

ОКСАНА ЦЫШКОВА

# Окситициновая ~~Э~~революция

от родительского невроза к здоровью  
и спокойствию...



Оксана Цышкова

# **Окситоциновая эволюция**

«Издательские решения»

**Цышкова О.**

Окситоциновая эволюция / О. Цышкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607462-0

Книга, которую вы начнете читать — эта книга не просто врача-педиатра, много лет занимающегося сложными случаями. Эта книга о невероятном трансформационном пути женщины от родительского невроза, хронической тревоги и неизлечимого заболевания к внутренней гармонии и здоровью. Книга поможет понять, кем вы являетесь на самом деле, следуя за своим внутренним ребенком.

ISBN 978-5-00-607462-0

© Цышкова О.  
© Издательские решения

## Содержание

ПРОЛОГ	6
ЗНАКОМСТВО В МЕТРО	7
ДЕТСТВО В ЮЖНОЙ ДЕРЕВНЕ	9
ПЕРВАЯ СЕМЕРКА – АЛЬФА БАБУШКА	10
ВТОРАЯ СЕМЕРКА – ДРУЖБА	12
ТРЕТЬЯ СЕМЕРКА – САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ	13
ФИЗИКИ В ЖИЗНЕННОМ ПОТОКЕ	14
«СИНИЙ ЦВЕТОК»	16
КРАСНЫЙ ФЛАГ СОВЕТСКОГО РОДДОМА	18
ТРЕВОЖНОЕ МАТЕРИНСТВО	20
ЧЕРЕМУХА И ШАФРАН	22
МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС И ДИССТРЕСС	24
ПРАВОСЛАВНЫЕ КОРНИ	26
КОТ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	28
ВСЕГДА ВЫБИРАТЬ СЕБЯ	30
В ОБЪЯТИЯ МОСКВЫ	31
ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ	32
ГОД ДЖАЗА	34
ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Окситоциновая эволюция**

**Оксана Цышкова**

© Оксана Цышкова, 2023

ISBN 978-5-0060-7462-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПРОЛОГ

*Я смотрю как взлетают и садятся самолеты. Вокруг – огни. Шум машин кажется ненавязчивым. Это фон, в котором мы живём. Рядом – мой маленький сын. Как он воспринимает это? Наверное, считает, что все видят тысячи огней мегаполиса каждый день. Он любит смотреть в окно с высоты птичьего полёта. А я люблю смотреть на него. Люблю его. И не перестаю удивляться тому, как жизнь все неспешно расставляет по своим местам.*

*Я всегда стремилась быть лучшим вариантом себя. Мне 40 лет, и пятнадцать из них я занимаюсь любимым делом. Я – детский доктор.*

*В 19 лет, будучи студенткой, я впервые стала мамой. Это было самое непростое, но и самое ценное время. Я тогда только мечтала стать хорошим доктором, изучала педиатрию, «примеряла» все на сына. Тревога и бессонница были моими привычными спутниками. Мы жили в борьбе и противостоянии с каждым микробом – ребенок с лихвой оправдывал весь масштаб моей тревоги.*

*Спустя тринадцать лет я снова стала мамой и теперь знаю, что такое по-настоящему счастливое материнство. Это время самого глубокого самопознания, когда женщина неосознанно возвращается в свое детство, проживая детство своего ребенка. Современный новый родитель открывает этот ящик Пандоры и разбирается, что именно из своего детства стоит передать ребенку, а что лучше оставить в нем навсегда.*

*За годы жизни, следуя за детьми, я нашла ответы на многие вопросы. Лишнее, часто болезненное, отсекалось. Нужное – притягивалось. Наконец-то все сошлось, стало ясным и очевидным. Об этом и хочу рассказать.*

## ЗНАКОМСТВО В МЕТРО

Я не часто выбираюсь в московское метро, и потому каждая такая поездка наполнена новыми впечатлениями. В тот день и причина была подходящая – я ехала забирать индийскую визу. В Индию я еду второй раз. Снова одна. Чтобы посчитать путешествия, в которые я отправлялась в одиночку, хватит пальцев одной руки. Но именно такие поездки сформировали мою профессиональную самобытность. У меня серьезное, редкое и малоизвестное заболевание. В первый раз Индия излечила меня. Я еду за визой, чтобы вновь отправиться на мангровый остров, продлить ремиссию и побыть ребенком в руках индийских женщин. Ведь именно там я впервые нашла спасение для своей внутренней девочки.

В тот день среди тысяч прохожих шел мужчина папиных лет. Стройный, в шапке средней затёртости и таким же дипломатом в правой руке. Я знаю, что этот дипломат – шаблон Советского Союза. Выглядит он, как и я, лучше своего возраста.

У меня голубые глаза, яркие и лучистые, как у мамы. У краешков глаз есть свежие морщинки, они стали проявляться недавно и мне это нравится. Есть глубокий залом поперек лба. Он появился давно, еще до рождения первого сына, когда мне не было и двадцати. Я жила тогда в южной столице. Местные там не просто жмурятся от солнца, а, скорее, привычно хмурятся. Так делала и я. Импринтинг. В последние десять лет глубокая морщинка на лбу стала еле заметна. Я живу в Москве. Но на моем лице нет ботулинического токсина, хотя я знаю все о его безупречной репутации и доказанной эффективности. Седьмой год я веду научный проект. Он связан с детьми с ДЦП. Мне все равно сложно с этим согласиться. Глубокие перемены, и не только на моем лице, случились по другой причине – десять лет я практикую йогу, уважение и ненасилие к себе и другим.

Мужчина с дипломатом мелькает в толпе. Такой же был у моего папы. Я сбиваюсь с маршрута и следую за мужчиной. Я всегда следую за тем, что считаю для себя важным.

В одно мгновение перед моими глазами пролетает детство. Сколько раз я провожала и встречала этот дипломат! Высшим пилотажем было по-тихому открывать его и ставить врачебные печати. В нашей с сестрой детской с трудом помещались две односпальные кровати и книжный шкаф, большую часть полок которого занимала медицинская энциклопедия в 32 томах. Её я любила читать больше всего под одеялом с фонарем.

Мой папа – супергерой! Он – высшая интеллигенция. Папа умеет вести велосипед одной рукой, потому что в другой всегда дипломат. Внутри помещались аккуратно разложенные бумаги, ручка, печать, фонендоскоп и железный стерильный короб. В таком мама стерилизовала на кухне разные инструменты, шприцы и иглы.

Родители переехали в Ростовскую область, когда мне исполнилось семь месяцев. Мама – медсестра, папа – деревенский доктор. Всегда с иголки, в выглаженной одежде и японском дождевике, папа садился на велосипед «Десна», и ехал на работу в любую погоду. Чтобы гуси вовремя разбежались с дороги, папа громко сигнализировал колокольчиком. Соседи, услышав знакомый звонок, знали: доктор едет на работу, и значит все будет хорошо. Японские дождевики придавали папе безусловной весомости. Его любили и уважали. Долго. Пока система не оставила нас голодными. Папа стал резким и закрытым. Он ушел в поле, выращивать лук. Получалось плохо. Кстати, дождевики он продолжал любить и тогда. Они были настоящими трофеями студенческой службы северных широт. Выбор их в его гардеробе был широк, как просторы моей Родины.

Папа – младший ребёнок в семье, седьмой. Четверо его братьев и сестер не пережили инфекций в раннем возрасте. Бабушка безумно тревожилась за оставшихся троих. Тревога стала исходной точкой и для папы на всю его жизнь. Но каким-то чудом ему удалось сохранить умение слышать себя. Папа приехал жить в южную деревню, следуя своему внутреннему зову.

Построил крепкий дом, вырастил красивый сад. Иногда я слышу, как папа что-то тихо говорит своим деревьям.

Я продолжаю плутать по московскому метро. Передо мной снова мужчина папиного возраста. Он громко и старательно объясняет яркой афроамериканке на русском языке, как проехать до нужной станции метро. Кажется, она его понимает. Я молча прохожу мимо, не бросаясь английскими фразами, чтобы не подчёркивать и без того огромную пропасть между нашими поколениями.



## ДЕТСТВО В ЮЖНОЙ ДЕРЕВНЕ

Я вела обычную жизнь деревенской девчонки. Грязь, мухи, комары, лягушки, кошки и собаки, стрекозы и бабочки – все они наполняли моё детство. Я просыпалась от пения птиц и кукареканья петухов, а на уроках часто считала кукушкин зов.

Самыми преданными моими друзьями были собаки, простые дворовые «пиндудейцы». Каждый день после школы мы играли, резвились, обнимались, и не было счастливее моментов, чем слюнявые объятия и виляние хвостами.

С людьми всё складывалось иначе. Куда более сложными были отношения со старшей сестрой и горячо любимой мамой, от которых в любой момент можно было отхватить гору криков и упреков. Мама – борец за справедливость. У нее очень громкий голос. Мамы всегда много, она заполняет собой всё пространство. Папа наоборот, всегда любил молча. День проходил за днём, времена года сменяли друг друга, а моим любимым занятием по-прежнему оставалось неспешное наблюдение за жизнью вокруг. Все называли меня копушей.

Я постоянно кого-нибудь спасала. Первыми оказались щенки. От них отказались все, даже папа-доктор сухо ответил, что собачья чума неизлечима. Пришлось побороться в одиночку. Пройдя своими маленькими ножками несколько километров, я нашла ветеринара из другой деревни, вымолила бесплатно шприцы и лекарства. Тогда я научилась делать уколы и выпаивать чистой водой. Спустя много лет, когда я буду студенткой медицинского вуза, эти собаки, давно живущие в других семьях, будут скулить, за две версты, чувствуя мое возвращение. И я буду в ночи пробираться сквозь заросли и соседские заборы, чтобы вновь нырнуть в их слюнявые объятия. Тогда, в самом детстве, я твердо усвоила, что невозможное всё-таки иногда возможно. Любовь и настойчивость творят чудеса.

Когда мне было около пяти лет, я, насмотревшись индийских фильмов, решила уйти в Индию. Я была уверена, что за широким Доном начинается именно она. Решение было простым, но мечты о красивом сари и поющем рядом Джимми были слишком заманчивы. Сложив в бабушкин пуховый платок пару любимых кукол, я поволокалась к маме на кухню для прощального, трогательного поцелуя. Мама жарила котлеты и была, как обычно, очень занята. Нужны ли были мне эти котлеты? Нужны ли были эти котлеты маме? Спустя десятилетия стало понятно, что внимания мамы много не бывает, а котлеты в таком количестве не нужны никому.

Мой вид челночника умилил мамочку. Она спросила, куда же я собралась на ночь глядя.

– В Индию, мама.

Мама рассмеялась и чмокнула меня в макушку, решив, что я играю.

Искали меня всей деревней. Нашли у реки – я стояла у кромки. В темноте лаяли собаки. Меня вернули домой. Я была очень расстроена, ведь считала, что почти достигла своей цели: Индии.

Спустя тридцать лет мама будет провожать меня на лечение.

– Наконец-то ты встретишься с ней.

– С кем, мам?

– Со своей Индией.

Никто больше не будет осуждать моё увлечение йогой. Никто не осудит моё решение прибегнуть к Аюрведе, которое поначалу казалось сомнительным. В глубине души все будут знать: это решение – единственно верное для меня. Остается только верить и ждать, что Индия вылечит меня от серьезной, официально неизлечимой болезни.

Старшая сестра на прощание скажет:

– Поезжай и ни секунды не сомневайся...

## ПЕРВАЯ СЕМЕРКА – АЛЬФА БАБУШКА

Я не ходила в детский сад, меня воспитывала бабушка Пелагея. Я её «последушек». Бабушка была сиротой. Как и у многих людей в нашей стране, мои корни по линии бабушки утеряны. Я знаю совсем немного. У бабушки было четверо своих детей и четверо – приёмных.

Моя мама самая младшая в семье, восьмая. Когда она родилась, бабушке было 42 года, а деду – 63. Старшие братья родились после войны, и на них сильно отразилась жесткость времени. Агрессия. Алкоголь. Брат на брата с ножом. Мама, пользуясь положением сильно младшей, их разнимала. Всю свою жизнь я буду ощущать это в яркой маминой самобытности спасателя, для своих – чаще агрессора. Позже я пойму, что на самом деле – жертвы. Бабушка все сглаживала своим суровым взглядом. В семье, как полагалось в те времена, царил официальный патриархат, но бабушка была уверенной и очень мудрой. Эта мудрость спасала семью тысячи раз. Выжить – такая задача стояла, и все восемь детей выжили. Большая редкость. У бабушки не было образования, но была особая связь с собой и природой.

В войну бабушка спасла не только своих детей. Однажды в их деревне началась бомбёжка. Все побежали прятаться в глубокий подвал одного из соседских домов. Спустившись в сумрачное помещение, бабушка сказала:

– Я чувствую запах смерти.

Забрав с собой всех детей и женщин с улицы, скотину и теплые вещи, она ушла в вороньежские леса. Через несколько недель, когда бои в деревне закончились, они вернулись. В подвал дома, в котором они хотели спрятаться, попала бомба.

Когда мне было два года, бабушка переехала жить к нам, чтобы не отдавать меня в детский сад. Ради меня она отказалась от привычного уклада жизни и тихой старости в своем саду.

Благодаря ее решению, у меня и случилось абсолютно свободное детство. Бабушка не воспитывала меня, не учила, не делилась своим опытом. Я просто жила под её крылом: занимала себя творчеством и гуляла. Можно было сорить, бабушка молча прибирала песок, камни, палки. Я ходила по лужам, залезала в будки к собакам, возвращалась домой всегда грязная, но бабушка ни разу меня не упрекнула. Она была очень уверенной в быту, всё по дому делала спокойно и последовательно. Бабушка постоянно занималась переработкой отходов: из старых вещей вязала крючком разноцветные ковры и покрывала, из съедобных отходов делала компостные удобрения для огорода. Жизнь нашей большой семьи в те времена была безотходной. А в Дону ещё встречались осётры.

Соседи часто просили бабушку вылечить их скотину. И тогда бабушка заходила в хлев, хозяйку просила остаться на улице, проводила наедине с животным около получаса, а потом говорила, какие травы помогут. Что именно делала бабушка с животным, никто не знал, но скотина, как правило, выздоравливала.

Бабушка никогда не пыталась меня изменить, и сейчас я понимаю, что это гениально. Она была большая, мягкая, та самая альфа, которая укрывает, окутывает своей заботой. Она всегда меня оберегала, создавала безопасное пространство вокруг меня. Если ей не нравился какой-то ребенок, бабушка просто не пускала его в мой круг, а меня не ограничивала. Но однажды всё же не уберегла. На меня налетел соседский петух и я стала заикаться.

Много всего вынесла бабушка в жизни: война, агрессия, непосильный труд, но она ничего не рассказывала о себе, никогда не ругалась, но и не смеялась. Спокойствие в семье исходило только от нее, всё остальное вокруг кипело. Бабушка не вмешивалась в ссоры родителей, никогда не повышала голос, просто обнимала меня. Она – глыба, с которой ничего не страшно. Благодаря ей я всегда ощущала, что «я на коне, все остальные – в детский сад».

Бабушку парализовало, когда мне было семь лет. Пришел мой черед о ней заботиться: кормить с ложечки, укрывать, поправлять одеяло. Бабушка угасала на моих глазах. Когда она умерла, я не знала, как пережить это.

Детская психика устроена удивительным образом: всю непосильную ношу она предпочитает отбросить, забыть, складировать в область, о которой не вспоминают – в подсознание. Большинство людей, продолжают использовать уникальный защитный механизм детства всю жизнь. Люди, встречаясь с болезненными событиями, предпочитают о них не вспоминать, спрятаться. Высокоинтеллектуальные, развитые люди с детским типом психики, имеют, как правило, различные формы зависимостей во взрослом возрасте, самые распространенные из них – табачно-алкогольные.

## ВТОРАЯ СЕМЕРКА – ДРУЖБА

В подростковом возрасте лето всё больше стало напоминать отдельно прожитую жизнь – яркую, насыщенную, плотную. Отношения с деревенской ребятней не очень ладились, меня больше интересовали городские подруги, которые приезжали на лето к соседским бабушкам. Развлечений у нас было много: выгул дворовых собак на городской манер «дамы с собачкой», и содранные колени и локти после, щекотание нервов во время охоты на плоды с соседских деревьев, горячие обсуждения первой любви, гадание на ромашках и мистические сеансы спиритизма на чердаке, ночные костры, танцы, походы в кино. Мы проводили вместе все каникулы, а зимой принимались писать друг другу письма в бумажных конвертах.

Нам удалось сохранить дружбу. Спустя много лет, мне придёт оповещение в соцсеть: вас отметили в публикации. «Если вы выросли на индийских фильмах, вашей дружбе ничего не страшно».

Не страшно мне было и в Чернобыле. Папу призывали туда на целый год, а мы остались с мамой и сестрой. Разлука с папой ужасно тяготила, и в последнее лето перед школой меня отправили к нему в гости, в район аварии. Вокруг были леса. Я, выросшая в донских степях, никогда таких не видела. Густые кроны деревьев скрывали небо, ветки смыкались у меня над головой, пахло тёплой хвоей. Когда мы зашли в лес, папа повторил несколько раз:

– Как бы тебе ни хотелось, ничего не трогай! Просто смотри.

Природа вокруг бушевала: гигантская малина была размером с мою детскую ладошку, шляпки белых грибов как моя голова. Я недоумевала, как такая красивая малина может быть опасной? Но папа разламывал гриб и показывал мне темные точки радиации.

Там же, в Гомеле, мне купили несколько разноцветных платьев, самую красивую школьную форму, фартук с большими рюшами. В своей деревне я выглядела лучше всех. Ещё мне достались японские сапожки-дутики на липучках всех цветов радуги. Каждый раз, когда я скучала по папе, надевала эти сапожки и говорила: «Я подожду папу, зато у меня есть такие сапожки».

Лет через пятнадцать после службы в Чернобыле почти никого из папиных сослуживцев не осталось в живых, только он и ещё один товарищ. Для высокопоставленных лиц, которые бывали в зоне аварии, приглашали специалиста из Индии, который проводил очищение организма. Папы в списках этих лиц не было. Он справлялся сам, прибегая к методам нетрадиционной медицины, делал очистки с подручными средствами: оливковым и касторовым маслами, лимоном и рисовыми отварами, голоданием. Все это было чем-то похоже на панчакарму. Ту самую панчакарму, ради которой спустя много лет я отправлюсь в Индию.

После Чернобыля папа бросил курить, просто однажды написал себе письмо, в котором отказывался от курения. Внутренний стержень, следование за собой, труд на свежем воздухе и разгрузки стали рецептом здоровья моего папы, человека, который сохранил свою жизнь после Чернобыля.

## ТРЕТЬЯ СЕМЕРКА – САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

Заикание не сильно мешало мне жить и учиться. Мама поддерживала мою веру в себя: «Не можешь говорить – пой, не можешь петь – танцуй, не можешь танцевать – делай, что хочешь, главное – не останавливайся! Когда будет, что сказать, скажешь».

Я выступала сольно, шила и вязала, занималась разными видами спорта, интересовалась биологией и физикой. Мне всегда было интересно соотносить науку с реальной жизнью. Дома мы с папой много философствовали, говорили о космосе, разных цивилизациях.

Я научилась не принимать близко к сердцу всякого рода насмешки, а сконцентрировалась на том, что когда-нибудь стану помогать.

Папа умолял не выбирать педиатрию:

– Педиатрия – это самая тревожная специальность. У тебя будет один маленький пациент, который ничего не может сказать, а вокруг него минимум четверо взрослых, которые будут не совсем адекватны.

Трудности меня не пугали, я хотела быть именно педиатром и никем больше. У меня было ощущение личного несостоявшегося детства, оно прописано во мне внутренним непониманием со стороны взрослых. Все вокруг так много ругались, и моё состояние во всём этом было отрешенным.

В пятнадцать лет я наотрез отказалась ходить в деревенскую школу. Пришлось долго уговаривать родителей отдать меня в хорошую городскую. Так я поступила в лучшую классическую школу-лицей №1, в самый сложный естественно-научный класс, правда потеряв год. С этого времени я стала жить отдельно.

## ФИЗИКИ В ЖИЗНЕННОМ ПОТОКЕ

Первым физиком, сыгравшим важную роль, в моей жизни, стала Анна Сергеевна – мой классный руководитель из деревенской школы. Она единственная поддержала меня, когда я решила уйти из школы. В деревню Анна Сергеевна попала сразу после окончания университета. Она поселилась в съемном деревянном домике без удобств, неподалеку от моего дома. У меня тогда случилась первая влюбленность, и я искренне делилась своими переживаниями с ней. Мне очень нравился её взгляд на жизнь. Так я начала встречаться с одноклассником, Максом. А его отец влюбился в Анну Сергеевну, у них закрутился сумасшедший роман. Вскоре они поженились, и Анна Сергеевна одну за другой родила пятерых дочерей. Люди в деревне стали ее осуждать: мол, сколько можно рожать. А она строго отвечала: «Сколько Господь посылает – столько и буду рожать. У нас любовь, и у нас рождаются дети». При этом Анна Сергеевна продолжала работать в школе на нескольких ставках. Однажды у них случилась беда – пожар. Сгорело все. Девять месяцев Анна Сергеевна с дочками жили в теплице, пока муж, тоже, кстати, физик, чинил жилище.

В роковом 2020 мы случайно встретились с ней спустя много лет. Границы были закрыты, я приехала в деревню к родителям. Стояла вторая половина лета. Вечерело. Мы с младшим сыном, дошкольником, прогуливались по придонскому валу. Я собирала степное разнотравье для икебан, младший сын носился рядом в бурных фантазиях и поисках приключений. Полная луна висела над старинной церковью Прасковей, купола рассеивали лунный свет над устьем двух рек, Маныч и Дон. Сквозь этот свет я увидела яркие, похожие друг на друга, фигуры шести женщин. Мы крепко обнялись и проговорили до полуночи, не сходя с места. Все её девочки выросли и связали свою жизнь с музыкой. Образование они с мужем им дали семейное.

Для меня Анна Сергеевна – олицетворение русской женщины. В ней есть то, что я так любила в своей бабушке: многодетность, врожденную вальдорфскую начинку и мудрое принятие всего, что преподносит судьба.

В лицее меня ждала встреча со следующим физиком Крыштопом. Это был человек, похожий на гения: борода, которую он все время красил в рыжий цвет, лохматые волосы. В пятнадцать лет встал вопрос, как мне жить одной в Ростове. Лицей требовал, чтобы кто-то из взрослых взял опеку. Чистая формальность, но без этого я не могла учиться. Он подписал нужные бумаги.

На выпускном вечере Крыштоп с гордостью рассказал моим родителям, что аттестат хорошиста в моем случае заслуживает медали. Директор лицея говорила слова о каждом выдающемся ученике. Обо мне сказали коротко: «Оксана – человек, который будет помогать детям».

Многие мои одноклассники-лицеисты оказались сильно перегружены знаниями. Когда мы встретились спустя 20 лет, большинство из них остались очень умными людьми, но при этом я не могла бы назвать их целостными. Гении, которые развиваются в одной области, часто остаются глубоко несчастными людьми. Те, кто так и не выбрался из южной столицы, стали её частью в отражении ещё не старых, но угрюмо-усталых лиц.

Развитие интеллектуальных способностей, на которое делается акцент в современном мире, оказывается далеко не самым важным в жизни. Для гармонии и целостности важнее развивать идентичные личностные качества, нельзя класть всё на одну чашу интеллекта. Современный мир всё больше подчёркивает неустойчивость общепринятой модели воспитания детей. Синдромы выгорания, хронической усталости, тревожного расстройства, депрессии, панические атаки, неврозы – это далеко не полный перечень расстройств нервной системы. И встреча с ними становится не исключением, а скорее правилом.

Один из моих одноклассников Георгий, гениальный математик, очень открытый человек, много лет занимающийся ядерной физикой. Он, как и я, заикался. К сожалению, кроме рутинной науки, у Гоши мало чего случилось в жизни. С возрастом он стал невероятно тучным. Полнота – это психологический щит, который человек наращивает как защитную броню. Внутри тучного человека живет боль, которая не позволяет ему раскрыться и включить другие сенсоры. Почему так происходит? Ответ, как правило, нужно искать в детстве. Отсутствие базовой опоры или болезненная привязанность. Детская травма. На подсознательном уровне болезни привязанности проявляют себя эмоциональным заеданием, трудоголизмом, алкоголизмом и другими саморазрушающими привычками.

На подмосковной даче к младшему сыну в гости приходит соседский мальчишка, Ваня, лет восьми. У Вани избыточный вес и заикание. Ваню воспитывают дедовским методом в стиле «настоящий пацан». Его отчим, ещё до того, как возвести дом, построил высокий забор, нарушив правила нашего поселка о легких фасадах. Ваниной маме запрещается обнимать и целовать сына – это презрительно называется «телячьими нежностями», а они, как известно, портят «настоящего пацана». Ване не очень интересно дружить с моим сыном, он младше и проявляет много «телячьих нежностей». Однако Ваня приходит к нам в гости. У нас всегда есть за чем понаблюдать и чем полакомиться.

## «СИНИЙ ЦВЕТOK»

Первым человеком, с которым я познакомилась в лицее, был мой муж. Я сидела перед ним на подготовительных занятиях по органической химии. Он весь урок смотрел на мои длинные пшеничные волосы. Тогда и случилась первая цепная реакция. Разворачивалась она медленно и незаметно, все время, пока мы учились в лицее. В день, когда вывесили результаты вступительных экзаменов в университет, мы стали встречаться. Дима поступил на физико-математический факультет, а я на медицинский. Не поступила. Мне не хватило всего половины балла.

Через два года, 21 апреля, на Красную Горку, состоялась наша свадьба. Мы так не подгадывали и, наверное, даже не придали бы этому значения, если бы один из старших гостей не сказал:

– Раньше на Руси люди специально играли свадьбы на Красную горку. Считается, что в этот день получаются самые удачные союзы.

Провал на вступительных экзаменах стал для меня шоком. Нужно было делать выбор: возвращаться в деревню и ждать следующего года, либо идти на биологический факультет, туда мне хватало баллов. Но тогда я должна была отказаться от своей мечты стать педиатром.

К счастью, на моем пути встретился очередной неординарный физик – профессор кафедры фармакологии, Владимир Владиленович. Увидев мои слёзы, он предложил: «Пойдешь ко мне на кафедру, лаборанткой?». Я согласилась.

На кафедре я делала все: набирала на печатной машинке методички, рассаживала студентов на экзаменах, делала стенгазеты, мыла пол в аудиториях, кормила подопытных крыс. А в свободное время читала «Трёх товарищей». Состав кафедры фармакологии мой выбор одобрял: «Хороший знак, когда абитуриент Ремарка читает».

Это был прекрасный год: мне 17 лет, я зарабатываю деньги, оплачиваю отдельное жилье, я влюблена, погружаюсь в медицину, хожу на подготовительные курсы и завожу знакомства с разными именитыми врачами. В лаборатории все очень хотели, чтобы во второй раз я точно поступила. Так и получилось. Меня взяли в «ректорскую» группу.

Через несколько лет во время отпуска на Черном море мой неординарный покровитель, Владимир Владиленович, трагически умер – желудочное кровотечение, отсутствие своевременной помощи. Ему было чуть за пятьдесят.

В том же месте, в тот же год, после плавания с дельфинами от инфекционных осложнений умерла и моя первая сложная пациентка, двухлетняя девочка, с неизвестным генетическим синдромом. Это был первый год моей работы врачом-педиатром в московском НИИ педиатрии. И там меня уже ждала встреча с еще одним физиком.

Вскоре после моего поступления, мы с Димкой стали жить вместе. Учиться было легко: анатомия, латынь, биохимия, физиология... У меня всегда была тяга к фундаментальным знаниям, и в институте она раскрылась в полной мере. Я чувствовала себя, как рыба в воде.

Однажды мне приснился сон, будто я иду по тонкой дощечке, которая ведёт куда-то в бесконечность. Куда ни посмотришь, везде вода. Спокойная ровная гладь. Я иду, как по канату, но мне не страшно. В левой руке у меня горшок с невероятно красивым синим цветком. Мне очень нравится внутреннее состояние и этот цветок на фоне бесконечности водной глади.

Через неделю я узнала, что беременна. Это не входило в наши планы, нам было по девятнадцать лет. Мы признались родителям. Через месяц нам сыграли пышную свадьбу. Прогуливаясь по магазинам в поисках полезной информации про беременность, совершенно случайно, в каком-то книжном подвальчике, я наткнулась на недавно переведённую книгу Мишеля Одена «Возрождённые роды». Она, как оказалось, станет мне не только советчиком, но и проводником по жизни.



Я и не подозревала как сильно это книга повлияет на меня, и как близко судьба подведет меня к сообществу Мишеля. Но это случится гораздо позже. А пока мне предстояло окунуться в омут с головой в тяготы материнства, боль рода, места и времени, пока ещё далекого от гуманности.

Провожая безмолвно летние закаты в воды Дона, я делала практики по подготовке к родам, описанные в книге Мишеля Одена, совершенно не подозревая, что занимаюсь йогой, причем высокими ступенями – пранаяма и медитация. Как никогда ранее, чувствовала я своё единение с местом, в котором выросла. Теперь я понимаю, тот эффект практики йоги был значительно усилен действием окситоцина, приближающего всех матерей во все времена к буддийскому просветлению. Однако, применительно к родам, мне ничего не пригодилось. Оба моих ребенка родились путем кесарева сечения. К слову, из трех подруг моего детства и семейных детей, естественных родов ни у кого не случилось «по медицинским показаниям».

Мы попали под волну естественной тенденции «медицинского гуманизма» в перевес тем качелям психологического террора, царящего в советских роддомах.

## КРАСНЫЙ ФЛАГ СОВЕТСКОГО РОДДОМА

В момент родов очень важно исходное состояние мышечного тонуса женщины, которое сильно зависит от психоэмоционального фона – обстановки и окружающих людей. Если женщина испытывает психологическое давление, она не в состоянии понять, как себе помочь. Включаются рефлексы стресса, нет связи с телом, есть только избыточное парализующее напряжение, поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение.

В поколении советских женщин роды часто становились испытанием на прочность. Представьте: двенадцать рожениц в одном родильном зале, один доктор с акушеркой, обращение к женщинам как к заключенным в колонии, яркие лампы, стоны, крики, кто-то рвется, кого-то тащат щипцами, кого-то выдавливают. Врач и акушерка устали. Все выживают как могут. Когда к людям предъявляют нечеловеческие требования, они ведут себя соответствующе. Я по себе знаю, как легко выгореть в медицинской системе. В некоторых роддомах в глубинке так рожают до сих пор. Женщину могут называть грубыми словами, не обращая внимания на ее чувства: «Давай, терпи, хватит».

После подобного опыта психотравма возможна?

Посттравматическое стрессовое расстройство чаще всего описывают у мужчин, побывавших на войне. А в случаях с родами об этом как-то неприлично говорить. «Как-то же рожали раньше?»

Постстрессовое тревожное расстройство (ПСТР) возникает вскоре после того, как человек переживает шокирующее, травматическое событие.

У расстройств, связанных с психической травмой, присутствуют различные симптомы: искажения, избегания, реактивности когнитивных способностей и настроения. Я специально хочу сделать более детальное медицинское описание симптоматики ПСТР, чтобы каждый мог оценить его масштаб.

### **Измененный уровень сознания и реактивности:**

- раздражительность или вспышки гнева;
- неразумное поведение или аутоагрессия;
- проблемы с концентрацией внимания;
- трудности со сном;
- повышенный старт-рефлекс;
- гипербдительность

### **Симптомы искажения и избегания:**

- постоянные искаженные мысли, приводящие к обвинению себя или других;
- непроизвольные навязчивые тревожные мысли

### **Когнитивные способности и настроение:**

- стойкие негативные убеждения;
- преувеличенные ожидания от самого себя;
- негативное эмоциональное состояние (страх, гнев, чувство вины, стыд);
- чувство отчуждения от других людей;
- неспособность проявлять положительные эмоции (удовлетворение, счастье, любовь)

А ведь роддома появились немногим больше ста лет назад. Поколение наших бабушек и прабабушек рожали дома, с подругами, соседками и повитухами, передавая свои знания исключительно от женщины к женщине. Это не были медицинские знания, и смертность поэтому была высокая. Но и с психологическим террором роды никогда не могли ассоциироваться, наоборот. Учитывая, что в мире царил мощный патриархат, раскрыться по-настоящему женщина могла только рядом с женщиной.

Тогда многое зависело от обычного человеческого общения. Да и родившиеся малыши не были приставлены к одному человеку в бетонную коробку. Дети воспитывались скопом, по-соседски – за младшими присматривали старшие, соседи нянчили детей по кругу бесплатно и безлимитно. Относится к такому способу воспитания можно по-разному, но для современной женщины подобные условия покажутся курортом. Однако индустриализация делает этот мир небезопасным для старых моделей. Даже кошкам теперь нельзя гулять самим по себе, не то что детям.

Индустриальная изоляция и лёгкое удовлетворение всех потребностей первой ступени пирамиды Маслоу привели общество в новый эволюционный виток – психологическую революцию. И смысл её, в том числе, в освобождении психики от массового постстрессового, тревожного расстройства. Выход из треугольника Карпмана. Обретение себя у себя. В этом и есть главное отличие людей нового поколения.

## ТРЕВОЖНОЕ МАТЕРИНСТВО

В институте мне пришлось взять академический отпуск. Через год я вернулась на второй курс в новую группу, учиться по-прежнему было легко. Если случались какие-то проблемы, я шла на любимую кафедру, и проблемы решались сами собой. В остальном начались сложности. Мы с мужем – два студента, у нас нет самостоятельности, родители поддерживают, но наши взгляды на воспитание и жизнь не совпадают – все это разрывало нас на части. Горы обвинений громоздились друг на друга и мешали наслаждаться новой жизнью с малышом. Сильные эмоции выливались ручьём, но повышением градуса счастья не достигнешь. Чем выше градус, тем дальше от счастья. Счастье там, где ноль, ясная тишина, и имя ему – принятие.

Бытовые заботы занимали большую часть моего времени, поэтому его катастрофически не хватало на качественно проведенные с ребенком моменты. Я чувствовала, что это неправильно, мне хотелось больше близости со своим малышом. Но даже когда я находилась рядом, была вынуждена заниматься техническими сторонами семейной жизни – уборкой, стиркой, готовкой. Тогда я ещё не умела оберегать свои границы и лишь терпеливо молчала, иногда скандалила от истощения или складывала в болезни свои крылья. В такие моменты от соседских женщин мне прилетало «такая молодая и такая больная», «а у меня грудного молока было больше». Постоянные сравнения и ограничения. И плакать нельзя – надо быть сильной! Я задыхалась...

Почти с самого рождения, старший сын много болел, постоянные респираторные заболевания с осложнениями: отиты, ларингиты, бронхиты, пневмония. По ночам сын часто задыхался, и скорая увозила его в больницу. Мы все носились вокруг него, сильно кутали, мало гуляли и очень-очень переживали. Получалось, что все постоянно занимались ребенком, но исходя из внутренней точки – страха.

Я была очень тревожной, но старшие женщины в семье были ещё тревожнее. Мне казалось, что у меня самый больной ребенок в мире! Хотя это был просто ребёнок с атопией и неврологическим дефицитом, рождённый кесаревым сечением. В какой-то момент мы с мужем приняли решение: отдать Даньку на полгода в деревню, моей маме на восстановление. Мы тратили почти все зарабатываемые деньги на лекарства сыну, но они помогали на очень короткое время. Только выздоровеет – через неделю опять. Вскоре полное выздоровление уже не наступало, ребенок постоянно ходил с зеленым носом и очень плохо дышал – разрослись аденоиды.

Мне потребовалось много решительности, чтобы отстоять деревню. Родители супруга считали, что нужно переходить на терапию отчаяния – гормоны и редкие тогда заграничные препараты кромонового ряда, которые они достали из-за границы с большим трудом. Моя же мама твердила:

– Нам не нужны больше лекарства, мы вытащим ребенка сами.

Я интуитивно доверилась своей маме и своему детскому опыту. Я понимала, что в деревне ребенку плохо не будет, тем более лекарства, которые я перепробовала, не давали должного эффекта, становилось только хуже. В деревне Даньку кормили выращенными в саду овощами и фруктами, зеленью с грядки, перепелиными яйцами и крольчатинной, поили травяными настоями. Мама делала кисломолочные продукты из молока соседской козы, а Даня каждый день приносил ей донское разнотравье. Они ходили с дедом в баню, а летом купались в реке. И сыну стало лучше. Через полгода жизни в деревне у сына прошли приступы астмы, и мы забрали его обратно в город.

На четвертом курсе, когда сыну было четыре года, я стала старостой кружка по инфекционным болезням. Мне было важно самой досконально разобраться в детских инфекциях. Вскоре у меня началась практика, и я впервые оказалась в мощной педиатрии со всеми ее

энцефалитами и менингитами. Каждые две недели мы собирались на заседания, делали научные работы. Я продолжала заикаться, но уже тогда стала выступать на публике.

## ЧЕРЕМУХА И ШАФРАН

В карантин 2020 года, через двадцать лет нашей совместной жизни и десять лет жизни в Москве, мы приехали в Ростов, к родителям. Дима разочарованно сказал:

- Мы опоздали!
- Почему?
- Черемуха отцвела.

Я улыбнулась. Когда начался наш роман, Дима жил на пятом этаже советской пятиэтажки. В окна его комнаты заглядывало дерево черемухи. Апрель, горький запах черемухи и белые лепестки, задуваемые ветром в его комнату.

Когда я увлеклась Аюрведой и стала разбираться в различных вкусах, всё сошлось. Вкусами, которых мне всегда недоставало, оказались горький и вяжущий, как ягоды черемухи. Интуитивно к тому времени я уже перестала пользоваться парфюмом, а подбирала различные сочетания эфирных масел. В ароматах, которые я создавала для себя по ощущениям, неизменно присутствовала горькая нота. Теперь я с трепетом подходила к черемухе, чтобы насладиться вязкими горьковатыми ягодами, от которых губы становятся фиолетовыми. Я не могла оторваться от дерева, аромат которого стал катализатором взрыва той самой цепной реакции, случившейся на уроке органической химии.

Для меня же Дима стал шафраном. После карантинного лета, впервые проведенного с родителями в душевном мире, мы отправились в поход по Кавказскому заповеднику. Мы мечтали о настоящем многодневном походе в горы все годы нашей совместной жизни, но постоянно откладывали, выбирая заграничные маршруты. В 2020 году закрытые границы буквально прибили нас к родной земле. И мы прозрели, прикоснувшись к неопишуемой красоте мягкого кавказского предгорья, чистых ледниковых рек и краснокнижных цветов. Куда ни посмотришь – везде горы. На горизонте открывались новые вершины, зеленые пастбища с маленькими стадами коров и лошадей. В воздухе парили огромные беркуты. Пахло краснокнижным разнотравьем.

Земля на склонах предгорья, уставшая от летней жары, высохла и казалась безжизненной. Но вдруг я заметила, что из крупных трещин пробиваются желто-оранжевые цветы – шафран! Нежные шелковые лепестки тянулись к солнцу из голой сухой земли, и это была картина невероятной красоты. Я вижу тот самый настоящий шафран! Мы шли по нему весь день. Светило солнце, набегали тучи, моросил дождь – шафран не заканчивался. Все склоны были желто-оранжевыми, казалось, эти поля будут бесконечными. Мой внутренний ребенок ликовал! Я припадала к цветам, вдыхая их тонкий аромат. На следующий день шафран исчез, его сменили другие малознакомые мне краснокнижные цветы.

Стоял теплый сентябрь. В день мы проходили около 20 километров, нагруженные облегченными рюкзаками с сублимированными припасами. Нам нужна была лишь горная вода для жизни. И мы набирали ее без запаса, ведь горные реки были повсюду. На тропе мы встречали не больше десятка людей за день. При встрече люди с улыбкой здоровались и заботливо интересовались планами маршрута.

«Удивительным образом на человека влияет естественная природа», – думала я.

В кавказском заповеднике все оказалось очень экологично – специально устроенные стоянки, чтобы люди не задерживались в местах, где проходят тропы животных. Это очень вдохновляло меня.

– Вот видишь, мы тоже можем заботиться о своей природе, – ликовала я.

Когда мы вернулись домой, я задумчиво смотрела на Димку, и вдруг все сошлось: и его любовь к оранжевому цвету, и наше путешествие.

– Надо же, я бы никогда не узнала, что в день, когда ты родился, в горах зацвел шафран, – улыбнулась я.

## МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС И ДИСТРЕСС

Признаки дистресс-синдрома, то есть вредного стресса, который ещё в 1930-е годы описал французский эндокринолог Ганс Селье. Полвека спустя, его последователь, американский ученый и практик метода «Фельденкрайз», Томас Ханна, уточнил, что подобные рефлексy стресса возникают не только при внешнем воздействии, но, что наиболее значимо, из-за внутреннего стресса, психоэмоциональных переживаний. Получается, что психологический фон влияет напрямую на мышечную систему человека. Стресс приводит к хроническому напряжению и зажимам в теле. У человека, который постоянно испытывает психологический стресс, возникают различные осложнения на уровне физики тела, то есть психосоматика. К примеру, яркое подсознательное воспоминание приводит к рефлексy зажимывания, к глазным формам тика, внутреннее неприятие какой-либо ситуации может приводить к хроническим риносинуситам, нарушение локального кровообращения шейно-воротниковой области – к головным болям. Если человек живет в постоянном психологическом дискомфорте, не умеет расслабляться и выравнивать это напряжение, с возрастом его шея будет укорачиваться, в грудном отделе усугубится кифоз у тех, кто чаще прячется, а в пояснице лордоз, для тех, кто всегда в бой.

По мнению Ханны, возрастные физиологические изменения это ни что иное, как привыкание мышечного тонуса к рефлексам стресса. Учитывая, что с возрастом структура мышц меняется, они теряют эластичность, то расслабить тело без специальных приемов выравнивания становится невозможно. Сложно также понять, насколько человек напряжен, если он не знает, как быть расслабленным. Ради такого состояния общепринято принимают алкоголь. Только за него приходится платить ухудшением самочувствия после – выпадением альфа ритма мозга.

Мама – исходная точка для ребенка. Она его база. Если женщина живет в воронке психологической травмы, ребенок будет ощущать то же самое. Почему мне было так плохо в детстве? Потому что плохо было моей маме, а я лишь зеркалила ее состояние. Поколение, которое нас вырастило, ни в чем не виновато, у них был другой опыт и другие ценности, которые помогали выживать человечеству. Наше поколение – первое, которое начинает осознавать, что тело тесно взаимосвязано с психикой, и от психологического состояния человека зависят очень-очень многие вещи.

Тревожность, которая есть у многих женщин, родом из Советского Союза. Тогда отпуск по уходу за новорожденным составлял всего 56 дней, и женщина была вынуждена отдавать ребенка в ясли с трехмесячного возраста, чтобы поскорее выйти на работу, иначе могли дать пятнадцать суток за тунеядство. Детей отправляли в ясли при заводе. Каждые три часа маме давался перерыв 20 минут, чтобы покормить ребёнка. Дети, конечно же, кричат, «аппетит нагуливают». Наелся малыш или нет, никто не спрашивает, засыпай через плач от изнеможения. Ты, новорожденный, изо всех сил сигналишь этому миру о том, что тебе плохо, а мир отвечает: рано еще, потерпи. И никаких «телячьих нежностей»! Что такое для трёхмесячного ребенка оказаться без мамы и не получать удовлетворения своих потребностей по первому зову? Это большая психологическая травма на всю жизнь. Ребенок привыкает, что его никто не защищает, и живет в постоянной подсознательной тревоге. Такой человек не может найти себе покоя. Просыпается, и ему плохо. Моет посуду – из глаз текут слёзы. Почему так происходит? Человек не понимает.

На самом деле это происходит от того, что его исходный фон – неудовлетворение. К сожалению, в нашей стране выросло целое поколение людей, потребности которых не учитывались. Более того, эти люди воспитали своих детей и внуков, основываясь на прежних установках. Да, время было суровое. После войны задача была одна – поднять страну. Мужчин



почти не осталось, поэтому тяжелую физическую работу выполняли женщины. В 60-70-е годы самыми продаваемым резиновыми изделиями в Союзе были пессарии. Их выпускали почти в таком же количестве, что и галоши. А профессию рельсоукладчицы отменили всего пятнадцать лет назад.

«Советский союз был поднят на ноги опущенными женскими матками», – говорит моя коллега из школы женского здоровья «Адама». К сожалению, образ жизни «выживальщика» прочно закрепился в нашей стране. Женщина выполняла мужской труд, хотя женское тело для него не предназначено. Но все это – наша история, она помогает лучше понять наших мам и бабушек и идти дальше.

Даже сейчас почти у каждой пятой женщины детородного возраста встречается пролапс гениталий – проще говоря, опущение внутренних органов. У женщин старше пятидесяти лет опущение встречается еще чаще, в 50—75% случаев. В нашей стране до сих пор не принято заниматься женским здоровьем, да и специалистов днем с огнем не сыщешь. Операции при опущении помогают лишь частично, к тому же они очень травматичны, а после нередко рецидивы. Популярный фитнес часто лишь усугубляет существующую проблему. Когда женщина накачивает ягодичи и кубики модного пресса, тазовое дно, как правило, страдает еще больше. А вот специализированные техники женской йоги оказались пока что незаменимыми.

Сейчас появляется все больше доул. Это по сути те самые повитухи. Новые люди, они знают разные мягкие техники и учат женщину слушать свое тело, правильно дышать и расслабляться. Среди доул довольно много акушеров с классическим образованием, которые работали в роддомах, но ушли в свободное плавание. Как правило, у них есть договоренности с докторами и, если что-то во время родов пойдет не так, женщине будет обеспечена медицинская помощь в больнице. Это совсем новое движение в нашей стране – «гуманное акушерство».

О том, что материнство может быть гуманным, я узнала благодаря всё тем же книгам французского врача-акушера и мирового новатора Мишеля Одена. Этот человек показал, что акушерство может быть мягким, нежным и экологичным, и от того, с каким отношением сталкивается женщина во время беременности и родов, действительно зависит очень многое.

В книге «Научное познание любви» рассказывалось, как гормон радости окситоцин связан с эмоциями и поведением беременной женщины. Оказалось, что именно гормоны помогают женщине проживать бессонные ночи, изменения в своем теле, перемены в образе жизни. Все трудности перекрываются окситоцином, всплеск которого в организме вызывает запах новорожденного и одна лишь улыбка ребенка. Так заведено мудрой природой. Если женщина находится в спокойном психологическом состоянии, риск осложнений гораздо ниже. У женщин с низкой стрессоустойчивостью исходно более высокий тонус матки и, соответственно, существует риск преждевременных родов, разрывов и других осложнений.

Одна моя знакомая, очень неординарная личность, физик, психолог, радиоведущая, стендапер, родила второго ребенка дома. Она говорит, что это было нечто потрясающее. До последнего момента она сидела в теплой ванне, муж принес ей полбокала вина, она расслабилась еще больше. Ребенок родился в приятном полумраке, а не под резкими лучами ламп дневного света медицинского учреждения. Теплая вода и мамина грудь. Эта женщина – новая, освободившаяся от некомфортных установок. И такими же она делает своих детей. Да, не всегда может так получиться. Женщина, у которой нет связи с собой, может нарисовать себе красивые картинки того, каким будет материнство, но на самом деле за лёгкой картинкой чего-либо стоит лишь видимость или лёгкое отношение к трудностям. Дети не достаются просто так никому.

## ПРАВОСЛАВНЫЕ КОРНИ

Конечно, Данька отражал мое психологическое состояние. Я в те годы выживала, боролась, не принимала свою новую семью, в доме был постоянный скрытый конфликт. Ко всем нашим родительским тревогам добавилась еще одна – Данька не крещёный.

В день, когда я всерьез задумалась о крещении, годовалый сын играл на ковре около работающего без звука телевизора, я гладила вещи. Вдруг Данька подошёл к телевизору и начал по нему стучать. Я повернулась, на экране был какой-то репортаж про церковь. Включила звук. Рассказывали про церковь Серафима Саровского. Она оказалась недалеко от нашего дома. Вечером мы пошли гулять, зашли в церковь, и я записала его на крещение в ближайшие выходные.

Так Данька выбрал своего покровителя. Все сложности, которые случатся потом в жизни сына, я буду переживать, стоя у иконы Серафима Саровского.

\*\*\*

Стоял сентябрь. Я приехала в Петербург на экзамен по йоге к доктору Артему Фролову, у которого тогда училась. Туда же на пару дней приехал Димка, у него был день рождения, который мы хотели провести вместе.

Квартира, в которой я остановилась, выходила окнами на залив. Глядя на спокойную серую воду, я размышляла: «Хочется за город. Вот залив, а что там дальше? Меня тянет туда».

Кронштадт. Близко, удобно, красиво. Знаменитый Морской Никольский собор, копия Константинопольской Софии. Едем!

Когда мы были уже рядом, водитель такси заплутал. Томиться в машине не хотелось, и мы решили дойти пешком. Пока Дима смотрел на карте, в какую сторону нам идти, я свернула в какой-то переулок и уверенно пошла вперед. Когда он меня догнал, я уже стояла на пороге маленького беленого собора. Внутри шла служба. У меня по телу пробежали мурашки.

– Вы будете оставлять поминальные записки? – спросила меня служительница.

Я кивнула и стала писать имена. У Димы недавно умерла бабушка. Сложно объяснить, но меня не покидало ощущение, что здесь я на своем месте. Мне было хорошо, уютно. Старинные иконы, тёплый свет восковых свечей, запах ладана. Оказалось, здесь служил Иоанн Кронштадтский. Я впервые увидела его икону и узнала в изображении святого, фотография которого всегда стояла на иконостасе деда. Когда мы наконец дошли до Морского собора и увидели там музей Иоанна Кронштадтского, меня осенило: он здесь жил, и именно отсюда шла его вера, отсюда передавалось его слово!

Из закоулков детства всплывает мой дедушка Яша из Воронежа. Он был талантливым мастером по дереву, делал красивые бочонки разного размера. Самые крошечные даже забирали на ВДНХ.

В Советские годы дедушка Яша был неофициальным священником, тайно хранил дома церковные книги, переписывал их. Во дворе его дома накрывали стол, ставили холодец из рыбы. Вокруг стола собирались православные бабушки, они пели красивые песни, а дедушка сидел во главе стола и читал проповеди. Официального церковного сана у него не было, но местные верующие шли за ним и считали своим батюшкой. Меня же они называли ясной звездочкой, а дедушка – светлячком. По вечерам он рассказывал мне короткие сказки с духовной моралью. В памяти возникают отрывочные рассказы взрослых. Дедушка Яша не просто проповедовал, он передавал живое слово Иоанна Кронштадтского, которое пришло к нему через три поколения!

Свое слово дедушка Яша передал знакомой женщине Анне, которая ухаживала за ним, когда он болел. Он говорил, что Анна будет последней. Так и случилось: она умерла, не передав знаний дальше. Дедушкины книги отдали в местную церковь.

Я прекрасно осознаю свои православные корни, но все-таки от религии далека. Я не могу принять тот факт, что в церкви меня могут поругать только за то, что я не так сложила руки в молитве. Нечестно делать что-то, не принимая это по-настоящему. Но я четко понимаю: мои корни дают мне силу, питают и насыщают. Я почувствовала это телом, благодаря гармонии с собой, которую обрела через йогу. Я смогла довериться своим ощущениям, открыться и принять всё происходящее. Разумно было остановиться и посмотреть по карте, куда идти. А я доверилась потоку, и он понес меня к неизвестному маленькому храму, который напомнил мне о дедушке Яше.

## КОТ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Когда я заканчивала 6-й курс, Дима уже защищал кандидатскую, у него тогда уже было два высших образования.

Однако найти работу в Ростове оказалось не просто. Так, не без хлопот моей старшей сестры, Диме подвернулась уникальная возможность запуска нового завода детского питания. Это была наша возможность обрести долгожданную самостоятельность, но нужно было переезжать в Курск. Решение было непростым, но мы рискнули. Дима уехал, а я осталась с маленьким Данькой и котом в Ростове. Кот появился в нашем доме случайно, но, как оказалось, очень помог пережить Дане разлуку с папой.

Однажды летом, возвращаясь на машине с моря, мы остановились передохнуть в чистом поле. Через пару минут дети притащили из травы трех крошечных котят, двух девочек и одного мальчика. Мы с Димой переглянулись, вздохнули и положили котят в подол моего платья, и привезли троицу к себе в квартиру. Это был конец света! Котята постоянно пищали, они не умели лакать молоко и были ужасно голодными. Я стала выкармливать их из пипеток. Самым сообразительным оказался мальчик, мы назвали его Васькой и оставили себе, а девочек раздали друзьям.

Васька был очень красивым: яркие зеленые глаза, белые «носочки». По утрам он молча будил меня: садился около подушки, пристально смотрел мне в глаза, и я просыпалась от одного его взгляда. Самой веселой игрой для него было спрятаться в железную батарею и, незаметно просунув оттуда лапу, аккуратно стукнуть меня или Диму по голове, мы спали тогда на полу, на матрасе.

Данька проводил с котом все свободное время. Домашние животные очень нужны в доме, где есть дети. Они помогают развивать эмоциональный интеллект, то есть умение сопереживать, поставить себя на место другого, вовремя выразить и озвучить свою эмоцию.

Многие дети к возрасту 5—7 лет начинают просить кошечку или собачку. Это нормально, в этот период у ребенка появляется желание о ком-то заботиться. Сама потребность эмоциональной близости с животным – это игра, которая важна для того, чтобы ребенок получил эмоциональный опыт. Общаюсь с животным, ребёнок осознает, что оно тоже имеет чувства, но проявляет их иначе, не как человек.

В нашем детстве проявлять эмоции запрещалось, мальчики не должны плакать, а девочкам следует быть послушными и скромными. Плачешь – значит ты «девчонка», надела короткую юбку – бесстыдница. Часто, если подросток проявлял себя, его сразу блокировали и стыдили. Все это приводит к тому, что когда человек становится взрослым, он начинает поступать также со своими детьми. «Не ходи по лужам, надо быть чистым, воспитанным и культурным». На маленького человечка, который просто с любопытством исследует этот мир, с самого начала давит куча взрослых условностей, зажимающих его в рамки «приличий».

Но позволять ребенку проявлять и выражать разные эмоции, даже условно негативные, очень важно. Например, агрессия. Как с ней быть? Да просто не запрещать ребенку играть с пистолетиками и танками! Я очень боялась, что Данька вырастет злодеем – он играет в пистолеты, а надо же быть хорошим мальчиком! Когда я запрещала ему эти игры, вступался муж: «Почему нельзя? Все пацаны играют в пистолеты, оставь». Я доверяла его мнению, рассуждая, что я ведь не могу знать, что чувствует мальчик, когда он маленький. Моя мама, которая никогда не воспитывала мальчиков, тоже удивлялась военным игрушкам и говорила: «Что за кошмар». Но если мы запрещаем себе и своим детям проявлять эмоции, мы можем остаться эмоционально недоразвитыми людьми, которые не умеют слышать себя и окружающих. Любую свою эмоцию нужно осознавать, переводить из напряженного состояния в расслабленное, про-

живать и, таким образом, принимать. Даже страх можно трансформировать в радость, и тогда он перестанет существовать, а границы человека расширятся.

Год, проведенный в разлуке с мужем, оказался размеренным. Я заканчивала учебу, принимала помощь свекрови, хотя неплохо справлялась и сама, успевала забрать ребенка из детского сада, стала, наконец, высыпаться, вела свой научный проект по детским инфекциям.

На получение диплома я пришла за ручку с Данькой, он сам захотел выйти со мной. Ему было шесть лет, ровно столько, сколько я училась в институте. Все удивлялись, какой у меня взрослый сын, а я смотрела на него и думала, что Данька – — моя главная педиатрическая школа.

Когда мы переезжали в Курск уже втроем, кота решили отдать Диминым родителям, они как раз перебрались за город. Жизнь в деревне пришлась Ваське по душе. Он быстро стал предводителем местных дворовых собак. Если раньше Васькино утро начиналось с моей подушки, то теперь – с пощечин собакам. Впрочем, зимой Василий залезал к ним в будку, погреться. «Пиндудейцы» его приняли, у них даже завязалась дружба, правда, разбавляемая пощечинами от Васьки.

Кот снова помог нашей семье, на этот раз сгладил наш переезд для родителей Димы. Они остались без единственного сына и единственного внука рядом, но зато у них появился прекрасный друг Васька.

Василий прожил еще пару лет, а однажды просто не вернулся домой. Он жил недолго, но ярко. Кстати, потом в деревне появилось много котят его расцветки.

## ВСЕГДА ВЫБИРАТЬ СЕБЯ

В Курске я поступила в интернатуру, где мне три месяца почитали схемы лечения и поставили работать в поликлинику доктором. Городок мне понравился. Люди в таких местах привыкли к спокойной стабильной жизни. Мне это чем-то напоминало Советский Союз. Дети сами гуляли во дворах многоэтажек. На первом этаже жила чеченская многодетная женщина Хава, мы очень подружились. Она предложила: «Наши дети ходят в одну группу в детском саду, я буду забирать твоего сына тоже». Мамы знали друг друга, и все вопросы решали прямо на детской площадке. У нас тогда не было социальных сетей, мы общались вживую.

В поликлинике мне досталась потрясающая медицинская сестра, которая делала за меня большую часть скучной бумажной работы.

– Оксана Николаевна, вы такой хороший доктор, это сейчас большая редкость. Вы только никуда не уходите и ведите приём, а я все заполню, – увещевала она.

Год в Курске получился спокойным. У нас началась самостоятельная жизнь: Дима стал зарабатывать хорошие деньги, а я начала чувствовать, что такое быть педиатром. В Курске я получила права, села за руль. Всё шло своим чередом.

Но вот проект, на котором работал Дима, завершился. Перед нами встал вопрос: «Мы остаемся жить здесь или движемся дальше?» Казалось, что нам пока рано замораживать себя в такую уютную стабильную жизнь. Мне было комфортно, но я не была согласна всю жизнь работать в поликлинике. Я хотела двигаться дальше, в более сложные интересные вещи.

Например, я приходила на дом осмотреть ребенка с ДЦП, заболевшего ОРВИ, и с ужасом осознавала, что боюсь его! Я ничего в нём не понимала. Мне не хватало знаний, опыта. За время учебы я не сталкивалась с такими детьми. Для меня это был настоящий вызов. У меня возникло неприятное ощущение, что я – лишь винтик системы. Да, эта система работает, мне повезло с медсестрой, мы лечим детей стандартными схемами, а если ребенок осложняется, отправляем в стационар и снимаем с себя ответственность.

А тут, столкнувшись с детьми с ДЦП, я испытала странные глубокие чувства: мне было очень жаль этих детей, но вместе с тем я ощущала полную беспомощность. Меня учили столько лет, а я не имею представления, как выслушать хрипы у такого ребенка, ведь он хрипит всегда, даже когда здоров! Его мама объясняла мне: «Это не хрипы. Если будут хрипы, я вам скажу».

Диме предложили шикарную работу в Ростове, и мы решили уезжать из Курска, хотя коллеги не хотели меня отпускать. Два месяца мы провели в Ростове. Найти работу педиатром было очень сложно, каждый год в городе выпускается огромное количество специалистов. Я подумала, может быть пойти и преподавать фитнес? Мне всегда нравилась физкультура, и я точно знала, что я – кинестетик, и воспринимаю мир через ощущения тела. Телесный опыт – это весомая часть меня.

Начался август. Мы спешили переехать, найти работу, устроить Даньку в школу, ему исполнилось семь лет. Но как только я все это сделала, мужу предложили работу в Москве. Это было как гром среди ясного неба.

## В ОБЪЯТИЯ МОСКВЫ

Мы никогда не стремились в Москву. Для меня этот город был чем-то недостижимым. Москва – это там, где сложно, тяжело, дорого и очень много людей. Вряд ли это про меня. Но позиция мужа в главном офисе международной компании, зарплата в несколько раз больше, потенциальный рост – то, ради чего было решено, что он едет в Москву.

Вопрос был в том, что делать мне. Я чувствовала, что если мы сейчас расстанемся, скорее всего, это будет навсегда. Наши отношения были нестабильными после первой суровой семилетки совместной жизни и той годичной разлуки.

Я придумала отчаянный ход: снова оставить Даньку моим родителям, чтобы он спокойно пошел в деревенскую школу, а самим уехать в Москву, за год обустроиться там и забрать сына к себе. Мама поддерживала меня во всех отношениях, муж тоже. Мнение остальных меня не волновало. Я твердо решила сохранить семью и уехать за мужем.

К сожалению, мы не сильно думали о чувствах Даньки – выживательная позиция не предполагает наличия эмпатии. Конечно, мы говорили, что понимаем, как ему грустно, но обещали, что скоро будем жить все вместе более интересно. Но тогда мы принимали амбициозные решения, и подстраивали остальную жизнь под свои интересы.

На первое сентября мы приехали к сыну уже из Москвы. К нему хорошо относились в школе, потому что знали нашу семью. Даньку выделяли, ему это нравилось. На празднике ему вручили колокольчик, и он дал торжественный первый звонок. Наш сын любил деревню больше, чем город, он её хорошо знал, проводил там много времени. Именно она оказалась спасительной для него в раннем детстве.

Мне было очень тяжело расставаться с сыном, но я понимала, у меня есть амбиции. Я хочу в Институт педиатрии, в ординатуру и высшую педиатрию. Я уверена, что нереализованность – это огромное бремя для человека. Если судьба подарила тебе шанс, нужно решаться на перемены.

Я не жалею, что выбрала себя. Когда отталкиваешься от своих внутренних ощущений и принимаешь решения чувствами, не нужно ни о чём жалеть. В Москве я сразу устроилась в ординатуру Института педиатрии, ведущее учреждение в стране. Это было каким-то чудом. Раньше мне казалось, что Москва, с этими известными авторами, где-то там, а моя жизнь – в другой стороне. Книги, написанные научными сотрудниками Института, читали все врачи. Книгу Наталии Белоконов по кардиологии я с детства видела у папы на столе. И вот я врываюсь в альма-матер педиатрии, настоящей русской врачебной школы! У меня начиналась новая жизнь.

## ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ

В Институте педиатрии рассматривали самые редкие заболевания, туда привозили пациентов с самыми сложными случаями. Я ходила туда со священным трепетом, будто вернулась в студенчество. Я верила, в Институте я смогу проявить себя, найти ответы на свои вопросы и не остаться участковым педиатром по своему мышлению.

Жизнь без ребенка сильно освобождала мое сознание, но я не позволяла себе ничего лишнего, только работа. Я трудилась, проявляла себя, оставалась на ночные дежурства, хваталась буквально за все, лишь бы поскорее воссоединиться с ребенком. Мне было плохо без него, я не могла позволить себе куда-то сходить, мне ничего не было нужно. Была одна доминанта – поскорее его забрать. Даня опять играл роль мощнейшей внутренней мотивации в моей жизни.

В ординатуре мне сразу дали научную работу, и судьба опять свела меня с физикой. С сотрудниками кафедры биологической физики МФТИ мы стали изучать формирование мышечного тонуса у детей в норме и при различных двигательных нарушениях. Я хотела получить степень кандидата наук и занималась наукой в дополнение к основной врачебной работе.

Евгений был аспирантом первого года, сильно младше меня. Мы стали собирать материал, исследовали самых разных детей с нарушениями мышечного тонуса и без. Работать было интересно и сложно одновременно. Евгению было сложно понимать мой медицинский язык, а мне – его математические термины. Иногда я сердилась и просила: «Женя, скажи так, чтобы я поняла!» Но мы работали с большим азартом. Мне нравилось погружение Жени в наш проект. Я ещё замечала, что он смотрит на меня увлеченным взглядом, но это не могло ни к чему привести, кроме того, что у нас родилась совместная методика, позволившая перевести мышечное напряжение в цветовую гамму, в радугу.

У нас не было наставников, наш проект был процессом нашей жизни. Женя приезжал ко мне домой, мы горячо обсуждали работу, иногда к дискуссии подключался и мой муж, тоже математик.

Мы ездили в Судак, выступать на конгрессе «Нейронаука для медицины и психологии», где собираются научные сотрудники, физиологи, врачи, психологи и физики. Утром все работают, потом идут на море, и так десять дней. В первый год Дима не отпустил меня одну с Женей. Взял отпуск и сказал, что как раз хотел получить сертификат дайвера, и что это можно сделать в Судаке. Мы с Женей очень готовились к первой поездке, оба молодые, на большой публике прежде не выступали.

Параллельно с этим я писала статьи, вела сложных детей, работала врачом в стационаре. В отделении раннего возраста была слабая реанимация, в раннем возрасте даже среди педиатров мало кто разбирается. Случались моменты, когда я не могла уйти домой. Например, у ребенка пневмония, а я не могу передать его в реанимацию, потому что знаю, что у этого врача нет соответствующей квалификации.

Вскоре я столкнулась с первой смертью пациентки. У Маши был непонятный генетический синдром, диагноз не смогли поставить ни в России, ни в Израиле. У ребенка было уже четыре тяжелые пневмонии, и дважды я вытаскивала ее. Но я не бог.

Звонок раздался в последний рабочий день перед Новым годом. В Институте была суэта: конференции, совещания, нужно выписать детей домой на праздники и решить, кто останется дежурить в реанимации с тяжелыми пациентами. К вечеру мы сели за стол, проводить старый год. Очередной звонок, беру трубку.

– Надо вовремя брать трубку. Маша умерла.

Я вела Машу два года и совершила ошибку – дала свой личный номер телефона её маме. Тогда я не знала своих границ и была ярким примером «спасателя». Поэтому я и оказалась первым человеком, которого обвинили в смерти ребенка.



Мама увезла Машу в Сочи и решила, что дочке нужно поплавать с дельфинами. Но у ребенка с тяжелым заболеванием и нарушенной генетикой даже банальное ОРВИ может закончиться фатально. А дельфины – это контакт с водой и массой людей, которые могут быть переносчиками инфекций. Для Маши встреча с дельфинами закончилась пневмонией. Спасти девочку не удалось. Разумом я понимала, что никак не могла помочь ребенку, находящемуся в полутора тысячах километров, но не спала ночами, винила себя, почему же я не взяла трубку раньше? Мне было очень больно, что меня обвинили в смерти ребенка.

Путь особенного ребенка действительно особый. Мама ни в коем случае не должна устраивать ему «обычное» детство, здесь все гораздо тоньше. Но и включать чрезмерную серьезность в вопросе реабилитации тоже нельзя, потому что ребенок остается прежде всего ребенком, в каком бы состоянии он ни был. Полное принятие ребенка родителями – вот исходная точка восстановления. Да, иногда нужно принять в том числе невозможность полного восстановления. Но каждый прожитый день с особенным ребенком важно проживать очень глубоко, помня, что особенный ребенок – это окно, через которое, как в зеркале, можно разглядеть свою душу.

Несмотря на сумасшедшие перегрузы, я получала удовольствие от работы и нашего с Женей научного проекта. Мы разработали новую методику, позволяющую переводить мышечный тонус в реальный математический показатель. Например, при норме показатель 0,2, при спастике – 0,5. Мы доказали, что при курсе лечения показатель снижается на 25%. Спустя пять лет после начала работы, мы опубликовали финальную статью в журнале «Физиология человека». Нашу работу представили в Сколково, все в институте об этом заговорили.

Особенные дети – загадка для нас. Иногда я не могла поставить диагноз и ужасно себя винила. Но и такое нужно научиться принимать. Пациенты – мои знакомые, пара около 35 лет. Оба интересные, счастливые. Роды нормальные. Рождается ребенок, у него возникают судороги, которые быстро нарастают. Начинаем сумасшедший диагностический поиск, устраиваем консилиумы. Я прошерстила много статей, вышла на какие-то исследования, отправила кровь на анализ за границу.

Результаты показали, что у малыша новая мутация, которая нигде не описана. Прогнозов никаких. Возможно, скоро появится ещё один метод исследования ДНК, но в нашей стране его пока нет. У ребенка могут быть множественные генетические поломки, и это исследование будет только базой.

Я потратила столько сил, но у нас получился просто красивый описательный случай. Мы с коллегами даже опубликовали его в европейском журнале, но по факту я ничем не помогла ребенку. Я очень просила мать ребенка не беременеть, пока мы не выясним хоть что-то про заболевание, но она отвечала: «Я не могу, мне нужен второй ребенок». Она беременеет, рождается второй малыш. И у него такая же патология.

Я до сих пор не могу отпустить эту ситуацию, я ничем не помогла этой паре. Мы столько потратили денег, нервов – и что? Наверное, я виню себя. Позже я разверну свою жизнь и начну помогать матерям. Та мама тоже нуждалась в помощи, но тогда я ничего не могла ей посоветовать. Дети не погибли, они живут с этими мутациями. Но для всего научного мира это большой вопрос – что с ними? Для чего это? Ответа пока не было.

## ГОД ДЖАЗА

Через год, как и планировали, мы забрали Даньку в Москву. Взяли ипотеку, купили однокомнатную квартиру.

Даньке переезд дался тяжело: чужой город, новая школа, отсутствие близких людей. Мы с Димой постоянно пропадали на работе и уделяли сыну мало внимания. Данька злился на отца, ощущал какое-то предательство по отношению к себе. Откровенно говоря, у них были натянутые отношения. Когда после очередного скандала Данька стал кричать, что ненавидит отца, я поняла: дело плохо. Данька давно просил собаку, и я подумала, что возможно собака объединит их и поможет укрепить связь?

Маленькую собаку мальчики не хотели. Я просила максимум спаниеля, но в итоге сошлись на золотистом ретривере. Приехав в питомник, мы увидели невероятное количество щенков в разноцветных ошейниках. Мы не успели их толком рассмотреть, как Данька закричал: «Зеленый – мой! Зеленый!». И действительно, в зеленом ошейнике был наш щенок по имени Just love. Дома он стал Джазом.

Началась новая жизнь. Мамой щенок выбрал, конечно, меня. Когда меня не было дома, скулил. Я просила консьержку приходить к нему по четыре раза на дню. Вечерами я вычищала дом от шерсти, но гулял с собакой Данька. Вставал в 6 утра и шёл на улицу в любую погоду. Когда собака стала расти и перестала слушаться Даньку, встал вопрос: кто с кем гуляет?

Это был год какого-то недоразумения, но и большой радости. Джаз был невозможным медведем, очень красивым и смешным. Мы много смеялись, стали больше времени проводить вместе. Собака действительно сплотила нашу семью. Джаз прожил у нас год. Мы торопились сделать ремонт в новой квартире, думали, там будет легче. Но когда ремонт завершился, я поняла, что больше не вытяну жизнь в квартире с такой собакой. В тот момент в деревне как раз пропал Васька, и Димины мама снова заскучала.

После лета, проведенного в деревне, Данька согласился, что Джазу там будет лучше. Мама Димы тоже влюбилась в собаку. Всё сошлось. Джаз выполнил свое предназначение в нашей семье, и теперь живет там, где ему свободно и хорошо.

## **ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ**

Вскоре мы решили отправиться в первое заграничное путешествие. Мы хотели устроить себе настоящее приключение. Пусть это будет дорого, но мы на это всё равно пойдем.

Наше поколение первым переступило границы родного государства, а заодно шагнуло дальше первой ступени пирамиды Маслоу. Первой нашей границей стал остров Крит в 2009 году. Тогда весь опыт моих знакомых состоял в том, что они покупали путевку в Турцию или в Египет по системе «всё включено» в пятизвездочном отеле. Нам с мужем это не было интересно. Мы хотели составлять маршрут, выбирать машину в аренду, самостоятельно покупать авиабилеты, искать апартаменты.

## **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.