появилась мечта, испечь книгу, которая зарождается в духовке подсознания. Написать одну или несколько книг, чтобы люди могли прочесть, проникнуться ими, трансформироваться и исцелиться от своих хворей и деструктивных убеждений, которые неуклонно тянут на дно жизни. Книжки, которые исцеляют, эдакие информационные пилюли или микстуры на травах. Ибо один в поле не воин. Пациентов очень много, врач физический не успевает, постоянно балансируя на грани эмоционального выгорания. А книга, живое слово без всяких украшений и авторского тщеславия, отличный помощник в работе. Написать живые тексты, которые вели бы к просветлению, здоровью и счастью. Чтобы люди осознали и обучились навыку разлюбить умерших, дабы подарить им вечную память, ведущую к бессмертию. Уметь отпускать тех, кто нас уже покинул. Любить только живых, иначе при жизни можно самому стать не совсем живым, погаснуть и жить только прошлыми сожалениями, не испытывая интереса к будущему. Ежедневно сталкиваюсь с этим в повседневной работе. Эгоизм и себялюбие не дает отпустить усопшего, человек проживает формулу, «на кого ты нас оставил». Прodelки гордыни,эгоцентризма.

У нас гостеприимный, добрый и талантливый народ. Очень просвещённый. И если вовремя его вооружить нужной, трансформирующей информацией, он реже будет посещать докторов и клинических психологов. Конечно, они без работы не останутся, спрос выше предложения.

Я сейчас в таком возрасте, когда надо возвращать долги обществу. Поэтому решил заняться писательским ремеслом, создавать исцеляющие тексты. Чтобы была максимальная польза для пациентов, которые сейчас находятся в достаточно сложной ситуации. Не помню, кто сказал, что основная задача врача, это просвещение населения, что люди были максимально независимы от медицины. Думаю, в этом есть свое рациональное зернышко.

(Все персонажи являются вымышленными, и любое совпадение с реально живущими или жившими людьми случайно)



## ИСТОРИЯ АХМАДА

Ахмада на приём привела жена. С её слов выходило, что молодой, успешный мужчина, который всю жизнь активно занимался спортом, за последние шесть месяцев превратился в закоренелого алкоголика и наркомана. Жена на полном серьёзе утверждала, что на её семью навели "порчу", ибо завистников вокруг хватало, в том числе, среди ближайших родственников.

– Доктор, Ахмад был ментально абсолютно здоровым человеком, позитивным и успешным. Настоящий ас и виртуоз в своём деле. Но полгода назад, в непогоду он чуть не сбил молодую женщину с коляской. Вдребезги разбил машину, но пешеходы не пострадали. Но когда он увидел, что в коляске находились двое годовалых близнецов, у него снесло "крышу". Ахмад замкнулся в себе, перестал говорить со мной и детьми. Постоянно ходил отрешённый. Плохо спал по ночам, кричал во сне, иногда вскакивал с ошалевшими глазами, утверждая, что его надо наказать и привлечь к уголовной ответственности. Его даже наша кошка стала бояться, которая раньше ни на шаг от него не отходила. Я его водила по целителям, психологам, а теперь мы решили госпитализировать его в психбольницу, так как ситуация вышла из под контроля. Дело в том, что за последние три месяца, он беспробудно пьёт, а сейчас ещё пристрастился к анаше, и мне кажется, что он уже неизлечимый наркоман. Я истощилась, устала от такой жизни, и чувствую, что мне уже не справиться с ним. А вчера он обкурился и ударил старшую дочь, так как она поздно пришла домой. У неё сейчас истерика и нервные тики, а ведь раньше они были без ума друг от друга. Меня это даже злило, я ревновала дочь к мужу. Теперь всё рушится, а глава семейства и наш добытчик спятил с ума и стал наркоманом.

Женщина тихо заплакала, но по ней было видно, что если сейчас дать ей волю, она заголосит, и не по-детски напугает медперсонал и пациентов. Надо было что-то предпринимать.

– Что, Ахмад, съедает тебя чувство вины? – спросил я. Он сидел напротив, без особого желания что-либо говорить. От него шёл сладковатый запах гашиша. Жена стала раздражаться, тормошить его, чтобы он отвечал на вопросы. Но пациенты в тяжёлой депрессии и рады бы вступить в разговор, но не в состоянии это сделать, ибо в меланхолии замедляются мыслительные процессы, а иногда в голове абсолютная пустота. Полное отсутствие мыслей. Было ясно, что ему сейчас не до душевной беседы, и что требуется медикаментозное лечение. Только потом можно заняться психологической реабилитацией нервного шока. Что он мог стать невольным убийцей мамы и двух годовалых детей, которые только начали жить. По крайней мере, так он считал. Если человек не готов к общению, лучше не лезть ему в душу, надо оставить его в покое. Всему своё время.

Я назначил Ахмаду дезинтоксикацию, гепатопротекторы, антидепрессанты, ноотропы и витаминотерапию. Через неделю он был записан на повторный приём.

В назначенное время мы с ним встретились. Он выглядел получше, оживился, первый начал разговор. На приём пришёл один, без сопровождения супруги.

– Если бы я тогда не залил свое чувство вины алкоголем, и не пытался поднять настроение употреблением анаши, я бы застрелился, док. Тем более у меня есть лицензия на гладкоствольное оружие, – без всякого сомнения в голосе сказал Ахмад.

Я молчал, давая понять, что внимательно его слушаю. Надо держать паузу, если пациент стал делиться своими переживаниями. Ахмад продолжил:

– Тогда я действительно понял, что алкоголь на время облегчает самочувствие, он спас меня от самоубийства. Но потом уже я не мог остановиться, начались длительные запои. От поскудного настроения стал тупить, умственно зависать, поэтому начал употреблять анашу, чтобы как-то оживить свои мысли.

– Ахмад, как ты думаешь, почему ты так среагировал на это происшествие? Ведь всё завершилось благополучно, не считая твоей разбитой машины. Ведь всё могло быть значительно хуже. Понятно, что ты пережил сильный стресс, могли пострадать люди и ты понёс бы уголовную ответственность. Может были еще какие-то другие причины? – спросил я больше по привычке, на всякий случай, пытаясь узреть полную картину случившегося. Надеюсь, что он подробнее раскроет детали происшествия, и мы распружиним защемлённые эмоции. Но на этот вопрос он дал неадекватно бурную реакцию.

Он потемнел в лице, вскочил и быстрыми шагами начал ходить по кабинету. Далее снова сел, обхватил голову руками, и почему-то перестал смотреть в глаза. Я насторожился, ибо почувствовал, что своими вопросами задел что-то такое, что он не хочет и может высказать. Но этого требует терапия, так как если пациент не выскажет основную патогенную причину, эмоциональный блок останется, и не будет свободной циркуляции психической энергии в организме, ведущий к исцелению. Без катарсиса, депрессия не пройдёт и станет затяжной, резиновой. Тогда Ахмаду светит перспектива годами глотать психотропы и совершать постоянные визиты к мозгоправам. Следовательно, зависимость от алкоголя и наркотика будет оставаться в нём, и в любой момент можно ожидать рецидива. Так что, в любом случае, надо было добиться того, чтобы он сам озвучил болезненное воспоминание, которое не улыбалось ему сказать. Я старался подвести его к этому, чтобы он преодолел сопротивление терапии, озвучил главную причину психотравмы, после чего у него сдетонировала депрессия и он стал спиваться и с "лечебной" целью употреблять легкодоступный растительный наркотик.

Мы сидели напротив друг другу, я внимательно наблюдал за ним. Язык нам дан, чтобы скрывать свои мысли, но мимика лица и вегетативные реакции все расскажут, "распакуют" собеседника. Не реагировать на вопросы он не сможет. Может смолчать, но невербально в любом случае ответит какой-либо реакцией.

Интуиция подсказывала, что надо вернуться к факту аварии, когда он чуть не совершил наезд на людей.

– Ахмад, расскажи более подробно, что случилось в тот злополучный день. Нам с тобой надо вскрыть все причины, которые довели тебя до нынешнего состояния.

– А что тут говорить, доктор? В тот вечер была отвратительная погода, гололёд и густой туман. Я ехал на допустимой скорости, и когда увидел эту женщину с коляской, ударил по тормозам. Машину дёрнуло, она стала вилить по сторонам, но летела на них. Она обернулась, и я увидел ужас в её глазах.

Тут он опять вскочил, почти с ненавистью взглянул на меня, и снова стал ходить по кабинету, туда сюда. Потом вдруг сказал:

– Может на сегодня хватит, доктор, мне очень тяжело вспоминать всё это.

Настоящая психотерапия – это хирургия души. Поэтому, в любом случае пациент будет сопротивляться, когда ментальным скальпелем приходится рассекать эмоциональный нарыв. Я спросил его:

– Ахмад, ты хочешь выздороветь, чтобы остаток жизни не ходить по специалистам, глотать таблетки и постепенно превратиться в инвалида? Или спишься, потеряешь семью и завершить свою жизнь где-нибудь под забором или в пьяной драке, обкурившись анаши?

Это привело его в чувство. Он снова сел, тяжело дыша. Надо было заново возвращать его к тому месту, где он остановился и продемонстрировал двигательную бурю.

– Ахмад, на доли секунды ты увидел выражение лица той женщины, машина летела на неё, ты не мог остановить её. Почему на это ты даёшь такую сильную реакцию?

Он упорно молчал, по его лицу пробежала тень. Я увидел, что он до хруста сжал кулаки, аж костяшки побелели, и возникло ощущение, что скоро в кабинете начнутся бои без правил. В нашем деле надо быть готовым ко всему, владеть собою и управлять страхом. Конечно, это сущий пустячок, по сравнению с тем, как психотический пациент по бредовым мотивам мет-

нул вилы в меня. Был такой опыт коммуникации в самом начале трудовой деятельности, когда больного "голоса" убедили в том, что за ним пришли его недоброжелатели, хотят схватить и подвергнуть мучительной смерти. Пришлось ему занять круговую оборону, ибо по своей природе он был мужественным и трудолюбивым человеком, подающим большие надежды, фермером.

Зрачки у Ахмада ссузились, затем расширились, яремная вена на шее пульсировала. По ней можно определить тахикардию. На лбу выступили капельки пота. Мы оба молчали, и чтобы не искушать судьбу, я решил на время не лезть к нему с вопросами, дабы он пришёл в себя и успокоился.

Вдруг он заплакал, и не стыдясь своих слёз, сказал;

– Я знаю эту женщину.

Наступила длительная пауза. В процессе терапии я готов ко всему, уже почти ничему не удивляюсь, но эта его фраза застала меня врасплох. Всё равно, это было неожиданно.

– Что ты этим хочешь сказать, Ахмад? – удивлённым голосом спросил я.

В этот раз он поднял голову, пристально взглянул на меня, и взвешивая каждое слово, ответил:

– Это была Элеонора, моя школьная любовь. А дети в коляске, мои сыновья – близнецы. У меня есть вторая семья на стороне, док.

Я чуть не свалился со старого советского стула. В кабинете бедно и убого, а страсти в воздухе громыхали нешуточные, шекспировские. Если бы великий английский драматург был свидетелем ежедневной терапии психоанализом, он бы с успехом написал несколько пьес покруче "Гамлет" и "Король Лир".

Всё стало на свои места. Мы ещё проработали несколько ключевых моментов, зажатая негативная энергетика распружинилась, а Ахмад внешне расслабился, повеселел.

– За время сеанса не покидало ощущение, что вы читали меня, как доктор Лайтман из "Обмани меня". Не хотелось мне об этом говорить. Надеюсь, всё это останется между нами, док? Сами понимаете, у меня семья, будет скандал.

Вопрос, конечно, был излишним.

На этом мы попрощались с Ахмадом, как потом оказалось, лет так на десять. Его клинический случай никогда бы не оформился в этот рассказ, если прошлым летом, мы не столкнулись с ним в Боровое. Он сказал, что у него всё хорошо, в настоящее время работает в российской компании, на должности замдиректора.

– Не мог я тогда остановиться, после того, как стал пить и употреблять наркотики. На приёме ведь не все сказал. Когда выполз из разбитой машины, кое как встал на ноги и подошёл к Элеоноре, она дала мне сильную пощёчину, сказав, что я специально хотел сбить её с детьми. С того дня перестала отвечать на мои звонки, и я никак не мог объяснить, что это была чистая случайность в тот роковой вечер. Через два года она кого-то встретила, отдала мне сыновей и уехала в эмираты. Жена меня поняла и сейчас у нас четверо детей.

– Отец, ты где, мы тебя везде ищем, – слышали мы детские голоса. Подошли двое рослых пацанов лет одиннадцати. Ахмад посмотрел на них, потом на меня.

– Что, док, две ксерокопии? – сказал он, сопровождая слова своей скромной и сдержанной улыбкой. Я молча кивнул и в душе порадовался за него. Не у всякой женщины самолюбие позволит воспитывать детей своей соперницы. По пацанам было видно, что она приняла их как родных.

Потом мы ещё два раза встречались с Ахмадом, пропустили по паре рюмок "Беленькая" и вспомнили прошлое. Он сам предложил опубликовать его историю в виде рассказа. Естественно, изменив имена и некоторые детали тех событий.

– Может моя история принесёт кому-нибудь пользу и даст объяснение тому, почему люди не могут бросить пить и употреблять наркотики, если наступила чёрная полоса в жизни, – обронил он на прощание.

## ГОЛОС

Эльвира росла любимым ребёнком у своих родителей и имела предчувствие, что будет счастливой. Знала, что бог щедро одарил её для этого всем необходимым. Красотой, этой золотой монетой, и серебряной, не по годам развитым умом. Всё давалось ей легко и играючи, и спортивные достижения и отличные оценки в табеле. Когда появились первые прыщи на лице и природа пробудили в ней девушку, она была обласкана вниманием дерзких, хулиганистых соклассников. Один раз из-за неё была настоящая драка в классе, когда два неформальных спортивных лидера стояли с разбитыми носами и окровавленными лицами, и каждый выкалывал на неё своё право и покровительство. Тогда она великодушно их помирила, сказав, что пока никому не принадлежит. Всем нравилась её доброта и неподдельная кроткость. Но тем не менее, Эльвира была глубоко несчастным человеком. От посторонних глаз скрывала свой давнишний секрет. Она слышала Голос.

Впервые он ласково прозвучал у неё в голове в двенадцать лет после сильного испуга. В течении дня голос пропадал, а ночью, когда она оставалась наедине с собою, снова приходил к ней. Эльвира пыталась понять, кому он принадлежит. Голос был женский, но не мамин. Звучал не со стороны, а был внутри неё, мог что то сказать громким голосом, а мог перейти на шёпот, от которого пробегали мурашки по спине. Голос пугал её, она прилагала все усилия, чтобы вспомнить, слышала ли она его прежде. Её не покидало ощущение, что когда она узнает, кому он принадлежит, и поймёт, почему говорит эти грязные слова, она избавится от него навсегда.

Родители были встревожены, когда узнали, что у их ребёнка слуховые галлюцинации. Показали дочь детскому психиатру, который исключил раннюю шизофрению. Врач сказал, что никакие лекарства не нужны, лучше обратиться к целителю, какой-нибудь бабуле, которая отливает свинцом. Не совсем уверенно предположил, что возможно, у неё в детстве что-то произошло, какая-то психотравма. Когда целительница отливала Эльвиру свинцом, появился профиль женщины. Голос на время приструнел, поутих, но недели через две опять стал нащёптывать Эльвире всякие гадости, а потом взял себе в привычку комментировать её поступки. Он не собирался просто так сдавать свои позиции. Родители были в отчаянии, и как люди религиозные, решили обратиться к церкви. Мама была православной, а отец католического вероисповедания, и Эльвира была в некотором замешательстве, не зная, как ей правильно выстроить свои взаимоотношения с Богом.

Она любила жизнь, а события, которые происходили с ней, отвечали ей взаимностью, удачей и везением. Как она настраивалась, так и происходило, мысли притягивали нужные вибрации и нужных людей, которые никогда случайно не появляются в нашей жизни. Но это происходило до тех пор, пока не вмешивался Голос. Он коварно нащёптывал ей, убеждая, что ничего у неё не получится в её планах и мечтах.

Насмехался над ней, в интонации слышалось презрение. Эльвира даже стало думать о том, что может быть, это просто её мысли, которые вдруг зазвучали. Но потом отбросила эту предположение.

Прошло несколько лет, она стала привыкать к нему, сжилась с ним. Чтобы он затих, приходилось в своих представлениях запирает его в сундучок, или задувала его в воздушный шар. Он продолжал бубнить взаперти, но смысл слов уже не доходил. Неизвестно, сколько это продолжалось и как сложилась бы судьба Эльвиры, но вмешался его величество Случай. Как то раз она смотрела по телевизору документальный фильм про идеолога третьего рейха, Альфреда Роземберга. Этот фильм почему то заставил вспомнить свою бабушку, мать отца. Когда она была совсем крохой, они жили в деревне, в Поволжье. Бабушка была статной, трудолюбивой, обожала порядок во всём. Ни одно дело не расхodziлось с её словами. Дома была чисто

как в аптеке, Эльвире запомнилось белоснежно выбеленная печь, накрахмаленные салфетки и передник у бабушки. Огород, где каждый огурчик и помидор знал своё место. Почему то после этих воспоминаний Голос забеспокоился, стал нервным и раздражительным. Эльвира насторожилась, ибо поняла, что взяла верный след своего психического расстройства. Решила вспомнить то время, когда жила с бабушкой. Для этого записывала в тетрадь всё, что приходит в голову, любые мысли и воспоминания. Как то днём она уснула и ей приснился сон, как бабушка зло и презрительно смотрит на маму. Потом вспомнила, как родители тихо говорили о том, что свекровь всю жизнь была против снохи, её мамы, Марии Ивановны. Она постоянно упрекала сына за то, что он не женился на Агнессе, с которой был помолвлен чуть ли не с колыбели. А потом пришло озарение. Она вспомнила, что до трёх лет жила в деревне у бабушки, так как родители учились в мединституте, а потом стали высококлассными специалистами. Бабушка часто унижала её, когда она стала постарше, говорила, что у неё русые волосы, а не белокурые, как у её младшего брата, Арнольда. Не ведая, что творит, бабушка срывала зло на внучке из-за снохи, которая была с Нижнего Новгорода, но характер имела нордический. Так и умерла непреклонной, не простила сына за его любовь к Марии Ивановне.

Как только Эльвира вспомнила своё раннее детство, Голос стал утихать, а в один прекрасный день вообще исчез. Бабушка отпустила свою внучку.

## ПОД МАСКОЙ ТЕЛЕСНОГО НЕДУГА

В настоящее время семимильными шагами идёт рост пограничных психических заболеваний. Это связано не только с ежедневными стрессами и эмоциональным выгоранием из-за туманного будущего, но и от обид прошлого, которые цепями повисли на ногах и не дают полноценно пребывать в настоящем. Обиды – это настоящие ментальные кандалы, блокирующие успешные нейропрограммы человека, его пошаговые алгоритмы действий.

Жизнь быстротечна и изменчива. Мы пребываем в эпицентре информационного торнадо. Мышление людей стало клиповым (инстаграм, Тик-Ток и другие соцсети). Это явилось причиной нарушения целостности личности. Дезинтеграция, фрагментарность восприятия ведёт к шизофренизации массового сознания, накачанным силиконом губам и навязчивой демонстрации сильных и упругих ягодич. Демонстрирующих орально – анальную эротику, характерную для шизофреноподобного развития личности. Начало и конец пищеварительной системы никакого отношения к сексуальности не имеет, это извращение. Ибо для этого существуют гениталии, половая система.

Нарциссичные мужчины тоже стали этим баловаться, демонстрируя стальные бицепсы и филейную часть, хотя это не мужское занятие и мы не живём в Древней Греции времён Александра Македонского.

Одухотворённость, жажда справедливости на фоне нравственного оскудения общества, потери веры в людей и светлое будущее, выжигает нервную систему и ведёт к депрессиям. Тем более весной, на фоне короткого солнечного дня, который нужен для выработки серотонина и весеннего гиповитаминоза.

Чем шире человек душою, тем больше подвержен он эмоциональным расстройствам. Могут быть и другие болезни, например, паранойя при шизотипии. Это удел людей ранимых и подозрительных с социофобическим душком. Слабая интуиция при общении и личностный инфантилизм. Наркомания, алкоголизм, игровая зависимость способствует уходу от реальности, которая воспринимается как непосильная ноша для людей, которые не могут ступить и шагу без тревожного контроля мамы. Пуповина.

У многих пациентов депрессия протекает скрытно, с массой соматических жалоб. Это тоскливое настроения, маскированное под телесные симптомы. До 70% больных годами ходят от одного доктора к другому, от кардиолога к хирургу, терапевту, эндокринологу, онкологу и так далее. Они чаще подвержены соматизированной депрессии, которая одевает на себя "маску", личину телесного недуга. Длительно получают специализированное лечение, но состояние не улучшается. Безуспешно лечат сердце, почки, кожные заболевания и неврологию. А на деле требуется посетить психиатра или психотерапевта, ориентированного на пограничную психиатрию. Он выявит скрытую депрессию и адекватно ее пролечит. «Телесные» болезни уйдут, ведь будет искоренена их первопричина – перегруженная и нуждающаяся в лечении психика.

Свойство человеческой природы видеть внешние симптомы, но не заглядывать внутрь себя. О депрессиях как серьезной медицинской проблеме заговорили в пятидесятых годах прошлого столетия. С каждым годом число депрессивных пациентов прогрессивно растёт. Врачи – интернисты лечат тело, но могут недооценить эмоциональный фактор. Есть масса клинических случаев. Вот один из них. Больному, имеющему кучу жалоб на труднообъяснимые мигрирующие боли, сделали МРТ, один из наиболее точных методов обследования. И не нашли никаких признаков заболевания. Запутавшаяся в сетях переживаний, апатии и тоски, болями кричала его душа. После комплексного лечения антидепрессантами и психотерапией, пациент выздоровел, болевая симптоматика бесследно исчезла.

Часто спрашивают, что будет, если депрессию не лечить и какой будет финал для пациента. На это можно ответить следующее. Вначале будут функциональные симптомы. Прихватит сердце, повысится давление, будет "внутренняя дрожь", головокружение. Снизится иммунитет, замучает "неполный вдох", может появиться сыпь, зуд, выпадение волос, необъяснимые зубные или суставные боли. Сердцебиение в покое. Затем пойдут структурные изменения, так как психика связана с телом, которая постепенно начнёт разрушаться. Затяжная депрессия способна привести к суициду, случаев в мировой и казахстанской практике описано достаточно.

Врач-психиатр должен иметь общеемедицинское образование и специализации по психиатрии, психотерапии и наркологии. Лечение психосоматическое, душу и тело едино, то есть не болезнь, а больного в едином комплексе. Психотерапевт включает ресурсы пациента, и он помогает себе сам. Происходит самовосстановление организма. Такой подход в нашей медицине, идущей по западному направлению, к сожалению, нетипичен. Много страдающих и непонятых пациентов, для которых обращение к здравоохранению настоящее хождение по мукам.

В процессе психотерапии необходимо отыскать первопричину симптомов, защемлённые эмоции. Инсайт и катарсис. Тогда уменьшится невротизация с соматизированием. То есть проекция психологических проблем на тело. Но психотерапию обязательно надо сочетать с медикаментозным лечением. Повышать в пресинаптической щели нейронов головного мозга уровень серотонина, норадреналина и дофамина.

Лечит врач, но последнее слово всегда за Природой. Доктор всего лишь слуга природы, владеющий медицинскими знаниями и навыками.

Как связана депрессия и онкологические заболевания? Как отмечают белорусские психиатры, "долгая печаль – дальняя причина рака". Человек заболевает раком вследствие многолетнего угнетённого настроения и нежелания прощать обиды. Это форма пассивной агрессивности, бессознательная потребность внушить чувство вины обидчику. "Раковая личность" буквально отравлена обидой (в метафорическом смысле этого слова) и организм в конце концов наказывает его мутированными атипичными клетками. Когда сдетонирует онкологическое заболевание, смерть наступит от тотального отравления организма продуктами жизнедеятельности раковой клетки и её метастазов. Рак – это психосоматическое заболевание, где роковым моментом является особенности личности человека, его эгоцентризм(гордыня, нафс), неспособность проявить здоровую агрессию и привычка держать эмоции в узде. Он как бы сам себя программирует на аутоагрессию в виде онкологии.

В процессе психотерапии можно изменить матрицу мышления человека. Невозможно думать за пациента, но можно помочь ему справиться с депрессией, перепрограммировать отношение к прошлым обидам (рефрейминг), распружинить вытесненную ненависть из-за уязвлённой гордыни. А иногда не дать запуститься онкозаболеванию, если было своевременное обращение к специалисту. Здесь хорошо помогает психоаналитическая терапия, реконструкция личности. Только обращаться надо вовремя. Поздно ехать в Ессентуки, если почки уже не фильтруют и не очищают кровь.

Психосоматическая медицина ближе к восточной медицине и подразумевает одновременное лечение души и тела. Врач обязан учиться всю жизнь. Наши учителя это наши пациенты, которые зачастую бывают проницательнее и мудрее врача и выводят его на новый уровень понимания смысла симптомов. Век живи, век учись. Хотя, возможно, этого времени может и не хватить.

Пойти на прием к психиатру или психотерапевту для большинства людей звучит примерно так же, как признать себя невменяемым или не совсем адекватным. Это предрассудок, стигматы невежества. "Психо" по-гречески означает "душа", которая нуждается в оздоровлении, если там произошла поломка.

В настоящее время наметился перелом в массовом сознании. Это хорошая новость. Люди стали осознавать, что здоровье это гонорар мудрых, категория экономическая. Тот же счёт



в банке, который можно сберечь, а можно попросту растратить и стать банкротом в конце жизни. Больным и никому не нужным. Раньше или позже этот предрассудок изживёт себя. Для восстановления психосоматического здоровья будет заинтересован каждый, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь без депрессий, панических атак и зависимостей.

## ПРОФИЛАКТИКА ШИЗОФРЕНИИ

В идеале профилактика шизофрении начинается в ЗАГСе. В основе этого грозного заболевания лежат наследственные причины, гены умных и эмоционально холодных людей. Если кто-то из родителей ранимый как мимоза, молчаливый и скрытный, с хорошо развитыми математическими способностями, а партнёр эмоционально холодный, недоверчивый, с полным отсутствием эмпатии и сопереживания окружающим, то существует большая вероятность рождения детей с аутизмом и шизофренией. Наследственность сдетонирует на первенце, как носители родословной программы, той или иной генетической ветви. Если отец молчаливый и чувствительный, склонен к выпивке из-за неумения и боязни общаться с людьми, а мама холодный абьюзер, способная перешагнуть любого для достижения эгоистичных целей, первенец сын может носить в себе фрагмент ДНК гениального ребёнка и шизофрении. Если отец абьюзер, драчливый и подозрительный, с наклонностями огорошить любого в темя, словом и действием, а супруга тихая, мечтательная дама, мухи не обидит, но у которой нет своего мнения, это тоже группа риска рождения детей с аутизмом и шизофренией. Аутизм чаще предшизофрения, её застывшая форма. В настоящее время эта нозология катастрофически растёт, шизофренизирует человечество. Причём, в таких случаях, нет разницы какой пол у ребёнка. Поэтому, при создании семьи желательно быть внимательным, с кем придётся скрестить шпаги своей наследственности. Неспроста существует поверье, что в тихом болоте черти водятся. Это про шизоидов и интровертов.

Или "парень с морозом в физиономии", подразумевая бездушие и арктический холод в натуре человека. Про таких людей в советское время, Алла Борисовна пела, "холодный, как айсберг в океане". Эти слова из популярной песни подразумевает ранимого и подозрительного шизоида с апатией и заморозками в душе. Сразу видно по застывшей мимике, маскообразному лицу, с механической, неуклюжей моторикой. Молчуны чаще рассеянны и погружены в свои фантазии. Там происходят настоящие пиршества, разгул представлений, где главный герой, сам интроверт с богатой фантазией. Супермен, Человек – Паук, Бэтман всё это экранизация таких фантазий, их многомиллионная монетизация.

Качество людей бывает разным. При создании семьи не только для профилактики аутизма и шизофрении, но и вообще, для улучшения породы следующих поколений, лучше жениться или выходить замуж не за конкретного молодого человека или первой красавицы на курсе, отягощённой высокомерием и раненой нарциссизмом, а лучше за его род, генетический фонд. Селекция нужна не только породистым псам с отличной родословной и баснословно дорогим арабским скакунам, но людям, в первую очередь. В старые, добрые времена благородную кровь собирали по каплям, из поколения в поколение, отблагораживая потомство. Брели пример с животных. Люди были морально чище, нравственнее, такого зоопарка в те времена не наблюдалось. Но после выстрела "Авроры" всё стало с ног на голову. Гены, которые были накоплены столетиями, как золотые запасы хранилища Форт – Нокса, за несколько десятилетий были уничтожены под корень и не дали всходов. Сословие богатых и благородных людей оказались вне закона советского государства, без права на размножение. Кто смог и успел, пересекли границу Китая, Ирана, Турции и других стран, сохранив своё наследство, кровь и золото. Затем ГУЛАГ, искусственно созданный голод с каннибализмом, уничтожение класса имущих как сословия, и размножение людей, не способных заботиться о своей земле и будущих поколениях. Только личное обогащение и шкурные интересы, ибо в генах нет кусочка ДНК, который отвечает за честь, совесть, патриотизм и безграничную гордость за процветание своего народа. Биология не позволяет осуществить самые благие экономические реформы. Но это зависит не от правительства, а от качества людей, которые населяют страну. Мы до сих

пор расхлёбываем последствия выстрела "Авроры", которую Зигмунд Фрейд назвал великим социальным экспериментом. Это была не революция, а выброс злобы и ненависти бедных на богатых и жажда их уничтожения до седьмого колена. Хотели разрушить старый мир до основания и построить новый, где будет счастье и равноправие для всех. Которого не существует в природе, ибо человек имеет право на неравноправие, как сказал Николай Бердяев.

Наследственность разная и люд тоже разный. Разрушить получилось, а выстроить новое здание государственности нет, ибо ломать не строить. Для созидания нужны расторопные люди, предприниматели всех уровней, ибо это соль земли.

Люди разные, сословия тоже. Это как эконом и бизнес класс в авиалайнере, не говоря уже о других уровнях полёта в жизни. Пока не сформируется устойчивый средний класс и одухотворённые богатые предприниматели с высокой ответственностью за будущее страны, негативные умонастроения в обществе и воровство на всех уровнях будет продолжаться. Наследственность не та. Должна появиться прослойка людей, которые могут сказать, как Эраст Петрович Фандорин в "Статский советник."

"Кто, если не мы, будет беречь и защищать эту страну". Иначе её раскачают и раздерут в клочья. Попытка ведь была совсем недавно, со смертями молодых людей и мародёрством.

## ИСПОВЕДЬ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

Мне не повезло. Я родилась в семье, где дед, отец и все его братья были хроническими алкоголиками, пили ежедневно, не просыхая. Мама не выдержала семейного ада и после избивания отцом в день её рождения, выбросилась из окна многоэтажки. С травмой головы, переломами костей таза и позвоночника, попала в реанимацию, а через два дня мы с братом потянули нашу маму. Отец запил сильнее, стал ловить чёртиков и шмыгающих собак на похмелье. Всё время обвинял её, что она поступила эгоистично, совсем не думала о них, когда решила свести счёты с жизнью. От таких слов у нас с братом на голове вставали волосы дыбом и мы понимали, что это уже не тот наш отец, которого мы знали и любили. Это был опустившийся субъект, дезориентированный во времени, а иногда и в местонахождении. В дым пьяный мог валяться на улице, а один раз, его чуть не обгрызли бродячие собаки, когда он спал под забором в сивушном угаре. Были все симптомы деградации и алкогольного слабоумия. Он утратил человеческий облик и превратился в двуногое животное. Мне уже было тринадцать лет и его собутыльники с похотью в глазах поглядывали на меня. Как то я подслушала разговор, когда старый приятель, бывший арестант, уговаривал его продать меня на одну ночь за две бутылки водки. Не поверила своим ушам, когда услышала, что отец согласился. В этот момент мне хотелось его убить с особой жестокостью. Потому что он предал всех нас, меня, брата, нашу покойную маму. Да и себя тоже, просто он этого ещё не понимал, так как пропил все свои мозги до последнего нейрона и стал скотиной.

Я схватила младшего брата в охапку и со всех сил бросилась бежать из ненавистного дома, который уже давно превратился в притон алкоголиков и наркоманов. С собой забрала только документы и семейные фотографии. На них была наша мама, молодая и счастливая, в день её свадьбы. А рядом стоял тот, кто вызвал нас с братом на этот свет, где нескончаемое горе у людей, жестокость и предательство. Без обуви, босиком, мы добежали до станции и сели на первый попавшийся поезд. Мне было всё равно, куда ехать, лишь бы подальше от этого проклятого места, где мы сгинем без следа. Проводник попался добрый, помог нам с обувью и куском хлеба.

Мы приехали в город и около месяца жили в подвалах и заброшенных дачах. Я тогда училась в восьмом классе, братишка перешёл в четвёртый. На этом наше школьное обучение завершилось, надо было выжить, не умереть и не опуститься до уровня малолетних бомжей и беспризорников.

Из дома мы убежали летом, затем наступила осень с её холодными ночами. Я понимала, что если до зимы мы не найдём крышу над головой, нам ничего не останется другого, как жить в подъездах или теплотрассе, где обитает люд, с которыми категорически нельзя пересекаться, ибо тогда мы заразимся не только вшами, но и их отношением к жизни. Теплотрасса зимой своего рода пятизвёздочный отель для бомжей, и там постоянные разборки и драки за тёплое место подле труб.

Холодной ночью, замерзая, я молила Всевышнего, чтобы он меня услышал, помог проваться и не пропасть без вести. Голод и холод стимулировали мои мысли и вдруг я поняла, что все проблемы у людей из-за того, что они не умеют просить. Бог не любит нищих и попрошайек, думала я тогда, замерзая и стуча зубами от холода, который проник в каждую клетку моего организма. И стала его не просить и умолять, а благодарить за то, что он нам дал. Это были наши мечты, где исполнились все наши желания. Я увидела, услышала и прочувствовала ту жизнь, которой мы с братом хотели прожить и от всего сердца благодарила Всевышнего за всё то, что он дал. Благодарность делает чудеса, ибо усиливает веру. Голод и холод тоже, только не надо лицемерить перед трудностями и лишениями. Прав тот, кто искренен.

Прошло много лет. Как мы жили все эти годы, это отдельная история. Мы прорвались, не затерялись на дне жизни. Поверив в Создателя, я поверила в себя, ибо бог не на небе, а внутри нас. И этому было много подтверждений, пока я не достигла успеха.

## ОДНАЖДЫ В АДУ (притча об альтруизме)

Эта случилось много веков назад, когда люди гарантированно попадали в ад, если вели неправедную жизнь и нарушали заповеди Всевышнего. Если кто-либо игнорировал божий промысел, ему уже было не отвертеться от наказания, которую он сам себе назначал.

Это произошло однажды в аду. Тринадцать грешников пребывали в страхе и смятении, ожидая своей незавидной участи. Они прошли контрольную службу Чистилища и были определены в это мрачное заведение, где пахло серой и оглушительно смердило. Место, куда никто не желает попасть, и понимали, что пришло время расплаты за земные грехи. За подлость, предательство, алчность и другие деяния, которые не угодны Мыслящей Материи, ибо она сотворила человека для добра и счастья.

С безграничной завистью глядели они на счастливых, пребывая последние минуты в стенах Чистилища, которые радостно направлялись в светлую страну Рай. Даже там, на пересечении путей, эти благодарные души пытались помочь несчастным, которые держали в руках направление в вечные объятия ада. Грешники рыдали и жалели себя, горько раскаиваясь в своих деяниях, и знали, что их ждут вечные муки. Никому не хочется в то место, вокруг которого шныряют раздражённые черти, от неблагодарной работы, смрада и воплей клиентов, которым пришёл черёд ползть в котёл с кипящим маслом.

Но тогда никто не знал, что в аду была своя коррупция. Главный Чёрт был подкуплен одним загадочным ангелом и предоставил грешникам последний шанс стать богоугодным, прежде чем отправить их к своим коллегам в соседнее помещение. Далее одеть наушники с музыкой Вагнера и не слышать криков бывших убийц, воров и насильников.

Тринадцать грешников усадили вокруг котла, под которым весело полыхал огонь и в ней вкусно булькала похлёбка. Запах еды был божественен и души грешников забыли о том, где они пребывают в настоящее время и что их ждёт в скором времени.

Главный Чёрт сделал небольшое объявление.

– Минуточку внимание, друзья. Я предоставляю вам последний шанс, после чего вы примите наказание за свои поступки на грешной Земле. Котлы уже готовы, мои коллеги с нетерпением ожидают вас, дабы приступить к своим обязанностям. Единственное, что от вас потребуется, это отведать этой еды, после чего я снова отправлю вас в пересылочный пункт, в Чистилище. Возможно, вы спасёте свою бессмертную душу и не гореть тогда вам вечно в аду.

Все радостно захлопали в ладоши, двое грешников даже заплакали от умиления. Это были души, плоть которых заживо сожгла инквизиция за лжесвидетельство и казнокрадство. Под долгими пытками их также обвинили в богохульстве и сношениях с дьяволом. Главный Чёрт криво усмехнулся и дал команду нести ложки. Грешники застыли в тревожном ожидании, со страхом поглядывая по сторонам и каждому хотелось побыстрее унести ноги с этого мрачного и непрезентабельного места.

Если получится употребить последний шанс, предоставленной этой волосатой тварью с виляющим хвостом и грязной кисточкой на его конце.

Апатичный, малоэмоциональный черт принёс груды ложек и небрежно, с презрительной ухмылкой, швырнул столовые принадлежности под ноги грешникам. Они набросились на свою последнюю возможность и вдруг обнаружили, что ложки имеют невероятно длинные черенки. Условие соглашения было таковым, что ложку можно было держать только за черенок.

– И никаких попыток обмана в аду! – рявкнул Главный Чёрт и грозно обвёл взглядом своих гостей, которые уже погрузили инструменты в котёл с похлёбкой.

Прошло пять часов, черти оказались на удивление терпеливыми тварями. Как ни старались новоприбывшая партия ада, но ни одна капля похлёбки так и не попала никому в рот.

Все были в отчаянии, толкали и оскорбляли друг друга, что несказанно радовало чертей. С соседнего помещения слышались их радостные и глумливые голоса:

– Эй вы, козлы, ничего у вас не получится. Так что, даввите, бросайте свою затею, и айда к нам. Сколько можно вас ждать, котлы остывают. На вас дров не напасёшься.

Но тут случилось невероятное событие, которого до этого никогда не происходило в аду. Тринадцатый грешник, который был казнён на Земле на невольное соучастие в убийстве соседа, пал духом и понял, что ему уже никогда не отведать спасительной трапезы. Он решил перед вечными муками, угостить похлёбкой своего соседа напротив. "Меня уже ничего не спасёт, хоть ему помогу заново попасть в Чистилище. Ведь тогда я не хотел, чтобы моего соседа и всю его семью ограбили и так жестоко вырезали. Не пощадили даже годовалого ребёнка", подумал он и протянул ложку напротив. Недолго думая, тот хлебнул супчика и просиял. Затем машинально, не думая, повторил тоже самое. Похлёбка была потрясающей на вкус и тринадцатый грешник понял, что спасён.

В подземелье наступила гробовая тишина, только было слышно, как трещат дрова под котлами в соседнем зале. Главный Чёрт занервничал, зляясь и радуясь одновременно. Сколько он себя помнит, такого случая в родных пенатах никогда не происходило. Он родился и вырос в аду, его родители были чертями, бабка с дедом тоже несколько столетий простояли возле котлов, рачительно исполняя своё дело. Они были обычными хвостатыми тварями, только Главному Чёрту удалось сделать головокружительную карьеру и он стал главным среди равных. В детстве он был застенчив до судорог, а когда повзрослел, стал вызывающе красив, по их, чертовским критериям.

Через минуту в аду начался переполох. Грешники угощали друг друга, радуясь за другого больше, чем за себя. Ибо от счастья соседа зависело их спасение. Главный Чёрт молча лицезрел этот приступ альтруизма. "Недурственно, – подумал он про себя. – А ведь сейчас эти бедолаги даже и не догадываются, что они в первую очередь оказывают услугу мне, дарят шанс осуществить давнишнюю мечту". Это была его многовековая тайна. Главный Чёрт хотел в рай и стать ангелом. Но ему нужна была замена, дабы кто-то из ангелов захотел в подземелье ада. Тысячелетиями не было желающих на такой обмен, пока вдруг не объявился этот ангел, которому не терпелось насладиться муками грешников. Он и подкупил Главного Чёрта душами этих тринадцати грешников, среди которых оказался один, сумевший переступить свой эгоизм и посеять добро в обители вечного зла. Такая вот история случилась однажды в аду, рассказанная Старым Чёртом своим внукам. Впрочем, все они уже были ангелами, благодаря тринадцатому грешнику, невинно осужденному за преступление, которое он не совершал.

## "ПОЧЕМУ НАДО МНОЙ СМЕЮТСЯ, ДОК..."

В дверь тихо постучали. Почти не слышно, будто были сомнения, стоит ли беспокоить постороннего человека своими проблемами. Отворилась дверь и в кабинет тревожной поступью вошла девушка лет двадцати пяти, краснея и покрываясь пятнами от волнения. Необыкновенно красивая, но производила впечатление, что она не обращает никакого внимания на свою внешность, а может даже, тяготится ею. Никогда ещё такого не встречал, ибо красота женщины – её тайное оружие и власть. А тут разрыв шаблона и не грех впасть в кратковременный транс. Все её поведение указывало на то, что она не ходок по врачам, тем более, выворачивать душу незнакомым людям. К тому же грозному мозгоправу, который, не факт, ещё правильно тебя поймет. Она жалась к стене, пытаясь закрыться руками от внешнего мира, создавая невидимое стекло. Вела себя так, как будто она аутист или шизоид с признаками социофобии.

После первых минут знакомства, в воздухе повисла звенящая тишина. Я молчал, давая ей собраться с мыслями. Терпеливо ждал, чтобы она первая начала разговор. В нашей работе нет необходимости сразу набрасываться на посетителя со своими вопросами, пугая, и доводя некоторых из них до тихого ужаса. Самое благоразумное, это настроиться на доброжелательную волну, контролируя усталость и раздражение в конце рабочего дня. Это улучшает энергетику в офисе и способствует лучшему пониманию друг друга.

– Доктор, у меня не проблема, а горе. Все надо мной смеются, я чувствую себя скверно и униженно, – выпалила она на одном дыхании, сверкая глазами и хмуря брови. На носу появились несколько морщинок, признак злости. Интонации громыхали обидой, низкой самооценкой и сдерживаемым гневом.

По тому, как она это сказала, первое впечатление, что у неё, возможно, аутизм с привкусом шизоидного расстройства, мгновенно улетучилось. Я искренне порадовался за неё и за себя. С аутистами и шизоидами тяжело общаться в силу их мимозоподобной ранимости и защитного высокомерия. Когда каждое неосторожно высказанное слово может пройти бритвой по уязвлённому самолюбию. Шутки они не понимают, могут обидеться. Промолчат, но обидятся точно. А за мной водится такой грешок, люблю позубоскалить с добрыми намерениями. Стараюсь рассмешить клиента, дабы отвлечь его от негативных мыслей и мрачного расположения духа. Конечно, есть разница между тонкой, щадящей шуткой и грубой, топорной, и не всегда удаётся уловить и удержать грань между ними. Но почему-то, когда шутка грубая, можно даже сказать, наглая, она быстрее топит лёд недоверия первых минут взаимоотношений. Люди сразу становятся роднее, меньше формальности и настороженности. Не всегда конечно, пациент может и оскорбиться, встать и уйти, но в данном случае интуиция подсказывала, что можно пошутить грубо, посвежее будет. Понимал, что иду по минному полю, но всё равно рискнул.

– А что они по над тобой шутят, Айжан? Ты что клоун или шут гороховый?

Лицо Айжан расплылось в широкой улыбке, а я с облегчением вздохнул. Понял, что не запорол первую фразу ледокола недоверия и подозрительности. Она расслабилась, и появилось ощущение, что мы знакомы уже давно. Этого я и добивался. За весь день устал как пёс Рамзес и хотелось сразу понять причину её визита и вместо с ней "расколдовать" её горе, как она выразилась.

– Да нет, я не клоун, док, но люди постоянно хихикают за моей спиной. А когда я оборачиваюсь, они даже не пытаются это скрывать. Смеются и насмешливо глядят девушки и молодые женщины. Со стороны мужчин я такого не замечала.

– Давно над тобой смеются девочки? – спросил я, чувствуя, что сегодня приём не затянется надолго и у меня есть шанс поскорее улизнуть с работы на мероприятие, которое мы запланировали неделю назад. Доктора тоже люди и не против иногда пропустить рюмочку,



другую, в хорошей компании под балычок и интересную беседу с хохмачами. Когда начинают очередное повествование с фразы, "когда мы столкнулись с ней, в подъезде было темно, как в заднице лесного сурка". Или вроде, "пришлось скакать за ней, закусив удила". Но топ парад этих терапевтических баек, конечно, возглавляет рассказ про длинную трель. Конфуз, который случился с одним директором предприятия, когда он потерял контроль над ситуацией и своим сфинктером. Его молодая секретарша, к которой он застенчиво испытывал тайную страсть, чуть не родила от удушающего смеха за своим рабочим столом, возле компьютера. Говорят, после этого события они стали роднее и ближе во всех отношениях. Такие истории – лучший антидепрессант и превосходно снимают усталость.

– Да, сколько себя помню, – буркнула Айжан. – В детстве постоянно унижала старшая сестра, при любом удобном случае высмеивая меня при свидетелях. Говорила, что я чёрная, как уголёк, неуклюжая, а руки выросли с одного места. Где солнце не светит. В конце концов она меня убедила, что я самый страшный человек на белом свете.

Я молча слушал её запрос, стараясь не перебивать и делать скоропалительные выводы. Не умничать и своими репликами мешать свободному потоку её мыслей. В большинстве своём, пациенты смутно догадываются о причинах своего невроза. Только без чёткого осознания глубинных причин. Если одна мысль тянет за хвост другую, постепенно можно выйти на виновника низкой самооценки и неуверенности в себе. Обязательно всплывут улики. Это как работа следователя, когда из незначительных мелочей складывается мозаика преступления. Главное, унюхать ситуацию и взять верный след.

Между тем Айжан продолжала.

– Гульжан была похожа на маму, и она её больше любила. Они постоянно секретничали, шептались на кухне, закрыв двери. Когда я входила, сразу замолкали. Было плохо, что мне не доверяют самые близкие люди. Ведь дороже мамы никого нет. Я замкнулась в себе, стала плохо учиться. Никому не верила, после чего, все перестали со мной дружить. Школу я возненавидела, а потом, когда продолжила обучение в университете, всегда была одна. Мне даже наклеили ярлык "отшельник" и "человек в футляре". Хотя я не похожа на учителя греческого языка Беликова, а Антона Павловича обожаю, он мой любимый писатель. Многие парни пытались приударить за мною. Всегда не понимала их, как можно симпатизировать такой уродине, как я. Так получалось, что они быстро исчезали с поля зрения. Видимо, чувствовали, как я отношусь к себе, и также начинали воспринимать меня. Я уже к этому привыкла, наверное, уже никогда не выйду замуж.

– Айжеке, а можно тебе задать один вопрос? Ты глядишь на себя в зеркало?

– Конечно, док, что за глупый вопрос вы задаёте. Покажите мне женщину, которая не делает этого.

– И что ты там видишь?

– Вижу некрасивую смуглую девушку, которую никто не любит и она никому не нужна. Мама не любила и не доверяла мне, потому что я похожа на отца, а он ей когда то изменил и ушёл из семьи к другой женщине.

– Может ты смотришь в зеркало не глазами, а своими убеждениями, Айжан? Видишь то, во что веришь и не замечаешь, насколько ты красива и обворожительна?

Она в упор взглянула на меня. Глаза метнулись вниз влево и подсказывали, что она мысленно разговаривает с собою. Затем через секунду переключались вниз вправо. Она переживала противоречивые эмоции. Лицо расслабилось и посветлело.

– То есть вы хотите сказать, доктор, что из-за своих убеждений я как бы смотрю в кривое зеркало, и неадекватно воспринимаю себя? – с сомнением в голосе и надеждой в душе спросила она.

– Да, Айжан, абсолютно точно, это я и хотел сказать.

Наступила минутная пауза, когда у пациента в голове каруселью

кружат мысли, образы, обидные слова и насмешки. Надо ждать, ибо спасение утопающих, дело рук самих утопающих. Врач только подтолкнёт в нужном направлении, а выплывать из дерьма прошлого надо самому. Сильнее будешь.

– А почему они надо мной смеются, док, если я, как вы говорите, красивая и привлекательная?

Уходить в длительные объяснения, почему над ней смеются другие девушки, было делом малоэффективным и утомительным. Да и время поджимало, телефон возмущался от непрекращающихся звонков и сообщений друзей. Которые послали весточку, что горилка уже стынет, а они сидят унылые и с тухлыми глазами. В таких случаях лучше прибегнуть к силе метафоры и включить казахского еврея, отвечая на вопрос вопросом.

– Док, что вы молчите, вы так и не ответили. Почему надо мной смеются бабы !!! – капризно, чуть не топнув ножкой, спросила она.

– Айжеке, а почему вороны не любят своего сородича, если так оказалось, что среди них, в стае, появилась белоснежная особь?

– Потому что она не как все, выделяется своей окраской. Как бы чужая.

– Отлично, всё правильно. А ещё почему? Не торопись, думай.

Опять наступило молчание. Лучше не давать пациенту готовых ответов, делая его потребителем и иждивенцем в терапии. Айжан размышляла, на лбу появились морщины, дыхание стало глубоким, как будто она погрузилась в аутогипноз. Потом мышцы лица разгладились, глаза оживились и она громко рассмеялась.

– Потому что белая ворона подчёркивает то, что другие чёрные, вороной окраски. Создавая у них комплекс неполноценности. Поэтому, они сделают все, чтобы выжить её из стаи и успокоиться. Я всё поняла, доктор.

– Что ты поняла, Айжан?

– Что я белая ворона, а надо мной смеются от зависти. Значит, я действительно красивая. Подруги моей старшей сестры часто говорили мне об этом, но я никогда этому не верила. Думала, что они лгут и просто успокаивают меня.

Айжан глазами поискала зеркало в кабинете, не нашла его, виновато улыбнулась и мы стали прощаться. Прошёл очередной рабочий день, а я рысью помчался к друзьям на терапию градусами под щучьи головы.

## "МНЕ НЕГДЕ БЫЛО ЭТО СДЕЛАТЬ..."

Эта жизненная драма когда-то сразила нас всех наповал глубиной своего трагизма и надолго выбила из душевного равновесия. Словно меткий выстрел разрывной пулей из снайперской винтовки. В течении долгого времени мы пребывали под свинцовой тяжестью этой, рвущей душу в кровавые ключья, истории. Случаи из практики медленно, но верно ведут к профессиональной деформации врача, оставляя зарубки на сердце. Часто замечаю отпечаток чужого горя на лицах коллег. Особенно, у врачей интенсивной терапии и реанимации. Когда каждая смерть забирает кусочек души доктора. И что потом придётся сказать о кончине родным и близким. Надо будет пройти свою Зеленую милю к родственникам пациента с этой вестью. А это самое тяжёлое для врача, в этот момент организм испытывает сильнейший стресс. К смерти не привыкнешь, особенно когда пациент до этого с надеждой смотрел на тебя. Жить то всем хочется. Момент перехода от жизни к смерти тянет биоэнергию у того, кто находится рядом.

Реакции бывают разные, от истерик и горьких слёз до обвинений в непрофессионализме и преступной халатности. Многие представители нашей профессии покрыты серебром ранней седины. Высшая мудрость врача заключается в том, чтобы не позволить своей работе раньше времени убить себя эмоциональным выгоранием.

История это произошла в начале девяностых двадцатого столетия. Колю мама воспитывала одна, так как её муж трагически погиб на производстве. Несчастный случай на работе из-за несоблюдения техники безопасности. Кусок болта отлетел от маховика, который крутился с бешеной скоростью и попал ему в висок, как осколок шрапнели. Своего мужа, Зинаида Ивановна любила до беспамятства и когда она осознала, что её Гриша никогда больше не переступит порог дома, не возьмёт в руки своего карапуза и не поцелует её в щёчку или в левое плечо, в ней что-то надломилось. Какая-то жизненная пружинка. Всё померкло и она перестала чувствовать себя и жизнь, обледенела изнутри. Появилась пустота, когда ничто погоняет ничто. Вроде бы живая, а душа умерла. Навеки, так как Гришеньку её уже не вернуть. С того света, к великому сожалению, ещё никто не возвращался. Наверное, она в душе умерла с ним на пару и ждала своего часа, чтобы потом навеки воссоединиться с ним на небесах. Лебединая верность. Единственные птицы, которые идут на суицид.

По натуре она была женщиной сметливой, находчивой, из любого жизненного тупика находила верные решения. Быстро, по – мужски, не размениваясь на мелочи.

Сынок её, Николай, который с каждым днём всё больше становился похожим на своего отца, всегда был ухожен, заботливо опрятен. Зинаида Ивановна крахмалила ему белые сорочки, когда в садике, а потом и в школе были праздничные дни, а её сыну была оказана честь забабачать какой-нибудь воодушевляющий стишок со сцены. Про всяких зверюшек, а потом про любовь, доводя свою учительницу и девочек в классе до мокрых глаз. Она в нём души не чаяла, Коля был её единственной отрадой в жизни. Лучик света в тёмном царстве. Когда она смотрела на спящего сына, испытывала материнское счастье и безграничную тоску по прошлой жизни, когда был жив её суженый. Вспоминала, как в молодости они резвились и дурачились с Григорием. Она его тогда называла "первый парень на дереве, вся рубаша в петушках". Отец Коли был весёлого нрава, заядлый охотник, а кулаки были как железные кувалды. Если приходилось с кем-нибудь подраться, мог обнулить любого. Зина чувствовала себя за ним, как за каменной стеной. В прямом смысле. Косая сажень в плечах, чем не стена.

В один из зимних вечеров какие то ублюдки напали на неё, зная, что она несёт домой долгожданную зарплату. На которую они жили вместе с Колей и как могли, сводили концы с концами. Чем-то тяжёлым ударили по голове, она потеряла сознание, а когда пришла в себя,

ни денег, ни старой цигейковой шубы на ней не было. Долго лечилась в нейрохирургии, так как получила серьёзную черепно-мозговую травму с ушибом мозга. Пока восстанавливала здоровье, Коля жил у бабушки, дико скучая по маме.

После выписки из стационара, Зинаида ИванААовна продолжала страдать головными болями, плохо спала по ночам, мучилась от высокого давления. Проявились перепады настроения с раздражительностью, организм как барометр стал реагировать на атмосферное давление. Проявляя себя свинцовой тяжестью в голове. Чтобы как-то уснуть, потому что утром надо было идти на смену, она стала выпивать. На душе становилось легче, да и поспать могла несколько часов до утра. Постепенно она пристрастилась к зелёному змию. Видя, как подрастающий сын осуждающе смотрит на маму, несколько раз бросала свою пагубную привычку. Обращалась к целителям, наркологам, проходила стационарное лечение в клинике. Несколько раз успешно "заговорили" от водки. Бывало, по несколько лет не прикасалась к рюмке.

Прошли годы, Николай окончил школу, поступил в автомеханический техникум. Оттуда его забрали в армию, служил в Забайкалье в ракетных войсках стратегического назначения. Два года не вылезал из тайги, защищая мирное небо союза. После доучился по специальности, стал автомехаником с золотыми руками. Настоящий Кулибин в своём ремесле. В середине 80-х годов прошлого столетия спецов было мало, да и попасть на станцию техобслуживания было не так то просто. Только по великому благу. Зарабатывал Николай хорошо, много калымил. Парень он был видный, высокий и женским вниманием был не обделён. Часто ловил на себе оценивающие девичьи взгляды В людям видел только хорошее, светлое, и был непростительно доверчив. Жили они вместе с мамой, много хороших девушек встречались на его пути, но он всё тянул, хотелось погулять, а потом выбрать себе спутницу жизни. Настоящую королеву, как мама.

Так случилось, что будущая жена выбрала его сама, вернее, позарилась на его руки. Которые, как у царя Мидаса, к чему бы они не прикасались, всё превращали в золото, в советские червонцы. Потому что Колян был маэстро, и любое дело горело и спорилось в его умелых руках. Когда он увлечённо и с большим азартом делал своё дело, людям казалось, что они слышат музыку Вивальди.

С Юлей он познакомился у себя на работе. Её вазовская "семёрка", "советский мерседес", капризно и своенравно себя вела. Всё привыкала к своей хозяйке, показывая свой норов. Плохо заводилась, глохла на холостом ходу. Юлие понравился этот парень, запись к которому была на месяц вперёд, как к популярному гинекологу. Он сразу определил причину нездоровья её транспортного средства и устранил её. Она томно на него взглянула, соблазнительно взмахнула своими фирменными ресницами. Расплатилась за его мастерство и почувствовала, что парня она зацепила с полоборота. Сразу поняла, что он немного простоват для неё, но жить на одну зарплату он явно не будет. А это самое главное. Не то что преподаватели с её университета. За всю жизнь они могли накопить, и то с большим трудом, только на "Запорожец". Как говорится, пять минут позора и ты дома. А деньги Юлия любила с детства, это у неё было в крови. Наследственная отягощённость золотым тельцом.

Закрутилось, завертелось и через полгода они сыграли весёлую свадьбу. На широкую ногу, с цыганами и медведями, ибо так пожелала взбалмошная невеста. Жениху и его маме всё было в диковинку, особенно присутствие медведей на свадьбе. Тётя Зина радовалась за сына, но материнское сердце чувствовало что-то неладное. Тревожно стало на душе и больно заныло в груди, когда она внимательно заглянула в очи будущей снохи.

Через год Юлия благополучно разродилась и произвела на свет здоровую девочку. На Земле стало больше на одного человечка. Но после этого с ней произошла большая перемена. Она изменилась и не в лучшую сторону. Стала наглой и заносчивой, высокомерно вела себя со свекровью, считая её деревенщиной. Необразованной женщиной, которая, как робот, десятилетиями ходит на свою фабрику, отработывая свои смены и получая за это гроши. И то не

вовремя. "Не деньги, а слёзы", – говаривала она надменно и с издёвкой. Зинаида Ивановна отмалчивалась на эти оскорбления и агрессивные выпады снохи, боясь рассорить молодую семью. Юлия, смекнув, что муженёк и свекровь люди покладистые и незлобивые, решила взять власть в свои руки. Совершила, так сказать, дворцовый переворот. Тогда начался ад в жизни Зинаиды Ивановны.

Жадность и алчность не знает границ. Чем больше имеешь, тем ненасытнее становится человек. И так до бесконечности. Это зоопсихология. Николай крутился как белка в колесе, в течении нескольких лет трудился как раб на галерах, а супружнице было всё мало. Вела себя как та бабуса из сказки про золотую рыбку Александра Сергеевича. От усталости и переутомления Николай стал прикладываться к бутылке. Мама, видя, что сын стал злоупотреблять алкоголем, делала всё возможное, чтобы её единственный ребёнок не спился. Водила по докторам, в церковь к священнику, иногда выпивала вместе с ним на пару, чтобы ему меньше доставалось. И не заметила, что сама остановиться уже не может. Повлияла хроническая тоска на душе, отсутствие интереса к жизни после смерти мужа и тяжёлая травма головы в прошлом. Когда подонки ограбили её и за один вечер пропили её зарплату и старую шубу. Свадебный подарок Гриши.

Зинаида Ивановна стала скатывается по социальной лестнице. Со временем её уволили с работы за систематическое пьянство и прогулы. Окружающие люди не узнавали прежнюю Зинаиду Ивановну. У неё быстрыми темпами стала развиваться алкогольная деградация. Для своих собутыльников она стала просто Зинкой. Характер стал несносный, часто конфликтовала со снохой, дралась с ней по всей квартире. Устраивая гладиаторские бои как на амфитеатрах Колизея. Утром ничего не помнила и было очень стыдно перед всеми. Особенно, перед внучкой Кристиной.

Слушалась только своего Коленьку, успокаивалась, забываясь тяжёлом сном с кошмарными сновидениями. Где уже стали появляться рогатые персонажи, как главные действующие лица. Затем пожаловала "белочка", алкогольный психоз на похмелье. У Юлии появился отличный повод выжить свекровь с её же квартиры. Как неизлечимую алкоголичку. Эту жилплощадь Зинаида Ивановна зарабатывала своим горбом в течении многих лет. Руководство предприятия пошло ей навстречу и она, как мать одиночка, вне очереди получила квартиру в новом микрорайоне с хорошей инфраструктурой. Детский сад, школа, всё для внучки. Юлия положила свой ненасытный и бестыжий глаз на эту недвижимость. Надо было только уговорить Николая, чтобы он переписал эту квартиру на своё имя. Но он злился и активно противился коварным замыслам жены, которую он любил и ненавидел одновременно. Бабки на скамейках возле их подъезда считали что это приворот, участливо поглядывая на него.

"Пропал наш Коля, – сердобольно говарили они все вместе. – Каково Гришке то сейчас на небесах, который всё видит, что произошло с её Зинаидой".

Юлия всегда стремилась рассорить мать и сына, чтобы Николай принял её сторону. И дождалась своего часа. Как-то, в состоянии опьянения, Зинаида Ивановна взяла в руки Крестину. Одно неловкое движение и внучка выскользнула из рук бабушки и ударилась головой об стену. Громко заплакала, Юлия закатила истерику и побежала жаловаться мужу. В тот день Николай впервые повысил голос на маму, вызвав скрытое ликование жены. Зинаида Ивановна, хоть и была навеселе, ругаться не стала, промолчала на оскорбительные слова сына. Только почувствовала себя очень одиноко и никому не нужной. Молча собрала свои пожитки и ушла к своей подруге, которая уже несколько месяцев была в запое. Единственный человек, которая хорошо понимала её. Общее горе сближает людей, делает их родными.

Николай, когда опомнился, неоднократно пытался вернуть маму, но всё было бесполезно.

Так прошло несколько месяцев, а потом местонахождение мамы стало неизвестным. Соседи её подруги сказали, что они вместе уехали в Омск.

Мы хорошо запомнили тот день, когда это произошло. Николай работал у себя на даче, подросток дочь играла с щенком, жена готовила обед. Вдруг на старом "Москвиче" примчался сосед по лестничной площадке, Алибек.

– Коля, собирайся, горе у нас. Там, твоя мама, у нас в подъезде. Она повесилась, – сказал он, смотря ошалелыми глазами на него. Николай встал как вскопанный, весь одеревенел. Дальше уже ничего не помнил, как они доехали до города, как сняли с петли маму. Милиция и скорая помощь уже были там. Пришёл в себя только тогда, когда в её окоченевших руках увидел белый клочок бумаги. Он с трудом разжал ей холодные пальцы. Глаза затуманили слёзы, но он увидел знакомый мамин почерк. Неровный, последние её слова в жизни. "сынок, прости, мне негде было это сделать похорони возле папы береги себя". Николай прижал это послание к груди и горько заплакал. Вспомнил, как мама провожала его в школу, радовалась, когда он воротился с армии. Была счастлива, когда сын, наконец, создал семью. И он завыл от тоски и горя, что мамы уже больше никогда не будет на этой земле.

На второй день, на даче, Николай застрелился из отцовского ружья. Соседи похоронили их вместе возле Григория.

Юлия Владимировна через полгода вышла замуж и у Кристины появился новый папа. Он был директором того предприятия, где работал Николай, сын Зинаиды Ивановны Орловой.

## СИНИЦА СПАСЁТ МЕНЯ

"Когда же, наконец, это отпустит? – думал про себя Асхат. – Опять камень на сердце, ни с кем не хочется говорить. Пришла осень, а нею и моя тоска, будь она неладна".

Я хорошо знал родителей этого парня, будущего нейрохирурга. По работе мы пересекались с его отцом, потом сдружились. Отец у Асхата был талантливый детский хирург с потрясающим диагностическим чутьём, которая всегда поражала меня. У него была интуиция на острую хирургическую патологию, когда промедление смерти подобно. И в же время, благодаря ему, многих детей уберегли от ненужных операций. Рука у него была лёгкой, дети его любили, раны быстро заживали после его операций. Медперсонал знал, что это от его отношения к делу, личного биополя и жизнелюбия. Многих своих маленьких пациентов он буквально вырвал из лап смерти, когда их жизнь висела на волоске из-за потери драгоценного времени.

Но как все одарённые люди, он страдал перепадами настроения в осенний период и уходил в жёсткие запои, чтобы как то спасти себя от апатии, чувства безысходности и свинцовой тяжести во всём теле. Когда депрессия своими стальными клешнями намертво держала за горло и прижимала к земле. Было такое ощущение, что осенью душа его пребывает в царстве теней, когда он ни с кем не разговаривал и непрерывно пил. Коллеги, как могли, прикрывали его, потому что он был врач от Всевышнего и такими специалистами не разбрасываются. Я много раз замечал, что с наступлением холодов настроение у него улучшалось, запой прерывался, а потом он, из-за чувства вины работал за десятерых. Шёл развал союза, лечить было нечем и мы просто ждали, когда пройдёт осень и наступят первые заморозки. А через много лет, он привёл на приём своего старшего сына, который был помешан на медицине и пошёл по стопам отца.

– Ассалам агалейкум, коллега, вот привёл своего отпрыска, Асхата. Кажется, он отхватил у меня не только тягу к делу Гиппократу, но и мою болезнь. Сам знаешь, в те годы я чуть не спился. Если бы не пил, то наверное, повесился. Из двух зол приходилось выбирать меньшее, хотя едва не потерял работу и семью. Удержался на плаву после твоей истории про синицу. Не хочу, чтобы сын прошёл через это.

– Уагалейкум ассалам, Мурат. Конечно, пролечим твоего пацана. Это осенний приступ меланхолии и он услышит историю про синицу. Заводи его.

Отец пригласил сына в кабинет. Сразу было видно, что парень еле держится. Весь почернел, похудел, постарел лет так на десять. В настоящее время он проходил клиническую ординатуру по нейрохирургии. Мурат рассказывал, что о нём хорошо отзываются коллеги, но последние две недели он не посещает занятия и стал пропускать ночные дежурства в клинике.

Я пощупал его пульс, была тахикардия, и по уплотнению стенок сосудов понял, что у Асхата высокое давление. Да и текучесть крови была с признаками тромбоцитоза, густая, как смола. Когда от тоски чернеет не только лицо человека, но и его кровь. Отец его был прав, у сына была эндогенная, наследственная депрессия, которая имеет сезонную очерченность. Назначил Асхату лечение и рассказал ему, как будущему доктору, по каким правилам протекает его заболевание.

– Раньше депрессию называли кручиной, Асхат, а на закономерности её течения впервые обратила земская медицина. Ещё со времён Булгакова и Чехова, доктора знали, что когда наступают первые холода и под окнами прыгает синица, эта болезнь идёт на убыль. Тогда не было антидепрессантов, врачи были абсолютно бессильны перед этим недугом. Единственное, не давали совершить самоубийство пациенту до первого снега и заморозков.

Асхат, который, до этого избегал прямого взгляда, внимательно посмотрел на меня и мы поняли друг друга без слов. Вероятнее всего, он вынашивал мысли о суициде, только скрывал это от отца и матери, щадил их. Он сделал слабую попытку улыбнуться и тихо нам сказал.

– Синица спасёт меня.

Мы с Муратом переглянулись, глаза его повлажнели. Много лет назад, он в точности сказал эту фразу, когда жена успела снять его с петли.



## НАВЫК НЕ ОБИЖАТЬСЯ

В настоящее время всё больше пациентов, которые годами живут в обнимку со своими обидами. Чтобы научиться умению не реагировать на обиды и лести, которая очень приятна для восприятия и тешит тщеславие, надо дистанцироваться от своего эгоизма и нарциссизма. Это инстинкты, которыми заряжено тело человека. Требуется колоссальная духовная работа, чтобы научиться не воспринимать себя всерьёз, свою телесную оболочку, которая в перспективе обратится в прах. Но которая влияет на энергию Духа, делая его зависимым от инстинктов тела. Это проработка своего эгоцентризма (гордыни).

Тогда появится внутренняя сила, простота и кротость. Терпимость к чужим недостаткам. Сильные люди это те, кто иронизирует над собою и может публично признать свою неправоту, извиниться и простить. За других испытывают радости больше, чем за самого себя. Пропадает животный страх за надвигающую немощную старость и физическую смерть. Это бонусы альтруизма, когда человек, умирая, радуется за тех, кто остаётся жить дальше. Причём за абсолютно посторонних и чужих людей. Не только за детей и внуков, в которых он любит продолжение себя. Зажмурится придётся каждому, когда мы отмотаем свой жизненный срок и весело прозвенит последний звонок. Это гарантировано каждому, как подоходный налог.

Для этого потребуется титаническая работа над собою, своими инстинктами, которые держат нас в оковах рабства, задавливая здравый смысл и рациональное мышление. Пока человек не преодолеет эгоизм и нарциссизм, он склонен к жалости к самому себе, обидчив и любит оплакивать свою несчастную судьбу. Бессознательно получая от этого мероприятия, скрытое от посторонних глаз, удовольствие. Иногда, чтобы влюбить в себя женщину, мужчины повествуют о своём одиночестве, чуть ли не сиротстве. Это вызывает у благородных женщин жалость и безотказно срабатывает. Ну а потом, в семейной жизни, начинается настоящее хождение по мукам. "Сирота" может оказаться мерзавцем и абюзом, кухонным бойцом и террористом.

Мы во власти эгоцентризма, человек зависит от атавизмов своего прошлого. Отсюда мировые войны за жизненное пространство и нешуточные столкновения на лестничной площадке из-за кусочка кошачьего фекалия. Война и мир. Прогресс и счастье человечества – явление не техногенное, а духовное. Навороченный смартфон сделает человека счастливым на несколько дней. Потом появится привычка обладать им и захочется новый, получше. И так до бесконечности. Та же проблема, как у той старушки в сказке о золотой рыбке Александра Сергеевича. Одни несчастья и вечная неудовлетворённость. А жизнелюб и альтруист искренне радуется за чужие успехи и приобретения, постоянно находясь под эндорфинным "приходом". Потому что освободился от животного принуждения эгоизма и себялюбия, которые ежедневно влияют на наши поступки. Любой день превращается в Новый год и его ждёт настоящее волшебство жизни, когда будет радость в каждой минуте. Это и есть Царствие Небесное, которое не вовне, а внутри человека. Его субъективное самоощущение.

Обидится или нет, решать нам самим, ибо на обиженных воду возят. Это отлично знают люди, которые побывали в местах, не столь отдалённых. Там "обиженные" принадлежат к особой касте, к ним нельзя даже прикасаться, не то что сидеть за общим столом и делиться куском хлеба.

Многим людям нравится обижаться, чтобы кому-то стало некомфортно и уколоть его своей обидой. Это вид пассивной агрессии. Тогда обидчики надолго прописываются у него в голове и живут, как квартиранты без арендной платы. Иногда десятилетиями. Пока он не заболеет онкологией и перестанет обхаживать и беречь свою обиду. Но не все. Гордыня не позволит, поэтому, в конце концов болезнь побеждает. Никакая химио – и лучевая терапия не может спасти обиженного человека. Умение не обижаться – главный навык в жизни, который

требует больших усилий над эгоцентризмом, чтобы по каплям выдавить из себя того, о ком писал сэр Чарльз Дарвин. Но оно того стоит.

## ХАРИТОН (новогодняя история)

Скоро новый год, и вероятнее всего, Дед Мороз со Снегурочкой уже в пути. Они на всех парах летели на утренник, который состоится в детском доме. Пятилетний мальчик с весёлым и звучным именем Харитон, грустно сидел на обшарпанном подоконнике своей комнаты, еле сдерживая слёзы. Его друга Мишку неделю назад усыновили. Все дети детдома во все глаза глядели в окна и видели, как счастливый Мишка садится в машину своих новых родителей. Он помахал им на прощание и многие дети заплакали от горя и зависти. Тяжелее всех было Харитону, ибо осиротел он вторично. Сколько себя помнит, он жил в этом детдоме и всегда рядом был Мишка, который делился с ним сахаром, а если повезёт, то и конфетами с печеньем. Кровати у них находились рядом, и часто по ночам они не спали, мечтали о том, как за ними придут приёмные родители и заберут их домой. Где будет уютно и тепло под мелодичное мурлыканье кошки. Что у них будет отдельная комната, а самое главное, они не будут чувствовать себя сиротами. У Харитона не было родителей, а теперь вот он остался без Мишки. Мечтать придётся одному. Сердце ребёнка разрывалось от одиночества и тоски, наконец, он не выдержал и горько заплакал. Твёрдо решил про себя, что когда приедет Дед Мороз, он напомним ему о том письме, которое помогла ему написать няня, Светлана Васильевна. У него была заветная просьба к нему. "Чтобы в эту новогоднюю ночь меня нашла мама", написала тогда тётя Света под его диктовку.

Он представлял, какое радостное и удивлённое лицо будет у мамы, когда она найдёт его здесь, в детдоме, благодаря волшебству новогодней ночи и могуществу Деда Мороза.

Харитон считал дни и ночи, когда наступит этот долгожданный день и как мог, торопил время. Смотрел на часы и старался двигать стрелки циферблата. И однажды детям объявили, что к ним пожаловал дед Мороз и Снегурочка с далёкой страны, где много снега и подарков. Сердце Харитона чуть не выскочило из груди от волнения и радости. В зал зашёл дедушка Мороз, сказал, что он притомился с дальней дороги и нуждается в помощи детей. "Нам надо позвать Снегурочку, она где-то заблудилась в пути", сказал он и дети все дружно стали звать её. Харитон старался из-за всех сил, ему хотелось помочь Деду Морозу, который загрустил от одиночества. Видимо, они так громко и дружно звали Снегурочку, что она наконец услышала их и появилась перед детьми, у которых сияли глаза от радостного ожидания. Ёлка горела тысячами огней и начался волшебный хоровод, после чего исполняются все желания. "В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла..." – пели они, поглядывая на большой красный мешок Деда Мороза. Харитон радовался за других детей, когда они начали получать подарки, и с большим волнением ждал своего. Дед Мороз вытащил из мешка огромного плюшевого зайца и вдруг сказал:

– Дети, а кто из вас мальчик по имени Харитон?

"Началось", подумал про себя Харитон, и почти не чувствуя ног, подошёл к Деду Морозу.

– Это я, – почти шёпотом сказал он и посмотрел ему в глаза. От надежды и волнения у него пересохло во рту и хотелось плакать от счастья и страха.

– Вот твой подарок от меня, – объявил Дед Мороз под громкие аплодисменты детей и вручил ему зайчишку. Харитон обнял своего зайца, и с отчаянием ждал исполнения главного желания. "Это я вам писал", тихо сказал он Деду Морозу, поглядывая на Снегурочку.

– Тише, дети, – сказал волшебный гость. – Неделю назад я получил письмо от Харитона, а сейчас мне надо исполнить своё обещание. Он взял его за руку и повёл в коридор. Харитон поднял глаза и увидел красивую женщину с открытым и добрым лицом, которая ласково глядела на него. Её руку крепко держал Мишка. Волна счастья захлестнула Харитона, а после он застыл в изумлении, когда увидел, как Мишка бросился к Деду Морозу с криком "Папа!!!"

Эта история произошла много лет назад в предновогоднюю ночь, когда исполняются все наши желания. Благодаря Деду Морозу, Харитон обрёл семью. А впридачу не только друга, но и брата. В настоящее время они служат офицерами в вооружённых силах Казахстана и до сих пор вспоминают тот новый год Кролика, который подарил им радостное и счастливое детство. И умного кота Барсика, который спал между ними, мурлыча и согревая их своим теплом.

## ВЕСЕННЯЯ ПАРАНОЯ

"Вот она пришла весна, как паранойя..."

Слов из песни не выбросить, тем более, они соответствуют действительности. Весной происходит обострение многих психических заболеваний. По статистике, пальма первенства принадлежит эндогенной (генетической) депрессии, а следом, на её пятки наступает паранойя.

Это связано не только с весенним гиповитаминозом, и низким уровнем серотонина из-за короткого светового дня и дефицита солнечных лучей, а больше с пробуждением природы. Усиливается взаимное влечение полов, природа готовится к оплодотворению и зарождению новой жизни. Не только расцветают подснежники и пробивается зелёная травка на лужайке, но весной и верблюды сходят с ума от переизбытка половой потребности.

Психика напрямую связана с сексуальной сферой человека. Дисгормония и отсутствие половой жизни вызовет психические расстройства, например, психозы "старых дев". И наоборот, психические заболевания способствуют сексуальной извращённости. Это обнажается при психозах и слабоумии, когда слетают все запреты цивилизации и ограничения культуры.

Паранойя протекает в рамках шизотипии, а она связана с раздвоением личности. Если не было бисексуальности, не было бы шизофрении. Кроме ранимости, недоверия и подозрительности с высоким IQ, для шизотипии характерен нарциссизм. Расщепление, раздвоение личности это следствие самовлюблённости. Когда для любви не нужен внешний объект. Мужская половина влюблена в женскую, и наоборот. И всё это в одном человеке из-за бисексуального раздвоения. Если либидо, а это есть половой аппетит, сконцентрирован на нём самом, он не способен любить и интересоваться внешним миром. Происходит отрыв от реальности, в психиатрии это называется дереализация. Это опасное состояние, пациент может соскользнуть в сюрреализм шизофрении, в психоз, с нарушением восприятия. Иллюзорный и галлюцинаторный мир, который, если его сублимировать, может превратиться в прекрасные картины или чувствительную поэзию, где каждое слово, буквально кровоточит. Поэтому многие художники пишут картины, чтобы разумом не овладели демоны, а ранимая шизотипия порождает изысканно утончённую поэзию. Человек выплёскивает на холст или чистый лист бумаги свою бессознательную реальность, которая может не совпадать с внешней. Аутизм не всегда плохо, если человек не утратил возможности сублимации. Простым смертным такое и не снилось, творчество аутистов и шизоидов чаще не воспринимается обывателями. Ван Гог, Сальвадор Дали, Уильям Блейк создали бесценные творения, пребывая на грани безумия и гениальности.

Человек страдает шизотипией из-за нарциссизма и ангедонии. Когда в душе не ощущается полнота жизни. "Я не совсем живой", часто говорят пациенты обеих полов с нарциссическим расстройством личности. Это яркие, красивые, харизматичные личности с высоким уровнем интеллекта, но не интересующиеся внешним миром. Ибо это они сами, когда внутренний мужчина по уши влюблён во внутреннюю женщину, вторую свою половину. Характерно для женщин, поэтому мы часто слышим, что они хотели бы поиметь саму себя. У мужчин все наоборот. Там внутренняя женщина без ума от физиологического мужчины, который не на шутку озабочен архитектурой своего тела и не выходит из "качалки".

С нарциссами тяжело создать семью, так как они уже женаты на самом себе. Или замужем в своё зеркальное отражение и преданные фанаты селфи.

Сейчас катастрофически идёт рост нарциссизма, следовательно, шизотипии с паранойей. А весной тем паче, когда пробуждается сексуальность после зимней спячки.

Лечиться эта психопатия тяжело и не всегда будут обнадеживающие результаты. Если в процессе аналитической терапии получится оторвать либидо от самого себя, то у пациента

улучшится восприятие реальности, он начинает глядеть по сторонам и сумеет погрузиться в интересы других людей. Если нарциссизм не преодолевается, это приводит к внутреннему одиночеству, ангедонии, враждебности и презрению окружающих как серых и посредственных людей. А там полшага до наркомании, как следствие нарциссизма, ибо между наркотиком и зависимым возникает настоящий любовный роман. Старое клиническое наблюдение немецких психиатров. Нарциссизм имеет непосредственное отношение к возникновению наркозависимости. Кроме депрессии, конечно. Она на первом месте из-за меланхолии и ненависти к жизни.

## ЧУМОВАЯ

У Сони была высокая тревожность и комплекс отличницы. Иногда даже панические атаки. Она всегда переживала за будущее, боялась, что может ударить током, когда папа бредет и напевает песню про волны Амура. Вдруг оторвётся кран и вода мгновенно затопит квартиру. Перед экзаменами наступала икота.

– Сонька у нас чумовая, – ласково говаривал отец, Михаил Фёдорович, военный инженер. – В детстве она даже мух боялась, пряталась от них под кроватью. Ну, а если видела "стасика", который озабоченно пробегал мимо по своим делам, её била истерика. Вся в бабку, мою тёщу. Она, царствие ей небесное, если чего-то не боялась, сразу скучала. Любила бояться.

Сонька выросла и стала девушкой неопикуемой красоты. Статная, немногословная, когда шла, будто плыла. "Не идёшь, а пишешь", говорила младшая сестра, бойкая на язык и шустрая в общении. Пацаны не давали ей проходу, в младших классах дёргали за жиденькие косички, выказывая любовь и преклонение. В старших классах она стеснялась своей красоты, ибо хотела всегда быть незамеченной, не привлекать к себе внимания. Панически боялась мужских взглядов, и не только в школе. В классе ей нравился мальчик Гена Чувилёв, которого почему-то все звали "дон Чиччо". Спортсмен, дерзкий пацан и круглый отличник, он всегда заступался за Сонечку. Несколько отморозков познакомились с его кулаками, тяжёлыми, как кувалды. Один так и остался на всю жизнь с кривым носом, после того как прижал Соню в тёмном углу, в конце коридора, и полез целоваться. Больше обслонявил, не имея практических навыков в этом тонком деле. Его влажный, плотоядный рот ещё долго преследовал юную девушку в кошмарных сновидениях.

Когда исполнилось шестнадцать лет, Соня поняла, что любит и боится Гены, "дона Чиччо". Она была ему очень благодарна за покровительство в школе и на улице, но панический боялась оставаться с ним наедине. Била мелкая дрожь, она говорила несуразные вещи и хотелось в туалет, так как тревожно заявляли о себе первые признаки "медвежьей болезни".

– Сонька, ты дура, если не сумеешь охмурить и удержать Геню, – говорили подруги, искренне желая ей добра и исполнения её девичьих грёз.

Соня любила папу и полностью доверяла ему. Она тоже чувствовала, что если чего-то не боится, ей становилось пресно и скучно. Не было какого-то внутреннего возбуждения, сладостного ожидания жути. Но это стало ей мешать в отношениях.

– Гена, прости меня, но я тебя боюсь, – как-то призналась она ему. – Ты мне очень нравишься, но я ничего не могу с собой поделать. Это у меня наследственное, от бабушки.

– Я знаю, что ты трусиха, и мне это очень нравится. Но страх можно преодолеть. Он должен лопнуть у тебя в голове, как воздушный шарик Пятачка, – сказал он тогда.

И "дон Чиччо" рассказал свою историю страха. В пять лет, гремя оторванной цепью на шее, на него налетела крупная дворняжка соседей, после чего он начал заикаться, а по ночам ссаться в постель. "Невротический энурез", был безжалостный вердикт участкового педиатра. Никто ни мог помочь, ни врачи, ни целители, которые отливали его страх воском. Пока отец не сказал, что клин клином вышибают. "Надо его как следует напугать, чтобы он разучился бояться", сказал он тогда своей супруге, маме Гены. И он повёл сына на собачьи бои. Что там происходило, никто не знает, но маленький мальчик испытал такой страх и ужас, который мог максимально выдержать. Рядом находился отец, он крепко держал его за руку побелевшими пальцами. Потом в голове, на высоте ужаса, что-то лопнуло и страх собак прошёл. Да и вообще, перестал всего бояться, как только смог взглянуть в глаза своему страху.

– Но у меня немного по другому, Гена, мне нравится бояться. Я люблю жуткое, как будто страшно и сладостно одновременно.

Соклассник с удивлением взглянул на неё.

– Кажется я понимаю тебя, Сонечка. Тебя надо удовлетворить страхом.

И Гена повёл свою школьную подругу на американские горки.

Прошло много лет. Соня уже была Софией Михайловной, работала ведущим специалистом в одной британской компании. У неё было двое детей, и она часто по вечерам рассказывала им историю о том, как много лет назад, их папа повёл её на лечение американскими горками. И как она вернулась в родительский дом в мокрых джинсах и абсолютно без страха. Она объелась им тогда, пресытилась и уже не хотела этого. Страх стойко перешёл в любовь к человеку, который в этот момент находился рядом и орал с ней на пару. Только штаны у него были сухими.



## РАССТРЕЛ

1921 год. Гражданская война в самом разгаре. Разруха. Когда-то великая держава с огромной территорией рухнула до основания и всё стало с ног на голову. Белые бьются с красными, брат пошёл на брата, отец на сына. Льётся море крови, родной, не чужой.

Павлик Морозов сдал властям отца-кулака. За то, что перешагнул родную кровь и предал отца, его убили родственники. После этого Павлик Морозов стал культовым пионером для подражания. Он отдал свою жизнь за идею о светлом будущем. Которое так и не наступило.

Мужчины ушли на фронт, земля осиротела и перестала кормить. Наступил голод, люди стали пухнуть и сходить с ума. Начался каннибализм. Мать чтобы выжить самой и не дать умереть старшему сыну, была вынуждена убить младшего, который угасал на глазах из-за воспаления лёгких.

Васю вели на расстрел. Ночь прошла, наступил тёплый майский рассвет, который был последним в его жизни. Ему было двадцать шесть лет и очень хотелось жить. Позади шли трое бойцов с его дивизии, которые в скором времени приведут приговор в исполнение. Они шли за ним в грязных, кованных сапогах. У одного была одышка, он нес в руках лопату и зло смотрел на Васю. Двое других шли понуро, тяжело вздыхая, и чувствовали себя виновными в том, что скоро убьют человека. Хоть и по решению военного трибунала. Это были его палачи.

Вася мог на них обидеться или даже возненавидеть своих палачей. Но он их простил, несмотря на то, что в скором времени они его расстреляют. Даже порадовался за них, что красноармейцы останутся жить. Конечно, если не убьют в следующем бою, когда столкнуться с эскадроном смерти противника.

Вася был мародёр и преступник. А вчера он насильничал. В жестокой схватке убил офицера белой гвардии, а потом, там же, в купеческой избе, изнасиловал его пятилетнюю дочь. Которая, от потери крови, скончалась на месте. Война всё спишет, сказал он тогда своим товарищам, но одного из бойцов стошнило на месте, когда он увидел эту отвратительную сцену. Он накинулся на Васю и хотел заколоть его четырехгранным штыком "трехлинейки". "Война это тоже спишет, скот", крикнул он, но его оттащили товарищи. Васю поволокли в штаб, к комиссару Мартынову. Через час его судьба была предрешена.

– На, копай, – хмуро сказал боец с одышкой, и швырнул в него лопату. Вася молча взял рабочий инструмент и стал рыть себе могилу. Через час все было готово.

– Может что-нибудь хочешь сказать, покаяться? А, Василий Петрович? – спросил молодой красноармеец, который категорически не хотел идти на исполнение приговора. Ему было жалко Василия.

Вася усмехнулся и беззлобно сказал :

– Мужики, делайте своё дело. Нужно вам моё покаяние. Думаю, черти уже разжигают огонь для моего котла.

Васю расстреляли. Бойцы закопали его и молча пошли обратно, в расположение дивизии. Каждый думал о своём, но все они думали о Василии. Ровно неделю назад, в неравном бою, рискуя собственной жизнью, Вася спас их всех троих от неминуемой гибели. Когда залпом прозвучали три выстрела из "трехлинейки", у них было ощущение, что каждый выстрелил в себя.

Шла гражданская война, где героические поступки бойцов смешивались с криминальной мерзостью убийцы и насильника ребёнка.

## КОМПУЛЬСИЯ (протокол сеанса психотерапии)

Если бы меня сегодня спросили, от чего больше всего страдают люди, и что тяжелее всего лечится, то можно смело ответить следующее. Это обсессивно – компульсивное расстройство (ОКР). Пациентов с этим, крайне мучительным заболеванием, легионы. И с каждым годом их становится больше. Они попадают под власть изнурительных ритуалов длительно принимают транквилизаторы и антидепрессанты, притупляя симптомы расстройства, но полностью не получается избавиться от навязчивых мыслей и компульсивных действий. Пишут в личку с просьбой помочь избавиться от этого наваждения, инстинктивной одержимости всё время мыть руки и быть помешанным на стерильности. Именно стерильность, а не чистоту требуют вытесненные инстинктивные потребности, которые не осознаются и держат людей с ОКР в принудительных ритуалах.

Я больше тридцати лет занимаюсь психоаналитическим лечением пациентов с обсессивно – компульсивными расстройствами. Очно всегда эффективнее, онлайн лучше в формате аудиосеансов. За все годы терапии я сделал для себя три главных вывода.

ОКР фармакологическим путём не лечится, лекарства только хронизируют пациента. Это раз. Это личностное расстройство и самый эффективный методом является психоанализ. Это два. И третье клиническое наблюдение это то, что лечение этого заболевания длительное, ибо трансформация человека происходит медленно. Изменить личность не так то просто, это энергоёмкий труд для врача и болезненная хирургия для пациента, ибо ему придётся преодолеть сопротивление осознанию, инсайтам. Психический аппарат так устроен, что он будет всерьёз защищать невроз от постороннего вмешательства.

Идея продаж сеансов психотерапии в виде исцеляющих текстов назревала давно. Пациентов очень много, я физически не успеваю в одном лице. Запись на онлайн сеансы почти на месяц вперёд. Это разочаровывает и корбит пациентов. Один в поле не воин. За последнее время чувствую признаки эмоционального выгорания и переутомления, а остро нуждающихся пациентов становится всё больше. Не только в Казахстане, но и в ближнем и дальнем зарубежье. Поэтому возникла идея информационного франчайзинга.

Что это такое?

С падением берлинской стены мы перешли из индустриальной эры в информационную. Практически прикладная информация имеет высокую ценность, так как напрямую влияет на качество жизни человека. Это продукт, полноценный товар, как программное обеспечение для операционной системы компьютера или антивирусник лаборатории Касперского. Дельный совет, качественная консультация профессионала в нужное время дорогого стоит. Оно поможет выработать правильную стратегию и тактику лечения, профилактирует осложнения. Пациент также получить рекомендации после выздоровления.

Я решил составить эти тексты, сеансы психотерапии, которые провожу очно. Чтобы у читателя был эффект присутствия, как будто он через невидимое стекло наблюдает за процессом лечения. Свидетель терапии.

Это даёт двоякий эффект. Во-первых, эту информацию можно использовать как платный тренинг для обучения клинических психологов и психотерапевтов. Во-вторых, эффект присутствия обладает терапевтическим воздействием на читателя, вызывая те или иные эмоции, рождает неожиданные инсайты, преодолевая внутреннее сопротивление болезненному осознанию и новому пониманию внутренней реальности. Это уже информационная терапия, ибо осознание освобождает от невротического проклятия. Кто владеет информацией, не только правит миром, но и лучше понимает свою тёмную сторону или ограничивающие эмоциональные блоки, которые мешают полностью раскрыть свои ресурсы и способности.

Тексты буду составлять с использованием трансформационной грамматики, техник эриксоновского гипноза и археологии психоанализа. Чтобы в процессе чтения, пациент погружался в трансовое состояние и с ним происходили изменения в убеждениях и в стратегии мышления. Всё это будет способствовать трансформации личности через гипнотические тексты в несколько слоёв.

Сеанс психотерапии будет оформлен в виде диалога между врачом и клиентом, своего рода пьеса в кабинете доктора. Эмоциональные потрясения и трансформации человек может испытать в театре, где от смешного до печального полшага. Инсайты и катарсис, новое видение старых проблем. Поэтому лучшим психотерапевтов на все времена является английский драматург Уильям Шекспир.

Теперь коммерческий момент, купли – продажи сеанса психотерапии. Очный сеанс психоанализа на кушетке стоит пятнадцать тысяч тенге за пятьдесят минут. Текстовый протокол такого лечения с эффектом присутствия будет стоить десять тысяч тенге. Я постараюсь загрузить в один файл сведения с нескольких очных сеансов, саму суть терапии, самые ключевые моменты терапии. Своего рода концентрат знаний, чтобы люди зря не теряли время при погружении в текст. В этот момент происходит нечто вроде телепатии между автором и читателем. Слова эти принадлежат Стивену Кингу.

Возникнет справедливый вопрос, какой смысл покупать текстовый формат очной психотерапии? На это могу дать два разъяснения.

Во-первых, в тексте будет сама соль, выжимка, экстракт сеанса очной психотерапии. Во-вторых, здесь есть экономическая выгода для покупателя. Как принято говорить в таких случаях, показываю деньги. Несколько человек могут объединиться и купить текст в электронном формате. Например, десять человек делают вложения по тысячу тенге, а потом могут тиражировать протокол сеанса в неограниченном количестве. Сколько душе угодно. Также можно распечатать электронную версию сеанса на принтере, или ещё разумнее, опубликовать её в виде небольшой брошюры и продавать оптом и в розницу. Это уже будет товар, который можно подержать в руках и на ней заработать.

Это и есть информационная франшиза. Человек один раз покупает текст в формате PDF, а потом может за деньги распространять её электронную и печатную версию. Следующий покупатель повторяет то же самое, дублирует этот шаг. В итоге происходит сетевое распространение информации в геометрической прогрессии. В выигрыше будут все, ибо ценные сведения самый дорогой товар. Как вспоминают очевидцы, в войну от профессионализма разведки часто зависела жизнь сотни тысяч бойцов. Они ходили за линию фронта за информацией, то бишь за "языком".

Каждый покупатель становится свидетелем терапии, оздоравливается сам, обретая новые инсайты и видения. Далее он становится продавцом информационной "таблетки" и многократно возвращает вложенные деньги.

От меня только требуется составлять качественные протоколы очных сеансов, своего рода электронную матрицу для будущей брошюры. Будут тексты сеансов психотерапии по сексуальным травмам, неврозам, депрессии, зависимостям, семейной дисгормонии, бизнес тренинги и многое другое. Ежедневный опыт очных консультаций и терапии, будет звучать в этих текстах.

Это как программист пишет свои программы, которые делают жизнь удобной и комфортной, из-за более ресурсных и креативных алгоритмов поведения.

Продать эту информацию я могу только один раз, а потом текст-программа уже не принадлежит мне. Отправляется в свободное плавание в интернет пространство, по соцсетям, многократно тиражируясь. Печатная версия в виде брошюр будет стоить недорого, что тоже способствует хорошему распространению в силу своей ёмкости и информативной ценности. Этим бизнесом могут заниматься даже школьники, просто требуется делиться информацией, элек-

тронной и печатной. Будет ощутимая польза большому количеству людей, широкий охват целевой аудитории, кто серьёзно нуждается в консультации психотерапевта. Такой вот маркетинг информационного франчайзинга. Один в поле не воин, а тексты-программы будут хорошим подспорьем для оздоровления населения. Как будто врача многократно растиражировали в тексте.

Ну, а теперь приступим непосредственно к самому сеансу психотерапии ОКР, его протоколу. Имена пациентов изменены, чтобы читатель мог заочно присутствовать на сеансе терапии. Врачебная этика прежде всего.

Это случилось несколько лет назад, когда ещё не было ковида и удалённой работы. Каждый шестой пациент обращался с жалобами на обсессивно – компульсивное расстройство.

В дверь постучали и в кабинет, очень осторожно, стараясь ни к чему не прикасаться, зашла молодая женщина лет тридцати.

– Здравствуйте, Талгат Базылович, меня зовут Ирина. Мне вас рекомендовала моя мама.

– Здравствуйте, Ирина. По какому вопросу вы решили обратиться?

– О, это долгая история. Сколько у нас есть времени?

– Пятьдесят минут, Ирина. Думаю, вы в курсе, что должны лёжа расположиться на кушетке, а я сяду на кресло у вашего изголовья. Мы рядом, но не видим друг друга. Особенно, выражение лица. Это техническое условие для сеанса психоанализа. Метод свободных ассоциаций, который необходим для доступа к патогенному материалу бессознательного.

Так и поступили. Наступила небольшая пауза, женщина молчала, не зная с чего начать

– Доктор, у меня обсессивно – компульсивное расстройство. ОКР, как принято сейчас говорить.

– Ирина, расскажи, пожалуйста, о симптомах своего заболевания.

– Это страх загрязнения, пачкания. Иногда мне кажется, что я могу чем-то заразиться. Поэтому требуется абсолютная стерильность во всём. Если я к чему-либо прикоснулась, у меня дикое ощущение, что я запачкалась.

– Чем запачкалась, Ирина?

– Даже не знаю. Может грязью, а может микробами, какой-нибудь инфекцией. После этого я бегу в ванную и многократно мою руки с мылом, а иногда, и с дезинфицирующим средством. От этого у меня на руках изъязвления. Каждый день использую защитные кремы. Устала от всего этого, от самой себя. Что можно сделать в таких случаях, Талгат Базылович?

– Как ты лечила обсессивно – компульсивное расстройство, Ирина?

Она грустно улыбнулась.

– Чего только я не предпринимала. Посещала психологов, лечилась у психиатра транквилизаторами, антидепрессантами и нейролептиками. На лекарствах становилось несколько легче, меньше было напряжения грязи и потребности в стерильности. Следовательно, меньше мыла и обрабатывала руки, от чего я так устала. Но было ощущение, что лекарства только приглушают навязчивые мысли и неодолимые действия. Одним словом, обсессии и компульсии. Поэтому я и пришла на приём, может мы с вами найдём причину моего ОКР.

– У тебя самой какие мысли по поводу твоего поведения, Ирина?

– Мне кажется, причина в бессознательном, какие-то запретные желания хотят пробиться на уровень сознания, грязные по своей природе. Я много читала про ОКР, лечится она только психоаналитическими методами и достаточно длительно.

– А почему длительно, Ирина, как ты думаешь?

– Предыдущие специалисты единодушно утверждают, что это расстройство личности, можно даже сказать, особенности моего характера.

– Личность – это история твоего развития, Ирина, начиная с момента зачатия, а характер это наследственность, биологический фундамент человека. Твои гены, мамина и отцовская кровь, их комбинация.

– Согласна с вами, док, у меня это расстройство личности. Что-то сидит у меня в глубине души и заставляет в течение дня по сто раз мыть руки. Найти бы причину, осознать её, чтобы она потеряла надо мной свою власть. Это одержимость, Талгат Базылович. Как у главного героя в фильме "Авиатор".

– Это точно, Ирина, одержимость. Инстинкты требуют удовлетворения каких-то запретных желаний, а твоя личность активно им сопротивляется. Вместо извращенческого удовлетворения появилось обсессивно – компульсивное расстройство. Нам с тобой надо найти глубинную бессознательную причину ОКР. Она всегда имеет корни в ранних детских взаимоотношениях с матерью.

– Что вы имеете ввиду, доктор?

## **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.