

ВЛАДИМИР  
**Левин**

НЕ ТОЛЬКО  
**ДЕПРЕССИЯ**  
охота за настроением



КОНКРЕТНАЯ



ПСИХОЛОГИЯ

серия  
*Конкретная психология*

ВЛАДИМИР  
**ЛЕВИ**

НЕ ТОЛЬКО  
**ДЕПРЕССИЯ**

**охота за настроением**

*с рисунками и стихами автора*



издательство  
**ТОРОБОАЖ**

Москва  
2007

УДК 159.923

ББК 88.37

Л36

Адрес редакции (для писем): 117639, Москва, а/я 2.

**Леви В.Л.**

Л36 Не только депрессия: охота за настроением. —  
М.: Торбоан, 2007. — 352 с.: ил. —  
(Серия «Конкретная психология»).

ISBN 978-5-901226-09-4

УДК 159.923

ББК 88.37

Миллионы людей мечтают выйти из депрессии и больше в нее никогда не входить. Выход из депрессии можно облегчить и ускорить. Понимая себя, научиться принимать жизнь.

**Как облегчать и предупреждать падения настроения?**

**Какими узлами связаны депрессии и зависимости?**

**Как эти узлы распутывать?**

**Как исцелять травмы любовных разрывов?**

**Как душевно воскреснуть и обновиться и в самом тяжком, отчаянном положении? Все это здесь — в увлекательном, проникновенном, живом изложении.**

**Книга не только рассказывает о путях выхода из депрессии, но и помогает настроению и душе повернуться к свету.**

**Заряд юмора и оптимизма на каждой странице.**

Главный редактор: Н. А. Леви

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-901226-09-4 © Издательство ООО «Торбоан», 2007

© В.Л. Леви, текст, иллюстрации, 2007

НЕ ТОЛЬКО  
ДЕПРЕССИЯ

**ОХОТА ЗА НАСТРОЕНИЕМ**



**МНОГОРЕЙСОВОЕ ПЛАВАНИЕ**

НА СПАСАТЕЛЬНОМ КОРАБЛЕ

С ОБСТОЯТЕЛЬНЫМИ

ЗАХОДАМИ

**НА ОСТРОВА БОЛИ,**

**В МОРЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ,**

**ЛЮБОВНЫЙ ВОДОВОРОТ**

И ДРУГИЕ

ПСИХОПРОСТРАНСТВА

**С ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ**

**И ВОЗВЕСЕЛЕНИЯ ДУХА**





Что — где?

---



## ЛОЦМАНСКАЯ РАЗМЕТКА

<b>РЕЙС ПЕРВЫЙ. ОКЕАН НАСТРОЕНИЙ: ДЕПРЕССИЯ КАК ПРОФЕССИЯ</b>	
<b>За что можно любить депрессию</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Право на независимое настроение</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Что такое настроение</b> . . . . .	<b>14 - 16</b>
<b>Погода и настроение</b> . . . . .	<b>16 - 18</b>
<b>Озвучивать ли диагноз?</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>Бизнес и депрессия</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>О своей депрессии можно и знать и не знать</b> . . . . .	<b>24 - 25</b>
<b>РЕЙС ВТОРОЙ. ЧЕРНЫЙ ЗАНАВЕС: ЭНДОГЕННЫЕ ВОДЫ</b>	
<b>О депрессиях «на ровном месте»</b> . . . . .	<b>32 - 33</b>
<b>Обжорство как суррогат антидепрессанта</b> . . . . .	<b>36 - 37</b>
<b>Комбинированная пропись при эндодепрессии</b> . . . . .	<b>38 - 39</b>
<b>Депрессия как результат зашлаковки</b> . . . . .	<b>40 - 41</b>
<b>Очистительная пропись для расшлаковки</b> . . . . .	<b>42 - 45</b>
<b>Депрессивное развитие неудачника-недотяги</b> . . . . .	<b>64 - 68</b>
<b>Ошибка низкой самооценки</b> . . . . .	<b>69</b>
<b>Не бороться, а освобождаться</b> . . . . .	<b>70</b>
<b>Как относиться к своему Внутреннему Ребенку</b> . . . . .	<b>72</b>
<b>Доктор Движение</b> . . . . .	<b>72 - 73</b>
<b>Доктор Пост (см. также Очистительные прописи)</b> . . . . .	<b>74</b>
<b>Доктор Боль</b> . . . . .	<b>75</b>
<b>Доктор Хим, он же Лекарство</b> . . . . .	<b>76 - 77</b>
<b>РЕЙС ТРЕТИЙ. ОСВОЕНИЕ БОЛИ: ОСТРОВА ДЕТСКИХ ДЕПРЕССИЙ</b>	
<b>Чем маскируются депрессии у детей</b> . . . . .	<b>88, 98 - 100</b>
<b>Психалгический ребенок: описание Корчака</b> . . . . .	<b>89 - 90</b>
<b>Что такое психалгия и ее связь с депрессией</b> . . . . .	<b>90 - 94</b>
<b>Болезненное душевное бесчувствие</b> . . . . .	<b>95 - 96</b>
<b>Депрессии у боязливых детей</b> . . . . .	<b>98 - 100</b>

Детский сад, одиночество и депрессия	101 - 102, 104 - 106
Пережитое стремится к самоповторам?	104
Оценочная зависимость, невроз и депрессия	107 - 111
Нужны ли ребенку страдания	112 - 113
Боязнь взгляда	114 - 115
Депрессия как результат недоласканности	116 - 120
Чтобы изменить ребенка — изменить маму	117 - 121

## РЕЙС ЧЕТВЕРТЫЙ. МОРЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ: ОХОТА ЗА НАСТРОЕНИЕМ

Настроение: причины и воля	124
Настроение: памятка себе и не только	125 - 126
Как зависимости за нами охотятся	128 - 129
Табакозависимость — борьба? Компромисс?	130 - 136
Повесть об алконавте	137 - 140
Как найти смысл в трезвости	141 - 145
Карта наркотического наступления	146 - 149
Постнаркотическая депрессия и вампиризм	150 - 152
Как выходить из наркозависимостной депрессии	152 - 154
Из хроники «перехода через пустыню»	155 - 157
Произойдет ли нарковыврождение?	158 - 160
Корень зла: отчуждение	165
Как выходить из зависимостного вампиризма	168 - 171

## РЕЙС ПЯТЫЙ. ОСВОЕНИЕ ВОЛИ: ЛЮБОВНЫЙ ВОДОВОРОТ

Природа любовной зависимости и Любовь	175 - 176
Как выходить из любовь-депрессии	180 - 183
Психалгии — Любовь мужская и женская	184 - 187
Заклинание на забывание	189 - 190
Жонглотерапия — свобода души через дисциплину тела, урок первый	189 - 196

Ответ оставленному: «Я ухожу к себе» . . . . .	197 - 199
Жонглотерапия: урок второй . . . . .	200 - 208
Освоение боли — путь, суть . . . . .	206 - 210
Зависимость как внутренняя дыра . . . . .	209 - 211
«Кто она — ангел или дьявол?» . . . . .	212 - 217
Ошибка узкого кругозора . . . . .	216 - 217
Любовная травма — сама справилась . . . . .	218 - 219
Любость-депрессия — как осмысливать и выходить . .	221 - 228

РЕЙС ШЕСТОЙ. ЭЙФОРИФЫ: КТО ВОРУЕТ НАСТРОЕНИЕ

Настроение как зависимо-независимая переменная .	230-232
Человек-антидепрессант . . . . .	233 - 248
Норма робкого большинства и крайности . . . . .	249 - 252
Ау-песенка . . . . .	253
Жонглотерапия: урок третий . . . . .	254-260
Настроение: неустойчивость и устойчивость . . . .	261 - 265
Роль и боль (пьеса из практики) . . . . .	266-272

РЕЙС СЕДЬМОЙ. ОСТРОВ ХАЛЯВИН: БЕНЕФИС СТИХИАТРА

Средство переправы через судьбу . . . . .	273
Чем меньше блаженства, тем больше его . . . . .	283
Чтоб башка варила — мало . . . . .	284
Чем ударить по комплексу . . . . .	293 - 296
Зверосоусности, лень, любовь, депрессия и т.д. .	298 - 314
Предупреждение любовного травматизма . . . . .	315 - 321
Пирожки для души . . . . .	322
«Болит жизнь»: помощь и дальнейший маршрут .	339 - 350





## ОКЕАН НАСТРОЕНИЙ ДЕПРЕССИЯ КАК ПРОФЕССИЯ

Право на Независимое Настроение  
Третий берег: за что можно любить депрессию  
Писатель-спасатель: оправдание должности  
Представление попутчиков  
Депрессия как супербизнес  
Как настраиваться и вести себя при разной погоде  
Не все то депрессия, что невесело  
Океан Настроений — Архипелаг Депресняк



*Это я. Мне пять лет.  
Первая профессия, о которой возмечтал:  
моряк, буду моряком! — твердо решил.  
Матроску носил, кораблики бумажные и деревянные  
делал, запускал в ручейки и лужи, лодки и корабли  
разные рисовал (один — на обложке), и реки, и море,  
конечно, море и океан — Океан! — вот мечта!..  
Не сбылась... Нет, сбылась все-таки — по-другому,  
в другом океане плаваю...*



## третий берег

за что можно любить депрессию

*Чтобы победить соперника,  
играющего сильнее меня,  
я должен влюбиться в его игру.*

*Михаил Таль, чемпион мира по шахматам*



### Из письма Другу

главном сразу. У тебя, у твоего любимого пса, у меня, у моей кошки, у моего соседа, у каждого есть Свобода Настроения — право на независимое настроение!

На какое хочешь, какое выберешь. Для кого-то это само собой разумеется. А для кого-то открытие. Пациент: «У моего настроения есть право на меня, а у меня на него — нет!» Сколько раз сам переоткрывал, воскресал — и опять терял право это, душой — забывал...

«Моя любимая депрессия» — сперва хотел так назвать эту книгу. За что же ее любить, спросишь.

Отвечу, оттенив то обстоятельство, что любить депрессию легче, когда ее нет. Ведь и человека легче бывает любить, когда человека нет, еще или уже...

Соперник моего настроения, играющий сильнее, временно сильнее... Когда депрессия у меня есть, я ее познаю изнутри и пытаюсь не ненавидеть. Когда нет — познаю извне: изучаю и благодарно люблю за разверзание глубин бытия; за гормон роста, извлекаемый из беспомощности; за тайнопись сокровенных смыслов, за музыку, за науку — быть...

Под словом «депрессия» прячется одна из величайших тайн жизни. Она безмерна, она страшна, эта тайна, — но не страшнее, чем Земля наша, чем Космос, чем мы с тобой...

Есть у каждой зимы тайная,  
среди лютых морозов, весна,  
нет, не оттепель, было б о чем,  
весна настоящая, Друг мой,  
с ручьями, бурная, разливная,  
с подснежниками и со многими птицами,  
ты их знаешь лучше меня,  
пляшут уши от щебета этих пташек...  
В каждом сне, Друг мой, есть и немного яви,  
в каждом бреду что-то от истины, правда?  
Каждый предмет — отчасти галлюцинация,  
это уж точно, ты скажешь мне,  
эка невидаль.  
Да, Друг мой, но знаешь ли,  
знаешь ли, что у каждой реки  
есть третий берег?  
«А-а, — скажешь ты  
и махнешь рукой, — ну опять поэзия.  
Третий берег, вот выдумал...»  
Ты проверь сперва, а потом скажи.  
Сколько у моря берегов? Сколько у океана?  
Течет Река Жизни, Друг мой,  
течет Река Рек по имени Имярек,  
так вот, у Реки этой, уж не оспорь,  
есть третий берег,  
я точно знаю,  
я столько раз там бывал!..



## оправдание должности



пыт изрядный, и все равно — начиная новую книгу, робеешь, мнешься, как в первый раз, и каждая кажется последней и самой-самой. Легче, когда вспоминаешь, что один автор может написать лишь одну Книгу, поделенную на сколько угодно книжечек, книжищ, книженций, книговин...

...Вот и *Подсказчик*, уже на обычном своем невидимом месте, где-то за теменем. Не позабудь, шепчет, что братья за это чтение будут в особо большом числе те, кому и жить тяжело, и читать, и думать невмоготу, и смеяться не хочется...

Хвататься будут как за спасательный круг. Пиши так, чтобы легко можно было примагнититься, ухватиться за любую страницу: сразу чтобы душа согревалась, высвечивалась и на плаву по житейским волнам влеклась к Берегу, тому самому...

Писатель-спасатель, нужны и такие.

Я встал в этот негустой ряд неуклюже, не помышляя о том и не ведая; понял, что делаю, только когда пошла обратная связь — письма читателей. Кто-то прочел — выздоровел, кто-то после прочтения помирился с собой, отказался от намерения покинуть сей мир, нашел, зачем жить...

Спасательных целей не ставил, нет, просто так получалось: врач не хотел уступать место писателю, писатель — врачу...

Примиритель-психолог подсуетился исподволь и тоже не собирался поначалу никого вытаскивать из болот, ему бы понять что-нибудь хоть в себе...

Главный тут все же, наверное, он, *Подсказчик*, самостоятельное существо — соединитель всех моих возможных любовей и симпатий, и не только моих.



## представление попутчиков



прежних книгах собеседники у меня бывали разные: то коллеги, то журналисты, то читатели, то пациенты, то просто люди-человеки, когда реальные, когда срисованные с прототипов.

Все это только самая малая часть из того общения, которое веду на приеме, на всяческих встречах, в работе и в переписке. Бесчисленные беседы звучат внутри, как симфония, исполняемая необозримым оркестром; сказать, что в книгах я разговариваю с воображаемым собеседником, значит ничего не сказать — общаюсь с Собеседником Всевозможным.

Но если автор намерен — а я намерен — представить своего Сверхсобеседника в книге, то для читателя у него, как и у самого автора, обязательно должно быть лицо определенное и узнаваемое, личность со своим жизненным опытом и характером, своей силой и слабостью, с заблуждениями и завихрениями...

Только в ком-то живом, конкретном читатель имеет надежду узнать себя.

Кого же пригласить на сей раз?

Наверное, тех, кто приобщен, с того боку или другого, к практическому человекознанию; кто посвящен в тайну душевного многоцветия; кто знает, что такое рай, ад и чистилище, не только по себе и по книгам, но и по живому опыту других...

Важно, чтобы собеседники были людьми разными и в то же время достаточно совместимыми, как попутчики в путешествии.

Путь предстоит нам долгий — дальнейшее плавание в Океан Настроений, к тому самому берегу...





**Ольга Викторовна Катенкова (ОК)**, журналист с университетским образованием. Родилась в одной из среднеазиатских республик, около трех лет прожила в США, ныне москвичка.

Согласно анкете, заполненной ею самой:  
возраст — неразборчивый между 26 и ...;



темперамент — сангвинический (sic! — ВЛ);  
характер — сноубордический;  
склад ума — эротический;  
семейное положение — оставляет желать худшего;  
не любит — долгов, жлобов, слякоть, холод, зануд;  
любит — одного человека, жирафов, солнце, мышей, танцевать, называться Олей.

**Дмитрий Сергеевич Кстонов (ДС)**, мой коллега и соавтор, знакомый читателям «Искусства быть Другим», «Нестандартного ребенка», «Семейных войн».



Врач-психотерапевт и психолог-практик.

Согласно анкете:

возраст — непреклонный;  
темперамент — меланхолический (sic! — ВЛ);  
характер — периодический;  
склад ума — апокалипсический;  
семейное положение — эпизодическое;

не любит — говорить правду, но приходится;  
любит — врать, но редко себе позволяет.

---

\*sic! — так, именно так (лат.)



## что будем делать



Беседовать втроем или вдвоем в разных сочетаниях. Спрашивать друг друга и отвечать, впопад или невпопад. Рассказывать о себе и не о себе. Читать приходящие письма, обдумывать, делиться мыслями по поводу и не по поводу, составлять ответы. Вести прием и писать о нем...

Да, мы еще практикуем, и Дмитрий Сергеевич, и я; иногда работаем и на пару, как в прежние времена. А Оля, хоть и не психотерапевт, опыт групповых тренингов и сопроводительной психологической поддержки имеет.

*Подсказчик* меж тем обеспокоенно предупреждает: смотри, не переувлекись персонажной оркестровкой, не затушуйся посреди диалогов и триалогов, не утрей тоненькой ниточки душевной связи с читателем, сердечного нерва, теплого дыхания на каждой строке... Да, на этом вся магия, знаю: на пульсе, на придыханиях, на касаниях...

Но ведь читатель разный: кому подай точную информацию, кому тонкую интонацию, кому личную консультацию прямо здесь и сейчас.

*...А здесь и сейчас осень разгарная, листосыпная. Солнышко сподобилось умягчить первые холода; выскочу, пожалуй, в ближайший парк.*

*Отбросив удушающую чушь,  
спеши, душа, принять воздушный душ...*

*ДС через пару часов обещал прикатить на велосипеде (воскресительное хобби), Оля на юрком фольксвагене, Бог даст, просочится сквозь пробки... Выйдем в открытый Океан Настроений. Курс на Архипелаг Депресняк.*



## определение настроения



*Знаю два рода страданий:  
действительное страдание  
и страдание, связанное  
с предвидением.*

*Гельвеций*

**П**огода успела испортиться. Сидим у меня на кухне втроем за чаем, беседуем, пишемся на диктофон. Выжимку из записи превратим в книжный текст.

ВЛ — Оля, сегодня вам играть роль диспетчера, перекрестного интервьюера.

**ОК** — *Не привыкать.*

ДС — Настроение приготовили? В форме?

**ОК** — *Так себе настроение. И на то есть причины, вам частично известные...*

ВЛ — Понятно: погода и прочее... Про настроение мы и собрались обстоятельно потолковать:

предложить определение,

что такое настроение...

**ОК** — *...и как с ним бороться.*

ДС — Ну вот, привычный советский штамп. Почему с ним, а не ЗА,

и зачем бороться?

Все само дается,

если жизни жить даешь

и себе не врешь.

**ОК** — *Вашими бы устами... Ладно, давайте определять, что же оно такое есть, настроение.*

ВЛ — Посмотрел в толковом словаре Даля, внятного толкования не нашел, испытал настроение, называемое разочарованием.

ДС — А я посмотрел в психологическом словаре, вот здесь. (*Достает словарь.*) Лучше бы не смотрел.

**ОК — А что, так уж страшно?.. Любопытство взяло, прочтите, пожалуйста.**

ДС — Вам очень надо?.. Пеняйте на себя.

«НАСТРОЕНИЕ — сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющееся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида...»

**ОК — Стоп, погодите, надо переварить...**

ДС — Положительного или отрицательного...

ВЛ — Все правильно пишут люди.

**ОК — Только не очень доходчиво...**

ВЛ — Зато по-научному.

ДС — Читаем дальше, многое пропустив:

«...В зависимости от степени осознанности причин, вызвавших то или иное Н., оно переживается либо в качестве нерасчлененного общего эмоционального фона («приподнятое», «подавленное» Н. и т. д.), либо как четко идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх или, напротив, увлеченность, радость, ликование, восторг и т. д.)...»

**ОК — Смилуйтесь, пощадите, не доканывайте мое несчастное настроение!**

ДС — Сами попросили, терпите.

«Умение контролировать свое Н., находить и усваивать способы его сознательной коррекции... выступает важной задачей воспитания и самовоспитания».

Так-то вот. Выступает. Задачей.

ВЛ — Все в тему.

**ОК — А по-человечески?..**

ДС — По-человечески посложней будет.

Настроение — это то, как душа знает прошлое, как чувствует настоящее и как *строит будущее*. Вглядитесь в любое настроение, свое или чье-то — обнаружите в нем и летопись прошлого, и картину настоящего, и сценарий вероятного будущего...

**ОК — И метеосводку, и прогноз погоды, и делание погоды?.. Синоптик-маг?**

ВЛ — Точно так. Настроение — это прогноз и будущего, и погоды, входящей в будущее, погоды даже и в буквальном смысле... Убеждаюсь всю жизнь. Перед вами ходячая метеостанция.

**ОК — Это как?**

ВЛ — Чтобы узнать, какая будет погода, у меня есть два способа: либо послушать радио или телевизор, либо послушать себя.

Второй способ надежнее. Ему, правда, могут мешать накладки со стороны разных других моих зависимостей, но если они более или менее уравновешены, погодозависимость проявляет себя явственно и однозначно. Настроение и тонус четко докладывают, какая будет погода в ближайшие два-три дня.

Иногда прогноз более долговременный, иногда кратковременный: если, например, приближается гроза или вот-вот пойдет снег.

В зависимости от того, какая будет погода, могу чувствовать либо упадок настроения, по-разному расцвеченный, либо, напротив, подъем, бодрость, радость, особенно если приближается ясная погода с высоким атмосферным давлением, солнышком и теплом. К холодам может охватить сонливость, апатия, да часто еще с волчьим голодом впридачу...

**ОК — А у меня все наоборот. Когда холодно, аппетита нет, зато состояние рабочее.**

ДС — Вы это у себя осознанно отследили, другие с этим живут, не отдавая себе отчета, приписывают

свои настроения чему-то другому. Я тоже часто наблюдаю погодозависимое настроение и у себя, и у других. В зависимости от настоящей и предстоящей погоды меняются и лица, и поведение людей в транспорте, на улицах, дома...

**ОК — Да, замечала...**

ДС — И отсюда практический совет: для важных дел, связанных с человеческими отношениями, как личными так и официальными, подбирайте подходящую погоду.

В метеопозитивные дни старайтесь сделать как можно больше дел, связанных с человекозависимостью: заключайте договора, спешите на интервью по устройству на работу, в милицию, в налоговую инспекцию...

ВЛ — А если не выбрать — назначили день, и все?

**ОК — И погода может испортиться...**

ДС — В метеонегативные дни не требуйте от себя успешности, а от фортуны улыбок; старайтесь заранее прощать хамов и сволочей, относитесь к ним психиатрически, улыбайтесь в три раза чаще и шире, говорите в шесть раз больше комплиментов...

ВЛ — Особенно самому себе. Время заканчивать разминку, друзья: нас зовет в плавание «Недуг, которого причину Давно бы отыскать пора, Подобный английскому сплину, Короче: русская хандра...».

Александр Сергеевич не ведал, что через столетие мир, так и не отыскав причину, переименует этот недуг в депрессию; но превосходно знал его симптоматику и варианты развития: «...Он застрелиться, слава богу, Попробовать не захотел, Но к жизни вовсе охладел...»

**ОК — Пожелаем себе попутного ветра?**

ВЛ — Вот он, попутный ветер: открыл Блока наугад — и пожалуйста, как раз по погоде:

*На улице — дождик и слякоть,  
Не знаешь, о чем горевать.  
И скучно, и хочется плакать,  
И некуда силы девать.  
Глухая тоска без причины  
И дум неотвязный угар.  
Давай-ка, наколем лучины,  
Раздуем себе самовар!*

*Авось хоть за чайным похмельем  
Ворчливые речи мои  
Затемят случайным весельем  
Сонливые очи твои.  
За верность старинному чину!  
За то, чтобы жить не спеша!  
Авось и распарит кручину  
Хлебнувшая чаю душа!*

ДС — Классика погодозависимостной депрессии. Великий поэт — всегда и великий пациент, и великий психиатр в одном лице...

ВЛ — Если погодный аккомпанемент опустить, то выходит просто депрессия, в чистом виде:

...не знаешь, о чем горевать, и скучно, и хочется плакать, и некуда силы девать...глухая тоска без причины и дум неотвязный угар... ворчливые речи... сонливые очи...

***ОК — Все совпадает, только мне в депрессии силы не девать некуда, а взять неоткуда.***

ДС — А самовар-то на что?.. А чай, чтобы распарить кручину?.. Какая мощная, иронически-мажорная концовка, какой тост!..

ВЛ — Вот как надо рекламировать чай...



## депрессия как супербизнес



**К** — *Итак, Владимир Львович, Дмитрий Сергеевич, каждый свой божий рабочий день вы принимаете пациентов, и, наверное, если не все, то большинство из них пребывает в депрессии. Многие ли из этих людей понимают, что у них депрессия?*

**ДС** — Примерно половина понимает, а половина нет. В один день, случается, ко мне обращается человек, не знающий, что у него депрессия, но я это вижу; и человек, уверенный, что у него депрессия, а я вижу, что нет, и помогаю обоим по-разному.

**ВЛ** — Не всякому, кто в депрессии, стоит об этом сообщать, а у кого нет — убеждать, что нет.

**ОК** — *Почему?*

**ВЛ** — У повышено внушаемых людей, а таких много, депрессия может усугубиться от самой постановки диагноза: ну вот, болею, депрессия — это ведь болезнь, ага, ну теперь мне вообще хана...

У других, тоже многочисленных и тоже внушаемых, но по-иному, озвученный диагноз, наоборот, служит психологической защитой: это не я не справляюсь с жизнью, это моя депрессия!..

**ОК** — *Слово это так часто слышно теперь в разнообразнейших вариациях — «депресняк», «депрессюха», «депра», «депрюга», «депряк» и так далее, что кажется, будто диагноз сбежал из дурдома...*

**ДС** — ...и на просторах общественного сознания сам себя начал клонировать и мутировать, как пресловутая шизофрения, производшая на свет таких веселеньких персонажей, как шизик, шиза, шизуха...

**ОК** — *Депресняк всех, пожалуй, перешибет.*



ВЛ — Депрессия — диагноз не только психиатрический, но и социальный и даже астрономический. Так называют и спады торгово-промышленной и политической активности общества, и подавление деятельности звездных образований...

**ОК — А само слово что изначально значит?**

ВЛ — Корень латинский. Спектр первоначальных значений: «придавливание», «подавление», «потопление», «(у)-смирение», «унижение»...

ДС — А еще — «углубление».

**ОК — Богато, однако.**

ВЛ — Перефразируя Ломоносова: широко простирает депрессия руки свои в дела человеческие.

ДС — И не только руки. И не столько в дела, сколько в кошельки...

ВЛ — Особенно если учесть, какой бизнес делается на том, что из депрессии якобы выводит хоть на часок, начиная с алкогольных изделий.

ДС — А также на всем том, что в депрессию вводит, начиная с ежедневных СМИ-(хре)новостей или тех же алкогольных изделий. Вот реклама средств, повышающих потенцию. Сперва вам с ходу внушают, что у вас с этим проблема есть или будет, что потенция неизбежно, вот-вот упадет...

**ОК — Нам внушают и саму депрессию, и как состояние, и как диагноз. Выходишь из метро, а с двери прямо в лицо: «Депрессия? Негрустин». Рекламка всего лишь, но ведь и провокация.**

ДС — Спасибо заботчикам нашим сказать надо за каждодневные тренинги депрессоустойчивости!

Те, кто считает отсутствие денег худшим из зол, ошибаются:  
есть более невыносимое зло — отсутствие желаний.

В. Шербюлье

## НЕ ВСЕ ТО ДЕПРЕССИЯ, ЧТО НЕВЕСЕЛО



**К** — Что же все-таки такое депрессия — болезнь? Состояние души? Объективная реальность, данная нам в ощущении никчемности, бессмысленности, хреновости бытия?..

**ДС** — И болезнь, и состояние духа, и склонность души, и направление развития личности. Болезненное состояние, тяжкая склонность...

Но определять депрессию только в рамках медицинского подхода нельзя: она многомерна, всечеловечна. Нижняя граница депрессии — умирание, верхняя — как ни странно, nirвана...

**ОК** — *Вот и хочется понять, где эти границы.*

*Если у всех, у кого хандреж, кто не в настроении, кому жить не в кайф, кому не работается, не отдыхается, не спится, не любитя, не шутится — просто депрессия, значит, у девяноста пяти процентов людей, которых я знаю, включая меня, она есть. И значит, всем нам лечиться надо?..*

**ВЛ** — Против необоснованного расширения термина протестую. Тому, кто поработал в психиатрии и знает воочию, что такое клиническая депрессия, *melancholia gravis, melancholia grandiosa*, черная меланхолия, как ее называли старинные доктора, — все эти серенькие хандрежики и сопливенькие невайфики — просто семечки. Не ад, всего лишь чистилище. Обычные переп-ады настроения.

**ОК** — *Мою лень, неорганизованность, неумение управлять собой, неумение думать, житейскую не приспособленность и закономерно сопутствующее всему этому скверное настроение и разочарование в жизни и в себе очень удобно обзывать депрессией. Когда находишь врага, легче жить.*

ДС — Эта мнимая депра не доводит до добра.

**ОК** — *А как различить, мнимая или настоящая?*

ДС — В лицо посмотреть.

**ОК** — *Депре?*

ДС — Себе. Если в зеркало, то лучше не в стеклянное — всегда врет, — а в живое. По выражениям лиц прохожих, особенно детей, при встречном взгляде, на вас бросаемом, очень легко узнавать свое настроение. Дети лет до пяти мгновенно зеркалят ваше состояние; воспринимают его через выражение вашего лица, через осанку и походку, через незримое, но осязаемое нечто, именуемое «полем»...

ВЛ — А еще голос послушать можно — свой голос, скажем, в записи на телефонном автоответчике.

**ОК** — *Депрессивный голос?..*

ВЛ — Распознается мгновенно: минорный, с понижающимися интонациями, приглушенный... При любых попытках веселья и бодрости слышится призывок подавленности. Даже если искусный артист пытается изобразить жизнерадостность, депрессивные нотки, депрессивная окрашенность тембра его непременно в какой-то миг выдадут.

**ОК** — *Насчет голоса вроде понятно — как пицца на вкус и запах: свежая или...*

ДС — Сравнили удачно: голоса бывают потухшие и... Да, протухшие тоже иногда, если на депрессию наслаиваются пьянство, обжорство, курежка, наркотики, если человек опускается...

ВЛ — Голоса депрессивной части человечества, в отличие от ярких, свежих, весенне-летних голосов активных, бодрых мажориков, звучат по-осеннему слякотно и промозгло, по-зимнему заледенело и заиндевело, по-болотному сыро и вязко...

**ОК** — *Знаю такие, да, у самой бывает...*

ДС — И еще важно не перепутать действительные встречные выражения лиц с мнящимися, кажущимися — из-за проекции: непроизвольного переноса своего состояния на образы окружающих, на весь мир...

*ОК — А как же не перепутать, как отличить кажимость от действительности?*

*Идешь по улице, заглядываешь в лица прохожих — такая мрачность, хоть беги вешайся... Как узнать — они и в самом деле такие или это ты в них проецируешься?*

ДС — Если в погожий денек из ста встречных лиц ни в одном ни лучика... Тогда вам надо, пожалуй, идти не туда, куда вы идете, а к психиатру.

ВЛ — Он тоже может не солнышком облучить...

*ОК — И все же: как отличить депрессию от просто плохого настроения? От усталости? От недовольства жизнью? От скуки? От лени?..*

*Или все это тоже диагнозы?..*

ДС — Если диагноз понимать не только медицински... И пониженное настроение, до тоски включительно, и падение тонуса, и недовольство собой и жизнью, и неотвязная скука, и непобедимая лень, апатия, безволие и бесчувствие — все эти радости могут быть симптомами депрессивного состояния, могут входить, как цветочки, в его букет, или, как мы, медики, говорим, в синдром — сумму симптомов.

Но человеку может быть и скучно, и грустно, и некому руку подать или морду побить, и усталость смертельная его может одолевать, и безумная лень, и отчаяние, и застылый ужас, и нежелание жить — а депрессии при всем том может не быть.

*ОК — Вот сложности-то... Как же вы все-таки определяете, есть она родимая или нет? И как я сама это при надобности определяю?*

ДС — Если вы придете ко мне или напишете и скажете, что у вас депрессия, я вам поверю, я человеку верю всегда. Человеку — всегда, а вот словам не всегда...

Если вы думаете, что у вас депрессия, я понимаю, что вы так думаете потому, что вам худо.

Я внимательно в вас всмотрюсь, я вас выслушаю и постараюсь вжиться в ваше «худо», прочувствовать... Так же поступлю и с текстом письма.

А потом поставлю диагноз: определю, действительно ли это «худо» — депрессия, и буду соображать, как вам можно помочь.

*ОК — Стало быть, мне может быть плохо, худо, скверно, ужасно, невыносимо жить, я по этой причине могу искренне полагать, что у меня депрессия — и заблуждаться?..*

ДС — Да, можете и заблуждаться, особенно если опыта настоящей депрессии у вас еще нет, а как это бывает у других, представляете смутно.

ВЛ — И наоборот: можете не считать, что у вас депрессия, не догадываться, а депрессия цветет пышным цветом. Разве знает депрессивный ребенок, что пребывает в депрессии? У него и понятия еще нет такого, слова может не знать, как не знали его наши праотцы и праотери, а просто кручинились и хандрили, тосковали и горевали — как мы...

ДС — Знать достоверно, находится ли в депрессии, может только человек, уже сам переживший депрессивное состояние, вышедший из него и забывший пережитое. У такого уже есть внутренняя измерительная шкала.

*ОК — А если человек всю жизнь из депрессии не вылезит, если других состояний не ведает?*

*Может ли знать, «где находится»?*

ВЛ — Всю жизнь не вылезать из депрессии невозможно, такого не бывает, хотя казаться так может,

и многим. Полярная ночь — и та проходит, хоть кажется бесконечной.

**ОК — Так что же, без специалиста все-таки не обойтись? Самодиагностика исключается?**

ДС — Не исключается, но и диагностика специалиста не всегда бывает надежной...

ВЛ — Очень желательно специалисту быть и психологом, и опытным врачом-психиатром.

Первое дело — определить, куда, по-морскому говоря, ветер дует, куда человека несет или уже принесло; дошло ли (или дойдет ли) снижение настроения до депрессивного *состояния*...

**ОК — Почему подчеркиваете — состояние?..**

ВЛ — Потому что депрессия — не тварь или хворь вроде кори, а именно состояние — переменное качество бытия, сравнимое с состоянием вещества: твердое, жидкое, газообразное, желеобразное...

ДС — Депрессия может быть проявлением разных жизненных кризисов, конфликтов, болезней; некоторые из них удастся определить, понять...

ВЛ — Обнищание щитовидки, подлости почек, кошмары кишок, нечисть в печени, шлаки в мозгу...


ДС — ...А другие не улавливаются: депрессия есть, а болезни, реального кризиса, травмы, конфликта — не видим, не понимаем... В этих-то случаях о депрессии говорят как о болезни самостоятельной. Так в прежние времена все недуги, сопровождаемые повышением температуры, называли лихорадкой. Пока не знаем причины, определяем страдание только внешне, через сумму симптомов.

ВЛ — Да, обычно депрессия — только надводная часть айсберга замерзающей души...



## не все то география, что на земле

левическое отступление

школьные годы я любил географию, хоть и почти не читал учебник. Географичка у нас была симпатичная, добрая, смешливая, из породы пышечек (подробности дальше); мы, пятиклашки мужской школы № 313, величали ее меж собой простодушным прозвищем «Сиська», так уж она весело выглядела, что иного в головы не приходило.

С жизнерадостным подхихикиваньем, при котором, как не могли мы не замечать, вся ее география подпрыгивала и приплясывала, заставляла нас учить, где в Америке залегают железная руда, где в Польше добывается соль, в Германии уголь — Рурский бассейн так и лежит черным мамонтом в вечной мерзлоте моей памяти...

Нет, не игривые достоинства милой учительницы влекли меня к означенному предмету.

Карты, атласы, глобусы, компасы — вот любовь моя и поныне. Не учебные пособия это! — не предметы, а существа, живые и завораживающие.

Очарование, магия! Зримое чудо мгновенного перемещения в иные миры! Путешествие в неизведанные дали одним лишь прикосновеньем указки, карандаша или только взгляда...

Леса, реки, долины, дороги, озера, горы, джунгли, пустыни, моря, океаны — такое все маленькое и большое, так просто и правильно нарисовано, такими ясными линиями и убедительными цветами. Пролиты с чудесными берегами, дивные острова с уймой всевозможных зверей и птиц, с дикарями — вот, все перед тобой — входи и будь тут, погружайся, живи!..

Рассматривать карты я мог часами, они меня гипнотизировали, приводили в экстаз; каждый милли-

метр их поверхности излучал счастье постижения мира. Какой восторг — обстоятельно прогуляться по какой-нибудь из великих сибирских рек; ползать по Гималаям или по Андам; неспешно, вкусно прошествовать по излучинам Амазонки...

Корень этой страсти в том, что я с раннего детства обожал рисовать, не просто любил, а именно *о-божал* — рисунок для меня был и остается божественным действием, творящим миры.

Всегда верил изображению как действительности — как бы ни было оно далеко от реальности, искал и находил в нем признаки настоящести. Душа подсказывала: если что-то изображено искренне — если изображающий сам поверил тому, что изобразил, то и ты можешь этому верить, пусть даже изображение неполно или абстрактно, ошибочно, убого, нелепо — все равно что-то тайное и главное, какое-то живое первоначало — зерно бессмертия! — в образ поселено и живет...

Любой ребенок знает: рисовать можно все то, что видишь вокруг себя, и все то, что видишь внутри — вспоминаешь, воображаешь или придумываешь. Две эти великие вселенные, наружная и внутренняя, в изображении всегда сходятся; образ и знак, изображение и обо-значение всегда в том или ином соотношении совмещаются; даже в фотографии присутствует доля схемы, условности. И разумеется — это тоже понимает ребенок — изображать можно не только видимую действительность: можно рисовать чувства и музыку (моя дочка Маша в два года ее нарисовала и объяснила: тетя та-та-та!), можно живописать понятия, лепить мысли...

Кто читал «Нестандартного ребенка», может быть, помнит, как мой герой, мальчик Владик Клячко мастеририл свой «Эном» — карту связи всего со всем, образ Цельнобытия, Всеединства мира. Что-то похожее пы-



тался соорудить и я в том же возрасте и попозже; а уже взрослым вставлял кусочки Энома в свои книги в виде графических картосхем, отображающих рельефы жизнесознания — связи и взаимопереходы разных сторон нашего многомерного бытия и способов его изменения...

Близки к этому ныне развиваемые во всем мире технологии творческого мышления — составление интеллектуальных карт (Mind Maps) для обучения, управления и решения проблем. Неудивительно, что к единым жизненным потребностям люди приходят с разных сторон независимо друг от друга и в основном совпадают. Пожалуй, единственное принципиальное отличие моего Энома от Mind Maps, которые мне доныне известны, состоит в следовании постулату, звучащему так: **мысль, выраженная не художественно, есть убитая мысль.**

...Ну вот, кажется, объяснил, зачем рисую здесь карты и почему чуть не назвал эту книгу «Архипелаг Депресняк». Переключка с «Архипелагом ГУЛАГ» вполне очевидна и преднамеренна, хотя название сначала придумалось, потом осозналось.

Солженицынский «Архипелаг» вчистую метафоричен: обнесенные стенами и колючей проволокой тюрьмы и лагеря, разбросанные по бывшей Совдепии, уподоблены множественным островам, системно соединенным; острова эти живут своей страшной особой жизнью в море жизни обычной, считающейся свободной, благополучной...

Архипелаг Депресняк тоже состоит из множества островов, системно соединенных — и изолированных, и взаимосвязанных; многие из этих островов напоминают лагерные зоны: обнесены колючей проволокой психозащит, ни войти, ни выйти...

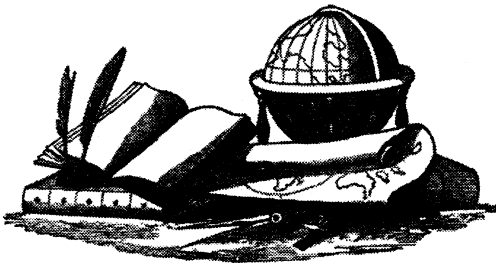
Житейское море — Океан Настроений — вокруг волнуется и шумит, грохочет и шелестит...

Разница главная: солженицынский ГУЛАГ весь снаружи (хотя как посмотреть! — внутрь к нам тоже забрался и крепко держится, отсюда и происходит), а Архипелаг Депресняк — внутри нас. Но и тоже как посмотреть: непрерывные эшелоны проекций вовне, воплощений в лицах, словах, делах!..

Весь Океан Настроений исследовать не беремся — необозрим он, со всеми его шельфами Деловизма, континентами Благополучия, массивами Сытости, побережьями Благоденствия, полупрозрачными заливами Счастья, Полюсом Рая где-то в недостижимости... Думаю, грешным делом, в теплохладных и пресноватых тех водах плавать было бы нам скучнехонько, как в раю дантовском жить — то ли дело его ад, градус совсем другой!..

Архипелаг наш и находится в акватории, тяготеющей к Полюсу Ада; но не пугайтесь прежде времени, читатель! — достичь полюса и здесь, слава Господу, крайне трудно, ибо, хоть и ведет туда мощная Суицидальная Стремь, течение злое, опасное — там, в дальней Суицидали, стоят бдительные стражи сознания, запредельцы-отключники...

Плывем сейчас в самый центр акватории.





## ЧЕРНЫЙ ЗНАВЕС ЭНДОГЕННЫЕ ВОДЫ

Как меняется вкус еды

«Апатия ко всему, кроме плохих привычек»

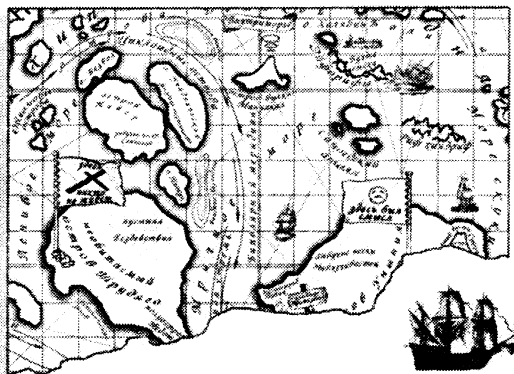
Малые меры для больших результатов

К вопросу о защите авторских прав от самого автора

Здоровье другими средствами

Портрет Пикника без интерьера

Как нужно было лечить Ильича



**Координаты:**

**Биполярный меридиан, Внутриморье (оно же Внутреннее Многоморье, Эндогенные воды), в котором соединяют свои волны Ленивое Море, Мрачное Море, Море Тоски, Море Скуки... Самоедский атолл... Меланхолическая впадина, Циклоидные острова, Эйфорифы, среди них высится остров-вулкан Маниакал...**

**Через сердцевину Внутриморья проходит Суицидальная Стрель — самое опасное и коварное в мире течение; тут же — множественные провалы во временной вакуум, Чернодырье...**

**Солнце можно заслонить и пятикопеечной монетой.**

Из наблюдений



а риф, слава Богу, пока не напоролись, дрейфуем вокруг да около. Погода вполне подстать: морозявый ноябрь, слезящийся, слякотный. ДС сегодня не до нас, ведет мастер-класс с группой спасателей-психореаниматоров.

Сидим с Олей Катенковой за кухонным столом, согреваемся чаем, горка писем и записей рядом.

**ОК — На вашем интернет-сайтовском форуме один молодой человек открыл тему «Что мне не нравится в книгах Леви?».**

ВЛ — Еще не успел посмотреть.

**ОК — Претензия такая: книги Леви вгоняют в депрессию, потому что в них цитируются письма и рассказы пациентов о своих неприятностях и неудачах, о тяжелых переживаниях и состояниях. Много негатива, это угнетает.**

ВЛ — Да, бывают подобные реакции у некоторых из тех, кто охотится за настроением.

**ОК — На парня тут же накинулись: эгоцентрик, узколобый потребитель, интересны тебе только собственные проблемки, а на жизни других, на весь страждущий мир плевать! Приравливаешь книгу к таблетке, да чтоб сладенько было!**

ВЛ — Зачем так сурово, ведь не обязан же человек получать от чтения удовольствие. Не вкусно — не ешь, спасибо за обратную связь.

**ОК — Если с такой смесью не критичной внушаемости и отчужденного безразличия воспринимать страдания других, можно ли впасть в депрессию и на самом деле?**

ВЛ — В депрессию — не выйдет. В агрессию — да, пожалуй... Что ж, к делу?

## КАК МЕНЯЕТСЯ ВКУС ЕДЫ



ациенка Р., обаятельная женщина, умница, переводчица с четырех языков, счастливая жена и мама двух замечательных детей, страдавшая периодическими депрессиями, рассказывала:

Первая депрессия у меня началась посреди самого счастливого моего времени, когда мы с мужем и детьми собирались в отпуск на дачу.

Ярким солнечным июньским утром, за завтраком, во время еды я вдруг заметила, что жую механически и не ощущаю вкуса и запаха пищи.

Подумала: ем по ошибке что-то не то. Нет, тот же бутерброд из того же хлеба, с тем же сыром и маслом, что и обычно, запиваю тем же некрепким кофе.

Отложила еду и посмотрела в окно.

Солнце.. Люди.. Машины.

Почему-то все это куда-то отдалилось и затемнилось.. Нет, я не слепну, я все прекрасно вижу и различаю..

И вдруг чувствую — все.

Упал занавес.

Черный занавес..

Занавес в голове и в груди.

Занавес в каждой точке моего тела.  
Плотный черный холодный занавес.

С этого момента я перестала жить.

Осталось только прозябание. Из чувств — только тоска.

Из желаний — только одно: покончить все разом, уйти, уйти навсегда..

**ОК — Что произошло с пациенткой?**

ВЛ — Классическая депрессия «на ровном месте» — депрессия изнутри, саморождающаяся, или эндогенная; сокращенно — эндодепрессия.

Такая депрессия может иметь «спусковой крючок», повод — крупная или мелкая неудача, кто-нибудь обхамил, в зеркало помотрелась женщина и себе не понравилась... Но чаще обходится вовсе без поводов — как красочно описала Р., ни с того ни с сего: опускается на душу черный занавес, депрессивная заслонка, как еще говорят, — внутренняя стена, отделяющая человека от жизни, от самого себя...

Это всегда и извне видно, если со вниманием посмотреть, — в глазах, в походке и почерке, по состоянию кожи и волос; ловится в тексте даже нескольких строчек напечатанного письма...

**ОК — Да, да... Припоминаю... И у себя... Что в это время происходит внутри?.. Недавно прочитала очередную книгу Паоло Козльо «Вероника решает умереть». Там говорится, что причина депрессии — недостаток серотонина в организме, верно ли это?**

ВЛ — Депрессий на свете много, возникают они по разным причинам, а причины относятся к разным уровням бытия, разным составностям многосложной жизни. Серотониновая недостаточность — лишь одно из звеньев одного из видов депрессивных состояний — тех, о которых мы с вами говорим сейчас, — эндодепрессий.

Депрессия — состояние, в котором легче выгрузить вагон кирпича, чем поднять телефонную трубку.  
пр. Римидав Ивел

**ОК — Как часто один человек за свою жизнь может пережить эндодепрессию?**

ВЛ — Эндодепрессии бывают периодическими — либо в определенное время года, либо через какой-то, характерный именно для данного человека промежуток времени — через два, три года, через семь... Но могут и возвращаться нерегулярно или вовсе не возвращаться, когда как.

**ОК — К чему все-таки сводятся основные причины эндодепрессий? К наследственности?**

ВЛ — Влияние наследственности заметно, однако не абсолютно и не однозначно. Темперамент, склад характера — об этом скоро поговорим...

Физиология, состояние тела — да, много значат. Многие случаи эндодепрессий связаны с накоплением в организме шлаков — внутренних ядов, действующих на психику и на весь организм. Депрессии такого происхождения можно либо предупредить, либо сгладить или ускорить выход из них с помощью лечебных голоданий или строгих постов, вместе с другими мерами чистки организма. Но не все эндодепрессии доступны такому лечению, во многих случаях приходится прибегать к химическим лекарствам. А иной раз переезд в другую местность, перемена климата или часового пояса прерывают или предотвращают депрессивное состояние, когда, казалось бы, все прочие меры уже исчерпаны.

**ОК — Удалось ли помочь пациентке Р.?**

ВЛ — Понятие «удалось» тут не очень подходит, дело-то ведь не разовое — не операцию провести, не инфекцию одолеть. Я врачебно наблюдал и поддерживал Р. несколько лет, и сейчас мы еще на связи, хотя уже девять лет (трижды через левое...) депрессии к ней не возвращаются.

За время, пока требовалась врачебная помощь, всякое происходило, и с плюсом, и с минусом... На пиках депрессии — вернее, на пиках с обратным знаком, пике — знаете, да? — самолет пикирует, резко идет вниз, почти падает, и нижайшая часть его траектории наиболее рискованна, — так вот, на пике, конечно, требовались лекарственные антидепрессанты, приходилось искать и экспериментировать. Депрессии у Р. были стойкими и капризными: то помогает препарат, то вдруг перестает, приходится срочно подбирать другой, потом и этот отказывает — ищи третий или какое-то сочетание, вдруг прежний опять на какое-то время оказывается пригоднее всех...

**ОК — Намучились?..**

ВЛ — Не то слово. К тому же дважды за эти годы состояние Р. качнулось с изрядной амплитудой в противоположную сторону, обнаружив свою, как медики нынче выражаются, биполярную природу.

**ОК — Падения настроения сменялись чрезмерными подъемами? Из депрессии — в...**

ВЛ — Да, в состояния эйфории и сверхактивности, с сопутствующими осложнениями в личной жизни...

Слава Богу, справились. Лекарства, травы, массаж, посты и легкие голодания, наши беседы и просто время — все в свой черед что-то дало.


Истинное мужество — не только воздушный шар  
для подъема, но и парашют для падения.

А. Берне





## апатия ко всему кроме плохих привычек

 Л, написать вам решила, потому что прочитала вашу книгу «Травматология любви». Мне очень понравились ваши размышления. То ли советы из вашей книги, то ли мое настроение, то ли судьба (?) в тот момент помогли мне найти любимого человека. А сейчас у меня наворачиваются слезы, почему — не знаю. Полная апатия ко всему, кроме плохих привычек.

Если посмотреть на мою жизнь, у меня все отлично: доучиваюсь в университете, зарабатываю неплохо, рядом отличные друзья, родители добрые, работающие люди, брат — золотые руки.

А мне хочется спрятаться ото всех, уснуть на долго-долго.. Не нравлюсь самой себе, набрала 15 кг лишнего веса, стала ужасно ленивой, небрежной, неаккуратной, не могу начать заниматься полезным делом, кажется, что голова стала деревянной..

Когда ко мне обращаются другие, легко могу успокоить, придать уверенность, «костудить», разрешить конфликты. А себя мотивировать ничем не могу. Внутри пустота, мрак, тоска.

Мне не о чем разговаривать с другими людьми, чувствую себя неодушевленным предметом.

Зачем что-то делать, добиваться успеха, зачем диплом? Чтобы работать всю жизнь? Зачем работа? Зачем друзья? Зачем быть красивой? Зачем здоровье? Смысл жизни?

Написала письмо, из глаз брызнули слезы. Пореву, успокоюсь, посплю; ведь завтра будет еще один следующий день.. *Антонина*

**ОК — Тоже эндодепрессия?**

ВЛ — Почти весь букет симптоматики налицо: стойкое падение настроения, тонуса, самооценки и аппетита к жизни.

**ОК — Падение аппетита?.. А лишний вес откуда? У меня была знакомая, которая в моменты плохого настроения начинала безудержно много есть, это тот случай?**

ВЛ — О сопутствующем обжорстве Антонины не упоминает, хотя такие случаи тоже бывают: человек много ест, часто безо всякого аппетита, просто чтобы заглушить тоску и заполнить не желудочную, а душевную пустоту.

**ОК — Еда в качестве антидепрессанта?**

ВЛ — Да, стихийный суррогат самопомощи, результат обычно обратный... Набор лишнего веса может быть и следствием снижения активности, малоподвижности. А бывает и показателем сопутствующих гормональных сдвигов.

Если последнее, то это высоковероятный признак того, что депрессия биполярна, что вслед за ней может произойти отмашка биопсихомаятника в противоположную сторону..

**ОК — Как можно оценить степень тяжести депрессии у Антонины?**

ВЛ — Средняя, умеренно тяжкая. Лечиться можно амбулаторно, но наблюдение специалиста весьма желательно. Хороший прогностический признак — слезливость и, как ни странно покажется, жалость к себе. Саможаление в таких мягко-увлажненных тонах может побудить и к какой-то посильной деятельности; хуже, когда депрессия самобезжалостная, сухая, когда плакать не можется...

### **Из ответа**

Антонина, вы, думаю, и сами понимаете, что у вас депрессия. А что она пройдет, скоро убедитесь. Пройдет тем скорее, чем спокойнее вы отличите и отделите от депрессии Себя — внутренне отстранитесь от своего состояния, как объективный наблюдатель, а еще точнее — как врач, глядящий на пациента с трезвым, понимающим состраданием и решающий по ходу событий, что и как делать.

А делать можно вот что:

➤ три недели попоститься: посидеть на фруктах и овощах; из круп — гречка, рис, овсянка; обязательно каждый день — по 4 — 5 столовых ложек рассыпных отрубей (хорошо их сыпать в каши) для очистки кишечника, а с ним и всего организма от шлаков; одновременно хорошо бы попринимать поливитамины, с особым упором на группу В, а также, в профилактических дозах, йодистый препарат (йод-актив или йодомарин) — для оживления деятельности щитовидной железы;

➤ есть только тогда, когда ощущаете явственный голод; не позволяйте себе есть просто так, чтобы есть, или, тем паче, для усмирения тоски;

➤ в течение каждого дня выпивать не менее 2,5 л хорошо профильтрованной чистой воды с добавлением свежего лимонного сока (и можно меда) — тоже для внутренней очистки;

➤ каждый день при любой погоде «брать себя за шкуру» и ходить, двигаться на свежем воздухе не менее двух часов, а лучше все три или четыре; это, пожалуй, единственное, что следует заставлять себя делать, по крайней мере, на месяца три вперед;

➤ перед сном, уже в постели, потихоньку расслабляя мышцы и закрыв глаза, можно под спокойную тихую музыку, нашептывайте себе или мысленно повто-

руйте по испытанному методу Куэ: *«Проходит... Проходит... Впереди подъем, свет... Проходит... Впереди свет... Становится легче... легче... легче...»*

Эти слова или какие-то иные, импровизированные, самые простые, выражающие желанное для вас, повторяйте как бы незаинтересованно, будто бы безразлично; с этим самосопровождением вам будет легче и засыпать, и, главное, просыпаться... Род самогипноза, самого простого, предсонного, обычно помогает отменно, если производится ежедневно и с «оставлением плодов действия». Состояние будет меняться исподволь, в один прекрасный день вы обнаружите, что стали другой — собранной, энергичной, веселой;

➔ действительно, и вместе с тем осторожно, желаю вам найти у себя поблизости хорошего специалиста-психиатра, которому можно рассказать о своем состоянии, можно и показать это мое письмо. Не исключено, доктор пропишет лекарственный антидепрессант — не буду сейчас называть возможные варианты, тем более, что названия препаратов часто меняются, в каждой аптеке разные, не угадаешь.

Если доверитесь доктору, придется довериться и препарату, который он пропишет, и следовать схеме лечения под его наблюдением;

➔ обратитесь ли вы к врачу или постараетесь справиться самостоятельно, — наберитесь терпения; знайте, помните, верьте: если дать время — пройти, всего лишь некое время, чтобы пройти, депрессия проходит всегда, раньше или позднее — всегда!

Доктор Время работает на вас!

Сейчас, пока нет просвета, верх берут многочисленные «зачем» — отзвуки того, что можно назвать депрессивным мировоззрением. «Зачем» эти исчезнут, все смыслы высветятся, когда освещенность жизни станет иной...

**ОК — В ваших рекомендациях много знакомого.**

**ВЛ —** Пропись есть пропись, повторение — мать лечения, но прошу хорошо заметить: с добавлениями или убавлениями, с переменами в акцентировках, нюансах — как музыкальная тема с вариациями или пьеса в разных интерпретациях.

**ОК — Вариации зависят от адресата?**

**ВЛ —** Да, вот и еще, из книги «Ошибки здоровья».



## малые меры для больших результатов



**В**Л, в прошлом году мы обменялись с вами письмами, потом я по вашему предложению послал письмо с описанием моих болезненных симптомов(..)

С середины мая я опять в депрессии. Работоспособность около нуля, утомляемость чрезвычайная, разбитость, развинченность. Любое пустяковое дело вырастает в проблему, серьезные дела вообще не под силу.

Сколько так можно жить? Антидепрессанты не помогают, я только теряю последнюю энергию, «балдею» и сплю. Все на свете утратило привлекательность. Сон не дает отдыха..

Вспоминаю, что в прошлые годы депрессии чаще бывали летом, с конца весны. Периоды с признаками повышенной фазы, как правило, приходятся на зиму, в это время я как с цепи срываюсь, усиливаются стенокардические боли..

Три зимы подряд по месяцу пролежал в больницах, а в этом году уже с диагнозом «мелкоочаговый инфаркт». Давление подскочило..

**Отчаяние.**

Мне 45 лет. Ответственность за семью. Спрятаться некуда, только под одеяло. Просыпаюсь ночью, смотрю на часы. Если времени час, два или три — хорошо, еще довольно далеко до необходимости шевелиться. Четыре — тоже ничего, пять — уже хуже, приближение шести переживается почти панически.

Играть свои жизненные роли без капли вдохновения — мучительно и бессмысленно..

Вы настаивали на пищевых воздержаниях, но ведь на пониженных оборотах потребляется и так мало пищи. Если от еды отказаться — откуда взять энергию, она и так практически отсутствует.. Кто или что поможет? Сам справиться с собой не могу. Не хочу верить, что положение безнадежно, но слишком многое убеждает.. *Андрей*

*ОК — Тут и мне, не врачу, понятно, что это эндо-депрессия периодического типа.*

ВЛ — Она самая; отчетливо видна связь депрессии с общим состоянием организма.

*ОК — Почему у этого человека депрессии начинаются клету? И почему подъемы приходятся на зиму, но в это время сердцу и сосудам не сладко?*

ВЛ — Такая периодичность свидетельствует о том, что на психику, как и на весь организм, давят собственные внутренние продукты, отходы производства или, как еще говорим, шлаки.

Зимой шлаки больше накапливаются, весной и летом организм стремится их выводить, очищаться.

*ОК — Но, видно, не очень-то получается?*

ВЛ — В том-то и дело, депрессии и дают знать об этом, сигналият вовсю.

### Из ответа

Андрей, самому трудно, согласен, в депрессии все представляется непомерно сложным, непосильным. Лекарства надоели, кажутся бездейственными, бесполезными — понимаю...

Депрессия у вас не впервые, вы хорошо знаете, что она пройдет и на этот раз. Да, ждать — но не пассивно, а в непрерывном посильном действии.

К пяти утра вы давно не спите, лежите в постели и, как пишете, почти панически ждете приближения шести? — А вы не ждите шести — поднимайтесь. Ополосните лицо и шею прохладной водой, выпейте стакан-полстакана теплой кипяченой воды, с выжатым в нее лимоном или порошком аскорбинки.

А потом сразу одевайтесь — и на прогулку, на улицу, на полчаса или на целый час — не спеша, постепенно слегка ускоряя шаги...

Вернувшись, примите освежающий слабо-контрастный душ. Дальше — по обстоятельствам, по расписанию, по возможностям...

Дважды среди дня минут на 15 — 20 ложитесь, освобождайте тело, расслабляйте мускулы, устремив помыслы к выздоровлению...

Все это просто и осуществимо — «малые меры». Не стоит ждать от них скорых заметных результатов; но они прибавят вам духу, повысят самоуважение и помогут продержаться достойно, пройти самую трудную полосу. Основное же — и сейчас, и далее: понять суть

В каждом доме живет по меньшей мере один раб —  
сам хозяин.  
Менандр

своего страдания и наладить меры предупредительные. Организм един, все в нем взаимосвязано; депрессия ваша — только один из знаков общего неблагополучия. Очень редко бывает, чтобы разные болезни у одного человека имели разную основу — нет, весь «букет» произрастает обычно из одного корня.

В вашем случае, как и в великом множестве других, главный источник неприятностей на всех уровнях — засорение организма продуктами его же собственной жизнедеятельности: обменными шлаками.

Последствия, в виде различных симптомов, приобретают свой ритм, периодику — точно так же, как предсказуемо во времени засоряются, скажем, водопроводные трубы или любые механизмы, если ими регулярно пользуются, но не чистят.

Депрессия, именно такая, как у вас, — результат угнетения мозга телесной внутренней грязью. Когда мозг от этой гадости худо-бедно освобождается, шлаки начинают давить на другие места: сердце, сосуды, печень, почки, суставы, гормональные железы...

Значит, стратегическая задача — всемерно помочь организму наладить очистку. И делать это заблаговременно. «Пониженные обороты» — вовсе не отсутствие энергии, а ее неиспользование — нарушение расхода, а не прихода.

В свое хорошее время вы переживаете, двигаетесь же недостаточно — и в хорошее, и в плохое.

Сосудистые неполадки кричат вам о том же. Все тело уже который год просит, требует: прекрати меня засорять, перейди на качественно иной уровень жизни! Меньше ешь, больше двигайся, чище дыши!

Сжигай шлаки!.. Во время вашей депрессии аппетит понижен? — о чем же еще догадываться, в чем сомневаться? Все ваше существо хочет перестроиться на режим очистки — помогите же ему!



Азы азов — пищевые воздержания плюс движение! Свежий воздух! Очистительная диета!

Даже наследственные биполярные расстройства «малыми» естественными мерами умирятся до такой степени, что люди десятилетиями живут, забыв о больницах и обходясь малыми дозами поддерживающих лекарств; депрессии уменьшаются до пределов переносимости, а подъемы не достигают опасной, критической крутизны.

Чтобы управиться с депрессиями, вам нужны:

- » раз в неделю суточные воздержания от еды при обильном питье;
- » два раза в месяц — двухдневные;
- » один раз в полтора месяца — трехдневные.

Для начала проведите 24-часовое воздержание от еды после очистки кишечника — от завтрака до завтрака. За это время выпейте по маленьким порциям три литра кипяченой воды, добавив на этот объем три выжатых лимона и две столовые ложки меда.

Через неделю по тем же правилам проведите 48-часовое воздержание. Еще через полторы недели — трехсуточное. Затем сделайте трехнедельный перерыв, но все это время старайтесь проводить на свежем воздухе и как можно подвижнее. Велосипед, ходьба, плавание, турпоход, пинг-понг, бадминтон, серфинг, ролики — что угодно.

Вполне вероятно, что к концу этого срока или еще раньше депрессия с вами распрощается.

Если же нет — с выводами не спешите, продолжите. Вычиститься изнутри, сбросить шлаки многолетней давности — сразу это не дается.

Повторите ту же последовательность, а затем переходите на еженедельные суточные воздержания.

Введя очистительные разгрузки в ритм своей жизни, вы почувствуете себя другим человеком.

И — залог тому опыт многих, вашего покорного слуги в том числе, — продлите свою жизнь, молодость и трудоспособность.

ВЛ, уже третий год следую вашим рекомендациям, держусь в норме. Весенние спады смиряю пищевым воздержанием, сауной и плаванием. Подъемы смирять не хочется. Из лекарств оставил лишь минимально поддерживающие дозы лития, все-таки побаиваюсь своего раскачанного маятника. Только сейчас понял, какой я многолетний зануда. А сердце работает, как починенные часы. *Андрей*

**ОК — Стало быть, победа, выздоровление?..**

ВЛ — У нас, докторов, другая терминология: ремиссия и относительно устойчивая компенсация.

Депрессия — зверюга серьезная: чтобы укротить ее, приходится учиться не только бороться с ней, показывая, кто в доме хозяин, но и дружить...

Всегда смотри на вещи со светлой стороны. а если таковых нет.  
натирай темные до тех пор. пока они не заблестят.  
Китайская мудрость



## К ВОПРОСУ О ЗАЩИТЕ АВТОРСКИХ ПРАВ ОТ САМОГО АВТОРА



итировать самого себя некрасиво и глупо. Если единожды, ну дважды, трижды, но лишь понемножку и к месту — куда ни шло, любящий читатель простит. А если обширно и неоднократно — уже маразм, если не криминал, и тут в самый раз ставить вопрос о защите авторских прав от самого автора.

Я по этому показателю давно должен сидеть в спецбольнице для слабоумных писателей. И все из-за лени. Надо о чем-то рассказать в какой-то связи, в некоем смысловом ряду. Я об этом уже рассказывал, но в другой связке, в ином смысловом ряду. Почто, думаю, переиначивать уже сработанный текст, дай-ка я его просто чуть выправлю, вычищу, подновлю и пересажу куда надо, как почку или сердце — из одного организма в другой... Пересаживаю, а внимательный читатель ловит меня на самоповторе, говорит фэ, ай-яй-яй и тьфу. Совершенно прав он.

Утешусь тем, что до полного содрания сочинений еще не дошел и скажу пару слов о книге, из которой намерен сейчас пересадить отрывок в другое целое, в новый смыслопоток.

«Я и Мы» — вторая моя книга, писательски еще очень сырая. Обрадовался, когда в одном из пиратских изданий произведение снабдили сущностным обозначением жанра: роман. Начинал писать в счастье, заканчивал в тоске после потери... Как антидепрессант книга сработала не для меня одного, и о самой депрессии и *не только* рассказать кое-что удалось — это и вспомню с некоторой переработкой и примечаниями...



## здоровье другими средствами

кречмерова соната



ерт простого народа большей частью худой, с тонкой козлиной бородкой на узком подбородке, между тем как толстый дьявол имеет налет добродушной глупости. Интриган — с горбом и покашливает. Старая ведьма — с высохшим птичьим лицом. Когда веселятся и говорят сальности, появляется толстый рыцарь Фальстаф с красным носом и лоснящейся лысиной. Женщина из народа со здоровым рассудком низкоросла, кругла, как шар, и упирается руками в бедра. Словом, у добродетели и у черта острый нос, а при юморе — толстый. Что мы на это скажем?

Таким игривым вступлением начал свою серьезную книгу «Строение тела и характер» Эрнст Кречмер, немецкий психиатр. В двадцатые годы XX века, когда Фрейд штукатурил и конопатил здание психоанализа, а Павлов завершал постройку системы условных рефлексов, этот энергичный врач, гипнотизер-виртуоз, оригинальной и изящной концепцией соединил психиатрию, психологию, антропологию, эндокринологию и генетику.

И физиономика была тут как тут...

*(Там же, в «Я и Мы», я нарисовал литературный портрет отца европейской физиономики Лафатера; текст этот потом один плагиатор без зазрения совести слямзил. ВЛ-2007.)*

Более того: как чудодей-алхимик, Кречмер впервые соединил душевную болезнь со здоровьем.

Читая его, понял: как война есть продолжение политики другими средствами, а точнее, обнажение, — так и болезнь продолжает и обнажает здоровье.

Имея дело, как всякий психиатр, с нескончаемой вереницей пациентов и их родственников, Кречмер поначалу задался целью всесторонне сравнить пред-

ставителей двух больших душевных болезней — шизофрении и маниакально-депрессивного психоза, он же в непсихотическом масштабе — циклотимия, он же, по нынешней терминологии, — БАР, биполярное аффективное расстройство.

Кречмера поразило, что не только и не столько симптомы двух этих болезней, сколько характеры и личности больных, их телосложения, психотипы родственников, психологическая атмосфера в семьях — все оказывалось противоположным.

Шизофрения и БАР, словно носорог и лев, обходят стороной, боятся и избегают друг друга.

Кречмер кропотливо исследовал родословные, прослеживал вместе с болезнями привычки, традиции, превратности судеб, и наблюдения уводили его все дальше за пределы психиатрии...

Постепенно вырисовались два больших человеческих типа: два полушария, в которых болезни оказывались полюсами. Стало ясно, что психическое здоровье не имеет никаких абсолютов; что клиника — прибежище крайних жизненных вариантов, не могущих приспособиться; что болезнь, как линза, вбирает в себя лучи, рассеянные в текучей мозаике темпераментов и характеров...

И вот знаменитая ось «шизо — цикло». *(На оси этой читатели мои, не охочие до инотерминов, частенько, бывало, начинали киснуть и вянуть... ВЛ-2007.)*

Ежели в середине поставить обычного человека, каких масса, рассуждал Кречмер, то можно считать, что у него зачатки (корешки, радикалы) «шизо» и «цикло» находятся в относительном равновесии. Если корешков «шизо» относительно больше, а «цикло» поменьше — перед нами человек «кошачьего типа»:

внешне немного (или много) закрытый, корректный, сдержанный, суховатый; внутренне обостренно чувствительный и ранимый, иногда раздражительный и саркастичный, иногда тревожный и мнительный, а иной раз при, казалось бы, тонкой душевной организации оказывающийся эмоционально туповатым, парадоксально бесчувственным... Зовут такого человека, по Кречмеру, — шизотимик.

Дальше от середины и ближе к полюсу по той же оси — шизоид. По другую сторону оси, соответственно, — циклотимик, а дальше — циклоид.

Перевести термин «шизотимик» без замутнения смысла сложно: «шизо» — от слова «расщепление», «тимик» — от слова «настроение»... Расщепленец-настроенец? — Полная чушь, никакого расщепления у таких людей, как правило, не бывает, просто они состоят с теми, у кого оно может быть, в некоем типажном родстве, но это их ни к чему не обязывает.

Область полной нормы, психика шизотимика может быть даже гармоничнее, устойчивее и сильнее, чем у среднего человека. Еще бы! — ведь эти сутулые бледные интриганы, эти старые ведьмы с птичьими лицами, эти черти с козлиными бородами — они и есть шизотимики, а не кто-нибудь.

Но если шизотимику все же суждено по тем или иным причинам психически заболеть (скажем, в результате упорного пьянства или сверхтяжких стрессов), то вероятность появления шизофренических расстройств — расплывания мышления, неадекватности, бреда, дезинтеграции личности, — оказывается заметно повышенной...

Шизоид (опять с туманным дрожанием смысла: подобный шизофренику или напоминающий его; сравним: гуманоид) — особенностей еще больше. Человек

на особицу: со странностями или без, но все же иной, нежели срединное большинство, узнаваемо-своеобразный; мыслящий либо шибко оригинально, либо наоборот, слишком правильно...

Иногда с явными бзиками, сдвигами, вывертами, с чудачествами подчас на грани чего-то более серьезного... Ранимость может быть колоссальной, равно как и душевная тупость. Мышление — от непробиваемо-плоского или бредоподобного до гениального включительно.

Походка, речь, внешность — все характерно, в нескольких, легко узнаваемых вариантах...

Уже грань: при неблагоприятных условиях или просто так, самопроизвольно, могут начаться расстройства шизофренического типа, бред и распад...

Носитель предрасположенности. Да, но и он вовсе не обязательно должен болеть! И он может быть и силен, и по-своему гармоничен!..

В семьях шизоидов, однако, с большей вероятностью, чем в среднеобычных, можно встретить больных шизофренией. На этом же родовом поле в изобилии водятся художники и поэты, музыканты и математики, изобретатели и системотворцы, философы и богословы, подвижники и святые, равно как изощреннейшие преступники и безжалостные холодные функционеры...

**Истинно человеческое начинается там,  
где человек обретает свободу от своего типа.  
Виктор Франк**



Мне часто казалось, что даже лучшие авторы напрасно упорствуют, стараясь представить нас постоянными и устойчивыми. Они создают некий обобщенный образ и, исходя затем из него, истоковывают все поступки данного лица, а когда его поступки не укладываются в эту рамку, они отмечают все отступления от нее. Мы все лишены цельности и состоим из отдельных клочков. Настолько пестро и многообразно наше внутреннее строение, что в разные моменты мы не меньше отличаемся от себя самих, чем от других.

Мишель Монтень

...Не знаю, когда влияние на меня Кречмера было плодотворнее: когда воочию видел и лечил представителей описанных им типов или когда со смесью разочарования и облегчения убеждался в опасности, если не убогости психотипажного мышления, с превеликой легкостью переходящего в мифологию наподобие астрологической или, черт ее побери навеки, нацистской, — в примитивизме и призрачности всех этих шкал, полюсов, осей...

И какого рожна, думалось, я обязан считать каждого недовинченным шизофреником или еще каким-то потенциальным обитателем дурки?.. Неужели здоровье — всего лишь смесь зачатков разных болячек, как белый цвет — смесь всех цветов радуги?.. Эдакое тиположество, как писал один кречмеровский оппонент, папахивает сектантством и неизбежно ведет к тому, что понятие «шизоид» или любое другое, лошадоид или крысоид, допустим, подставляется вместо понятия «человек», и все сводится к тому, что и у шизофреников, лошадей и крыс есть некоторые общечеловеческие черты.

Все мы внутренне всевозможные — и все же никуда не денешься: они есть.



Типы есть!

Есть шизоиды и фашизоиды, есть циклоиды и циклопоиды; есть собакоиды и кошкотимики, есть мышкоиды, слонотимики, крокодилоиды и прочая-прочая, не говоря уже о свиноидах и обезьяноидах...

Шутки в сторону. Человек — дом: издали можно определить общий тип строения; вблизи виден архитектурный стиль и индивидуальные черты, если есть. Для тех же, кто живет в доме, он всегда особенный, несравним и неповторим...

*(Ниже следующее повествование — о событиях дней давно минувших, но очень живых... ВЛ-2007.)*



*На этой картинке — я, мой маленький Альтер Эго и фотокусочек моего дома на фоне рисованных Чистых Прудов и Домовой Книги.*

*Чистые Пруды — лучшая часть Океана Настроений, прошу заметить.*



## портрет пикника без чнтерьера

циклоид с натуры



ришел друг детства Мишка, сосед и одноклассник. Навещает меня регулярно. На сей раз я ему понадобился профессионально. В чем дело?

А вот в чем: на данный момент он превратился в зануду с тупым толстым носом.

Так, по крайней мере, он сам себя воспринимает.

— Сам себе противен. Жуткая лень.

— Ты всегда был ленив, сколько тебя помню.

— Не то. Приходишь домой, валишься на диван. Лежал бы целый день.

— Устаешь.

— Раньше работы было больше, приходил как огурчик, бежал развлекаться. А теперь...

— Переутомился, накопилась усталость.

— Уставать не с чего.

— Да что за фигня с тобой?

— Сам не знаю. Повеситься охота.

— А?.. Так-так... Шнурок намылить помочь?..

— Seriously, Володьк.

— Я тя сам повешу, давно собираюсь...

Вижу: серьезно. Не настолько, чтобы валить в клинику, но помогать надо. Весь притушенный какой-то или придушенный... голос надтреснутый...

Знаю: ни дома, ни на работе, ни в сердечных делах ничто не переменялось, все в полном порядке.

Эта штука, депрессия, в нем самом.

Что-то подобное было две весны назад, тогда он тоже сник на некое время без видимых причин, но охоты повеситься не изъявлял, все обошлось...

Произношу на доступном для него языке, включающем и ненормативную лексику, врачебную речь о периодических депрессиях у циклоидов.

— Ясно, доктор...

Покладист мой Мишка, всегда был покладист, за исключением эпизодических вспышек взбалмошного упрямства. Легко с ним поладить, договориться. Вот и сейчас, живописуя его, уверен: он не обидится, если узнает себя в этом портрете под другим именем, он поймет, что мне это надо, и этого будет довольно. Я не должен ему объяснять, что и себя при случае использую, что нельзя упускать экземпляры. А он экземпляр: классический кречмеровский Синтонный Пикник, внимание, ударение на первом слоге, терпение, скоро расскажу, что такое синтонный и что такое пикник.

Да, болен он сейчас, болен душевно — и притом нормальный человек, даже слишком нормальный, до ненормальности, и это иногда бесит меня: я, законно причисляющий себя к средним по кречмеровской шкале, рядом с ним то и дело чувствую себя почти шизофреником.

— При этом ты недалек от истины, — сострит он. — Так кто я там, говоришь, симптомный пикник?

Когда он садится в кресло, это целая поэма, это непередаваемо, это очаровательно, это вкусно. Как он себя размещает, как водружает и погружает!

Но сейчас, квелый, он и садится не так.

«Пикник» = «плотный». «Синтонный» = «созвучный». Плотный и созвучный.

Они бывают и коротышками, и высокими до огромности, но всегда плотные, с наклоном к полноте. Толстяки особой породы — особенность состоит в органичности, естественности полноты.

Женщина-пикник — пышечка или пампушечка, становится таковой уже с ранней юности, если не с раннего детства, и всю жизнь сохраняет милую живость реакций, общительность, задушевность и незаурядные задатки актрисы.

Бывают и весьма толсты, но не грубо — толстячки тонкой выделки. Даже при очень большой тучности пикник сохраняет изящество, может быть, потому, что руки и ноги остаются сравнительно худощавыми — впрочем, не всегда, но у Мишки именно так. Голова объемиста, кругла, с наклоном к лысине, шея коротка и массивна, широкое мягкое лицо с закругленными чертами. Внимание! — У синтонных пикников не бывает длинно-висячих, а также тонких и хрящева-то-острых носов! Если нос тонок и остр и если это пикник, то не синтонный, а какой-нибудь Наполеон.

Комплекция пикника, заметим, изменчива, он может быть даже временно худощавым, как мой папа в голодной молодости (тоже синтонный пикник) — и все же быть пикником и никем иным, с возрастом набирать свой запасец... Мишка сбросил в армии 23 кг, а ел там раза в три больше, чем дома. Вернувшись, потерял аппетит, но за пару месяцев восстановил свой центнер (при росте 183 см).

Главная же причина столь странного изящества, несомненно, заключается в особом рода двигательной одаренности. Движения синтонного пикника целесообразны и согласованны, хотя в них нет мелкой точности. Легко носит свой вес: позы непринужденно меняются, осанка естественна, хотя и не особо подобрана; речь хорошо модулирована, с разнообразными, выразительными интонациями. Среди них много превосходных артистов!..

Синтонный почерк — плавный, слитный, с волнистыми линиями и закругленными буквами, с ритмичными колебаниями нажима: видно, что тонус мышц меняется быстро и своевременно, и вместе с тем чувствуется поток, связное течение. Такой почерк был у Баха, Бальзака, Пушкина (хоть и не толстячка!), у Дюма-отца... у Ленина... и у Кречмера!

Мишка в той же компании. Правда, у него в буквах много вихляний и каких-то куцых хвостов, но этому легко найти объяснение: учится на заочном, вечно что-нибудь не сдано... Шутка. Вихлясто-зубрястые неразборчерки у породы этой тоже бывают — у Александра Меня, к примеру...

Что же такое синтонность?.. Испрашивал определение у десятка коллег, психиатров и психологов, — никто ничего убедительного не выдал. Зато синтонного человека определили единодушно: с ним просто и легко. Вот и все. Понимай как знаешь.

Приятно общаться: сразу настраивается на вашу волну, вы — на его, и покатило...

Даже вроде бы и не общаясь, не вступая в контакт, в присутствии синтонного человека вы чувствуете себя естественно и свободно, как и он в вашем. Контакт будто на подшипниках, никакой напряженности, настроение может улучшиться... Только что познакомились, но он вас давно знает, а вы его, понимание с полуслова, с полувзгляда, с полувздоха...

Увы, за шелковой гладкостью этой может не теплиться ровнехонько ничего или даже хуже, гладкость может оказаться и ледяной, но все равно — обаяние, никуда не денешься. Обаяние предсказуемости?.. Да, и притом приятного свойства. Или иллюзорно-приятного, когда как...

Мишка в детстве был худеньким, востроносым и не особенно добродушным; временами это был даже маленький дьяволенок; собрал, например, однажды ораву сверстников-первоклашек, чтобы отлупить Профессора из своего же класса, который стал потом его любимым другом (и, кстати, автором этих строк). Поступок, рожденный завистью: Профессор был в те времена какой-то инакомыслящий, умел многое не по годам — читать, писать, рисовать...

Класса с четвертого-пятого Мишка вдруг начал быстро расти, толстеть и добреть. Однокашники, въедливая мелюзга, заметив это, начали его поддразнивать и, видя, что отпора нет, стали доводить, пока не расписхуется, и тогда спасайся кто может: гнев его был страшен, кулаки тяжелы.

С одним таким доводитой, которого все боялись, с Ермилой-третьегодником, он три раза серьезно *стыкался* и три раза пускал ему кровь из носу. После этой победы Мишку стали больше уважать, но доводить не перестали, только делали это изощреннее: например, били сзади «по оттяжке», поди узнай кто, или стреляли из рогатки в ухо. Уж очень соблазнительным он был козлом отпущения.

Тут бы ему стать озлобленным, угрюмым, а он все добрел и толстел; несмотря на все измывательства, становился общительнее и симпатичнее. Все словно отскакивало от него, злопамятства никакого: отлупив обидчика на одной перемене, на следующей мог за него заступиться, и крепко.

Но вот мелюзга подросла, доводитовка прекратилась. В восьмом он уже всеобщий любимец, большой толстый Мишка, душа-парень. У него два близких друга, которым он искренне предан, но вообще-то он знает всех и все знает его, потому что он очень хороший парень. Любит почти всех, кого знает, но не всех скопом, важно заметить, а каждого по отдельности! — каждого не то чтобы понимает, но общий язык находит, верней, общий тон, волну...

Завидовать уже не умеет (потом опять немножко научится), а радоваться чужому успеху мастер и тайну хранит, хоть и трепло. Поразительно участлив, живет делами друзей, каждому, не колеблясь, спешит на выручку, не думая о себе, и когда надо, в ход идут его здоревенные кулаки.

Загадочное широкое человеколюбие. Имел все основания вырасти черствым эгоцентриком: младший ребенок, над которым беспрерывно кудхтали мама, няня, сестра... Слепая любовь другого могла испортить, но ему, видно, вошла в кровь и плоть. А школьно-доводилковский комплекс сказался лишь в том, что в девятом классе он вместе со мной пошел в секцию бокса; боксировал смело и мощно, но не хватало злости и быстроты, прогресса не было, сотворил пару нокаутов — и слинял.

Обыкновенное, в высшей степени обыкновенное работающее семейство... Иногда истеричное переругивание, слезы матери: «Мишка не учится...» Учился и впрямь хреново из-за расхлябанности и лени, масса глупейших ошибок в диктантах, а ведь способный был, все схватывал на лету, экзамены порой сдавал с блеском...

Да, дух безоценочной, какой-то физиологической доброты, осмелюсь сказать так, жил в этой семье. Сестра и мать — тоже синтонные пикнички. Отец, скромный бухгалтер, всегда приветливый, грустный, сияюще лысый, никому в жизни не сказал обидного слова. Меланхолический циклотимик: малообщителен, но не замкнут, пессимист, но доверчив. Этот уютный человек и в самой глубокой печали умел ценить шутку, не прочь был выпить в кругу близких, никого никогда не давил суждениями и осуждениями, а в своем неудачничестве с детской улыбкой винил только себя.

«Все эксцентричное, фанатическое им чуждо», — писал Кречмер о таких людях. «Неморализующее умение понимать особенности других».

Какая-то особая теплота и сочувственное внимание ко всему живому, к детям особенно, какая-то очень естественная человечность...

Отзывчивы не из чувства долга или усвоенных понятий о сострадании и справедливости, которых как

раз может не быть, а по непосредственному побуждению — я бы назвал это альтруистическим инстинктом.

Тем удивительнее, что и среди самых что ни на есть синтонных пикников попадаются самые что ни на есть эгоистические мерзавцы!..

В ипостась сию представители каждого из кречмеровских полюсов входят по-своему; Мишка же мой тут и близко не был, разве что самым краешком лишь тогда, в дальнем детстве, в бытность вреденьким востроносеньким первоклашкой...

Поразительная способность появляться в нужный момент. Может год пропадать где-то, но случись у тебя неприятность или ее предвестие, он тут как тут. Синтонность запредельная? Телепатия?..

Из трех разновидностей циклотимного темперамента, которые различал Кречмер: 1) живой тип, 2) тихий самодовольный тип, 3) меланхолический тип — моего Мишку нельзя отнести ни к одной, а верней, можно ко всем сразу.

Когда он в депрессии, это тип тихий и малохольный (слово это, хоть и далеко от научной терминологии, наиболее точно передает Мишкино состояние, заменить его нечем).

В это время он становится особенно похожим на своего отца, особо критично относится к собственной персоне и очень высоко ставит других.

При депрессиях у циклотимиков это закон, в тяжелых случаях доходит до бреда самообвинения; а у депрессивных шизотимиков такое бывает редко, обычнее общий раздрай разочарования и отчаяния.

Легким становится груз, смиренно несомый.  
Если же груз твой — ты сам, радуйся: скоро вспорхнешь.  
Левидий. «Метасклерозы»



В дни, когда депрессия уже потихоньку разжимает тиски, но еще в этом не признается, Мишка вступает в фазу, которую можно назвать плюшевой. Скверное самоощущение покидает его, он делается благодушным, но еще вяловат. Теперь это спокойный юморист, одна из разновидностей тихого самодовольного типа — временный флегматик, «удобный муж, философ по крови, даже при обычной дозе разума», по определению Канта. Прежде всего — ничего лишнего, тише едешь, дальше будешь. Гений отсрочек: не терпит, но ждет, не преодолевает, но игнорирует...

А вот и все хорошо, вот и жизнь прекрасна, хотя и не удивительна. Синтонные люди, заметил я, шибко удивляться не склонны, ибо для них мир — давний добрый знакомец, и если даже что-нибудь страшное учудит, это уже вписано в их неморализующее упреждающее приятие.

В фазе подъема, которую сам Мишка считает своей нормой (да так, пожалуй, и есть), это живой и, я бы тупо сказал, довольно самодовольный тип.

Приятно самодовольный, добавлю.

Приходит с анекдотом, который еле доносит (синдром недержания анекдотов), проделывает виртуозный пируэт в кресле — закидывает пятку за коленку и начинает болтать.

Болтовня его, к чести пикнического сословия, никогда не утомляет — не празднична, но согревает. Выложит последние новости про общих знакомых, жизнерадостно сообщит, что с кем-то полаялся, чем-нибудь хвастанет, но с самоиронией, отпустит пару терпких, но добродушных шпилек, мгновенно просечет твоё настроение и войдет в курс дел, предложит одно-другое, всегда конкретно и здраво...

Попутно выяснится, что кому-то что-то устраивает, кого-то выручает, кому-то помогает переехать — и все



без надрыва, никакого геройства, так, между прочим... На работе тоже что-то проворачивает, не журавля в небе, но синицу в руки, что-то реальное, отчего и дело сдвинется, и всем хорошо будет. Поток дел и людей — стихия его! Подвыпив, произносит правозащитные речи, грозит стать бюрократам...

Смачное остроумие Мишки меня тонизирует, повышает аппетит; удручает только решительное до пошлости игнорирование так называемых высоких материй. Непробиваем в вопросах эстетики, выше текущей политики не легит. Понимаю, нельзя с одного вола драть три шкуры, но, зная вместимость его мозгов, не могу смириться с упрямым занижением собственного потолка, обидна эта упертая (но может, и мудрая?!) приземленность...

Кто же он в своей лучшей форме? До неприличия нормальный человек. По-традиционному, по Гиппократу и Павлову — конечно, сангвиник. Типичнейший экстраверт — по Юнгу. «Энергичный практик» — разновидность живого типа на циклотимной палитре Кречмера — и среди тех же типов еще и «беспечный, болтливо-веселый любитель жизни» — уж это точно, любитель, хотя и далеко не утонченный и, если попристальней поглядеть, не такой уж беспечный. Ибо, как Кречмер заметил, «многие из этих веселых натур, если мы с ними поближе познакомимся, оказывается, имеют в глубине своего существа мрачный уголок»...

*...В этом-то уголке самое место завершить гостевание «Я и Мы» в новой книге. Пещера теней посреди солнечной долины; посольство ада в раю, консульство космической смерти. Все депрессии зреют в этом подспудном сумраке. Но темно там, только покуда закрыто пространство души от Неба...*

**ОК — Сколько лет назад это было?**

ВЛ — Лучше и не считать...

**ОК — Прототип жив?**

ВЛ — Недавно ушел — не молодым уже, но еще не старым. Тихо, во сне... Даже слово «ушел» не хочется произносить — удалился... Часто мне снится.

В жизни звали Яном, Яшей. Эстрин Яков Семенович, многие, уверен, его еще помнят и любят.

**ОК — Любопытствовать не вполне уместно, и все-таки: как сложилась Яшина жизнь со времен «Я и Мы»?.. Депрессии посещали его и потом?.. Чем он еще болел?.. Как вы ему помогли?..**

ВЛ — Яша прожил жизнь светлую и теплую, хоть и не легкую. Судьба вылепилась в соответствии с характером, во всех его составляющих.

Служил экономистом; карьерно почти не рос, зато обростал друзьями. Жил в атмосфере любви и друж-

бы — сам эту атмосферу и создавал. Любил со взаимностью жену и сына (доставившего ему немало огорчений: мальчик оказался инвалидом).

Депрессии посещали его и потом, но с годами, по счастью, во все более мягких, сглаженных формах; подъемы, правда, тоже сгладились помаленьку...

Как нередко бывает у пикников (но и не только), ведущих малоподвижную жизнь с сидячей работой, лет с сорока начались сосудистые неполадки: подъемы давления, сердечные сбои. Пособляла этому и курежка, и слишком частые попойки, накладка российского многодружества; алкашом не стал — самосохранение сработало, вовремя «завязал»; а вот курить и переедать перестал поздновато, успел основательно подрастататься.

Помогал Яше я только дружеским общением со вставными внушениями: депрессивные кризисы перехватывал, но для полноты врачебного авторитета не хватало меж нами дистанции. Как-то шутки ради загипнотизировал: усыпил и внушил, что после просыпания кое-что зачесется. Зачесалось — внушением чес сразу снял... Оба смеялись.

**ОК — Циклоиды внушаемы?**

ВЛ — Как и все; но если у шизоидов внушаемость более закрытая, узкая и глубокая, то у циклоидов она широка и открыта, зато более поверхностна: внушения быстрее улетучиваются. Поэтому-то облегчать их депрессии психотерапией на краткое время — легко, на долгое — гораздо труднее...



## письмо Татьяны

**В** Д, лет с пятнадцати я вела с собой бесконечную войну, каждый понедельник начинала новую жизнь. И так год, два, пять.. Мне уже тридцать три. Живой труп.

Только недавно поняла, почему борьба моя не дает результатов, почему мажсь, просыпаться утром не хочу, тороплю вечер, чтобы уснуть, телевизор не смотрю.

Просто я врожденный пессимист. (Хотя врожденный или нет — это еще вопрос, ведь было детство, и в нем я была ок каким оптимистом.)

Пессимисту плохо, даже когда все хорошо, — это я. Дорогу из рая в ад найду непременно.

Любая, самая мелкая неприятность выводит меня из нормального состояния. Хожу, что-то делаю, говорю, улыбаюсь, но на самом деле нахожусь в какой-то прострации, где-то вне мира, полностью погружаюсь в свой черный подвал. Пропадает интерес ко всему, жизнь обесцвечивается и обрывается. Не верю, что настанет завтра, теряю цели и смысл. Могу сутками лежать не двигаясь, пью снотворное, чтобы подольше спать, а лучше бы и вовсе не просыпаться.

Иногда бывают и просветления — час-два, иногда день, иногда неделю, не больше.

А обычно насижую себя — таму свое тело за шкуру в больницу, где работаю хирургической медсестрой, в лес, к письменному столу, в театр, в зоопарк. Упорно заставляю свою душу хотеть как-то шевелиться, дышать, но.. Безуспешно.

У меня нет внутреннего интереса к жизни!

Недавно собирались с одноклассниками.

Никто не поверил, что я не учусь в институте, в который так рвалась. Училась в школе отлично, не зубрила никогда, само получалось.

Все считали меня самой боевой девчонкой в классе (странно, что производила такое впечатление, — квашня квашней).

Три года работала санитаркой в реанимации, по вечерам бегала в медучилище.

Все говорили — целеустремленная (противно вспомнить), а в институт так и не поступила — в период вступительных экзаменов навалилась эта проклятая апатия, на полпути остановилась.. А ведь диплом с отличием был, да и вроде голова на плечах.

Сколько я в жизни всего начинала! Занималась английским, удавалось — бросила. Неплохо рисовала, в художественной школе бездарью не считали — и вот уже несколько лет не могу взять в руки карандаш. (Нет.. Все это мелочи.. Не то..) Я ненавижу себя! Не-на-ви-жу!

За слабость. За безволие. За предательство того хорошего и прекрасного, что давалось мне..

..Был свет и в моей жизни — полюбила. До того думала, что не способна на это чувство, думала, не человек я уже. Оказалось — живая.

Сколько книг перечитала за это время; сколько спектаклей посмотрела, сколько фильмов, выставок, сколько раз костер в лесу жгла и соловьев слушала!.

Банальная история. Изменил. Через месяц после родов развелась. Не он ушел, а я. Нашла в себе силы. Кажется, это единственный в моей жизни поступок, за который я себя уважаю.

И вот на руках маленький родной котенок.

Вместе с ее рождением и я будто заново родилась. Почти полгода жила хорошо — имел в виду душевное состояние — и вдруг снова.. Раньше было плохо только мне, но растет дочка. Чем она виновата, что мать такая дрянь?!

Маленькая моя кроха что-то лопочет на своем языке, играет, улыбается мне, а я вижу ее как сквозь молоко.. Неужели я так и останусь на всю жизнь безвольным живым трупом?

Эгоистка я ужасная, но знаете, что удивляет меня? Работу свою люблю, и на работе меня любят. И врачи, и сестры, и, главное, больные, они у нас самые тяжелые. Часто не доверяют сделать сложную перевязку даже врачу, говорят — «руки у нее нежнее, глаза добрее». (Смешно хвалиться, конечно, простите.) Несмотря на свой эгоизм, я научилась разговаривать с больными, утешать их, вселять надежду..

Никто не подозревает, что творится со мной самой, что никчемный я человек. Вида не подаю. На лице улыбочка.

С работы боюсь уходить, страшно возвращаться в свой темный подвал..

Ходила в психдиспансер. Говорят — дурью маршь. Поверьте, дорогой доктор, не дурь это, а годы, уже годы бессмысленных мучений, бесплодной борьбы.

Не думайте, что я жду чудес, которые спасут меня без усилий с моей стороны. Буду драться за себя, обещаю. Но не справляюсь сама, чувствую, не тяну, задыхаюсь..

Как найти точку опоры? Ведь я, в сущности, здоровый человек. *Татьяна С.*



Письмо из давних, получено по бумажной почте. Таня С. — одна из моих милейших заочных пациентов, представительница довольно обширного круга людей, которых можно назвать депрессивными личностями, депрессивниками.

**ОК — Не таких ли старинные врачи называли, если не ошибаюсь, меланхоликами?..**

ВЛ — Близко, да. Но со многими нюансами... Таня сама себя определяет как врожденного пессимиста и, что характерно для депрессивных людей, относится к этому своему свойству с яростной нетерпимостью — презирает, ненавидит себя.

**ОК — Самоагрессия? Самоедский атолл?**

ВЛ — Именно; и это, конечно, ошибка — тяжелая и опасная ошибка самосознания, стиснутого оценочной зависимостью. Из письма явственно видно, как шло депрессивное развитие у девушки изначально здоровой и жизнерадостной.

Первый провал в депрессию совпал с экзаменационным стрессом; думаю, стресс этот был не причиной, а спусковым крючком эндодепрессии. Тут же возник внутренний сценарий-клише неудачника-недотяги: начал — бросил, взялся — не дотянул... Упала в адскую яму самооценка, превратилась в отрицательный самопрогноз, он же и отрицательное самовнушение.

Очень типично для депрессивника рассогласование между внешним лицом и внутренним: «я-для других» — одно, «я-для себя» — другое. Не какое-то лицедейство, нет, это действительно две разные стороны одной и той же души: с одной — роль, с другой — боль...

**ОК — В чем же причина такого болезного бытия?.. И сил мало, и побуждения жить — вот этого самого внутреннего интереса...**

**Что это все-таки — болезнь или... Темперамент, характер?..**



ВЛ — Характер вполне вписывается в большой кречмеровский циклоидный круг, о котором только что говорили. Душевная, теплая, без закидонов, реалистичная, со здравым рассудком.

Прислала несколько фотографий: глаза очень живые — то грустные, то веселые, озорные; лицо с мягко-округлыми очертаниями, телосложение гармоничное, с умеренной полнотой...

Болезнь ли — как посмотреть. Эндодепрессия, несомненно, место имеет, признаки серотониновой недостаточности тоже очевидны. Депрессия исходит, казалось бы, только изнутри, из глубины собственного существа; однако заметных отмашек биопсихоматника по биполярному типу нет, заметна его зависимость от внешних событий и поворотов судьбы. Вот любовь нахлынула, и депрессия растворилась в счастье. Вот общение с новорожденной малышкой заставило тоску и апатию отступить, и много еще других маленьких радостей на краткие мгновения оттесняют привычный ад... Резерв рая есть!

**ОК — Может быть, в депрессиях Тани повинен не недостаток серотонина, а нехватка любви?**

ВЛ — Это разные уровни одного и того же, как солнце в небе и тепло на земле...

Возвышенная Истина налагает на нас и жару, и холод, и горе, и боль, и страх, и брэнность богатства и тела, чтобы проявилось зерно нашего сокровенного существа.

Руми



### **Из ответа**

Таня, сразу по делу, по-нашему, по-медицински.

У тебя один из вариантов затяжной глубокой эндогенной депрессии, который коллеги-психиатры именуют скрытой или, как именно у тебя, — улыбающейся. Постигает чаще иных прочих — людей самых симпатичных, самых душевных, самых солнечных, самых здоровых.

Ты в сущности именно такая и есть, здоровая физически, психически и духовно — здоровая! — не ошиблась. Болеет только душа твоя, эмоциональная сердцевина — а физиология и психика на душевную болезнь, конечно же, отзываются, терпят ущерб.

Физиология делает восприятие мира «как сквозь молоко», просаживает энергетические батарейки, создает самочувствие труп, заваливает на диван. Психика — заваливает самооценку.

«Такая дрянь... эгоистка ужасная... безволие... предательство... никчемный я человек...» — это все, Таня, не более чем симптомчики, эти прокурорские самоосуждения, эта похвальба с обратным знаком, тяготеющая к мазохизму. Самобичевание паче гордости, в старину говорили. «Паче» = пуще, сильнее, круче, злее, а также кайфовее. Не перечла ли часом учебник психиатрии, где описывается клинический депрессивный бред самообвинения?.. «Я самый отвратительный, самый мерзкий и гнусный человек на земле, я наихудший злодей, подлец, негодяй, преступник, которого следует немедленно казнить, душа моя должна гореть в аду вечным пламенем...»

Ну при чем тут «дрянь»?.. И кому судить о твоей кчемности — тебе или твоим больным?

«Вида не подаю... Насилую себя, тащу за шкуру.. Буду за себя драться...» Если ты труп, то очень живой, поверь, даже, пожалуй, слишком.

«Внутренний интерес к жизни» у тебя есть, огромный — другое дело, что ты не чувствуешь его, депрессия заслоняет...

И воля у тебя очень сильная, даже и слишком сильная, но себя не знающая и ровнехонько не туда направленная — против себя, понимаешь?..

Говорю с тобой не только как врач, но и как пациент, и просто как человек. Все, что ты о себе рассказываешь и сверх того, мог бы рассказать о себе и я...

*Друг мой, послушай...*

*Знаю, ты мучаешься сейчас. Тебе не дается дело, тебе не дается жизнь, ты себе не даешься.*

*Друг мой, поверь: ты себя не знаешь. И в этом разгадка твоего нынешнего тупика, только в этом.*

*Бьешься о себя, с собой борешься. А нужно — просто освободиться. Тогда-то ты и узнаешь себя и начнешь по-настоящему жить.*

*Друг мой, ты видишь: и я не решил своих проблем — ни одной не решил, наоборот, умножил, как только мог.*

*Да, я открыл гениальный способ решения проблем путем их умножения: проблем больше, все больше! — а проблемоемкость человека, существа ограниченного, ограничена, она бесконечна только у Бога... И вот от перенаселенности проблемы одна за другой начинают в тебе отдавать Богу душу... Туда им и дорога!..*

Не толкуй «владение собой» только как самонасилие. Это одна лишь из составляющих, далеко не главная, необходимая только в некоей дозе...

В какой? — В той же, в какой для движения автомобиля нужна стартовая энергия зажигания.

Что труднее всего сделать утром в постели, когда вставать надо, а вставать неохота?.. Встать. Труднее всего просто встать. Или даже просто открыть глаза...

А вот полуприсесть потихоньку и протереть глаза (хорошо и вместе с ушами!) — чуть легче... И это уже есть дозированное, вполне осуществимое самонасилие — первая подзаводка мотора бодрствования... Дальше уже легче как-то еще подвигаться — а потом — хоп! — и переместиться на пол, принять вертикальное положение... Ты уже запустился, привет!.. Неблагодарные себе, мы не замечаем, что каждое утро совершаем подвиг преодоления постельного притяжения, равный по значению выходу в Космос. Не ведаем, какие могучие программные автоматизмы включаются на орбите бодрствования...

*Не я первый заметил, что чем одареннее человек, тем труднее ему с собой совладать, и особенно в молодости, пока дух ищет себя и мечется. Гений творит не «владея собой», но позволяя творческой стихии собой овладеть. И это безмерный труд и великая смелость.*

*Неприглядная видимость — бездеятельность, непродуктивность — еще не есть бездеятельность внутренняя и не равнозначна бесплодию духа.*

*Невозможность справиться с собой может быть знаком действия способностей безымянных, исканий невыразимых. Не все, что в нас есть, согласуется с жизнью, не все должно согласовываться.*

*Ты не машина деятельности, какой бы то ни было, ты человек — бездна бездн. Ты работаешь не только работой, но всем своим бытием, всем молчанием...*

Знаешь, когда до меня дошло, что депрессии нужны человеку для вразумления его глупой души, а потому не могут оцениваться однозначно только как зло — тогда я и поклялся себе, что в любом аду буду жить до упора, до самой ленточки...

Нарабатывай объективный, ясный, спокойно-врачебный взгляд на свои всяческие несостоятельности, наполовину, если не на все 100 процентов, мнимые. Не угрызайся виной за бесчувствие и апатию; не добивай, попросту говоря, этого и так-то забитого ребенка, который в тебе замерзает.

Жалей его, грей — но не балуй и не облизывай. А просто вот — принимай. Да — принимай Себя с депрессией. Как только почувствуешь это, принимай — не путай с «махнуть рукой!» — не сдавайся, а понимай и принимай как, скажем, повышенную температуру — так сразу же станет легче: начнет ребеночек шевелиться и постепенно отогреваться...

Депрессия прекратит обобщаться и пожирать дух — утратит свою философскую силу и перестанет быть пессимизмом. Наоборот — как боль, как целебная боль, — начнет закалять, укреплять и взрослеть.

Станет легче; может быть, и хорошо станет.

Только нет гарантии, сама знаешь, что навсегда. И когда совсем хорошо станет, до счастья включительно, старайся поменьше себе обещать, хотя трудно это — не строить воздушных замков...

Не помысли, что изрекаю психотерапевтические благоглупости — можем гордиться, что принадлежим к великому племени Меланхоликов, подаривших миру, по самым скромным подсчетам, 51 процент гениальных личностей. (Остальные 49 — тоже меланхолики, только бодренькие.)

И еще несколько частных; если хочешь, считай их врачебными рецептами; хочешь — просто житейскими пожеланиями из личного опыта...

— **Доктор Движение: Худо — ходи!**

Или бегай. Или — хорошо очень! — танцуй. Или (а почему «или», когда лучше «И»?!) — плавай, гоняй на велосипеде, на лыжах и/или коньках, на роликах...

Главное, повторю — инерцию одолеть, с места сдвинуться, ну хоть чуточку себя — да за шкуру!..

Пластом лежим? — а ну, пошевелимся. Шевелиться можем?.. А как же, хоть труп, но живой ведь. Раз шевелиться можем, то приподнимемся... Удалось? — Сидеть можем? Можем. Уже достижение.

Сиднем сидим? Сидим. Встать можно? Можно.

А ну-ка, встанем, походим. Пошли, пошли...

По комнате ходим вполне хорошо, в туалет даже и порезвей при нужде можем, ведь так?..

А теперь оделись — и вон из дома! — На воздух!

Меняй положения и места, двигайся всячески!

Перемещайся — теки! Депрессия есть застой, а движение есть поток: освежение жизни.

Любое движение — и ходовой шаг, и махание руками, и шевеление пальцев — имеет физиологический, психологический и фортунологический (относящийся к раскладу событий жизни, к Судьбе) уровни действия. Движение — и чистильщик тела и духа, и успокоитель, и возбудитель, а может быть даже и наркотиком, далеко не худшим.

Удвигающегося всегда есть вероятность найти новое и перемениться. Сколько километров тоски человечество преодолело с помощью ног, лошадиных копыт, собачьих упряжек, колес, пропеллеров?..

Что до меня, то я лечу свои депрессии прежде и лучше всего ногами, я стал ходоком и останусь им, покуда живу, даже если мне когда-либо придется ходить без помощи ног. Километры моей тоски перешли в светограммы строк...

Слышу, слышу... Да, да, понимаю... С места не сдвинуться — стартер не работает, батарейки сели совсем, все обесточено, обездвижено...

Ну тогда — наготове для тебя, поспешает на плоте



— **Доктор Пост, он же Великий Чистильщик.**

О нем я писал немало, напомним только, что пост, как и голод, — понятие растяжимое и необязательно состоит в абсолютном отказе от мяса или полном воздержании ото всякой пищи.

Помимо очистки от внутренних нечистот, играющих на потребу депрессии, — Доктор Пост, или, скажем уж посылней, Доктор Голод, Грамотный Голод, включает могущественные внутренние двигатели оживления и обновления.

Работая по принципу маятника, Великий Чистильщик сперва может показаться жестоким мучителем, садистом, усугубляющим и без того невыносимые страдания — ведь известно: бывают депрессии и от недоедания и голодания, механизм их вполне понятен — нехватка сил, нехватка и райских веществ, нутряных наркотиков — эндорфинов.

Зато потом, на восстановлении — сколько новорожденных сил, сколько желанной свежести, сколько счастья — жить, просто жить!.. Природная мощь! Омолаживание! Огромная жизнеучительная сила!..

Сурово, да, а иногда и рискованно. Не каждому можно голодать и уж подавно не каждому этого захочется, особенно тем, кого вместе с депрессией повадилось посещать животное по имени Жрун...

Многие боятся даже разочек отказаться от ужина или завтрака — а ведь и такая щадящая мера, как запрет на еду после шести вечера или до двух дня, поможет и постройнеть, и выскочить из депрессии, а заодно исцелить пару-другую любимых болячек...

Вот, к слову, и кажущийся злым, страшным, а на самом деле сердобольный и ледакольный

— **Доктор Боль.** Для чего боль депрессивному человеку, с душой и так-то болящей?..

Подобное лечится подобным, заметили не только гомеопаты. Ад лечится тоже адом — в дозах уменьшенных либо даже, наоборот, увеличенных...

Недаром многие душестрадалцы, дети особенно, часто стремятся не только смотреть страшилки, но и испытывать на себе непосредственно... Раскачка застрявшего в адском болоте эмоционального маятника — лучше через еще-хуже. Пробуждение хоть какой-то чувствительности в случаях, когда все погружено в тупо-маразматический мрак... Да, уже приближение к заповеднику садомазохизма, где всяк, кто ищет, обрящет... Я предлагаю до зверинца не доходить, а применять мой личный метод контрастного самомассажа. Сочетание-чередование болевых воздействий — до нестерпимости — и разнообразно-приятных.

Кому показан?.. Любому, кто к своей любимой депрессии настолько равнодушен, что готов доказать это добросовестным рукоприкладством.

Как проводить?.. От минуты до часа в сутки делать с собой все, что сделала бы со своим лучшим другом, если бы дико на него разозлилась — любя, что особо важно! — и если бы никаких иных способов выразить свое яростно-любовное отношение не было... Импровиз: бить, драть, щипать, царапать, ласкать...

Главное достоинство метода: всегда под рукой.

Главный недостаток: не всегда рука поднимается. Если же не поднимается ни рука, ни нога, ни глаза, ни мысль; если мозг выдает отказ по всем кнопкам; если депрессия, как зимняя вьюга, настолько его замела, что самому к себе никак не пробиться, ни щелки, не продохнуть... Тогда уж резон вызвать спасателя на шлюпке.

— **Доктор Хим, он же Лекарство.** Ну что же сказать о том, кого уж который год только и делают, что хают на чем свет стоит?.. А меж тем пользуются вовсю.



И очень скверно, безграмотно пользуются.

Я не только и не столько об аптечных антидепрессантах, сколько о магазинных и подворотенных. Алкоголь, наркотики — это же ведь тоже Хим, тоже антидепрессанты, только без врачебного халата гуляющие и заповедь Гиппократу не соблюдающие.

Заповедь «не повреди» исполняться может только в соединении знания с безупречной совестью — в точной адресовке тому, кому помогают, при милости Того, кто помогает всем...

Посему: никакой самодеятельности в употреблении химпрепаратов — и осмотрительность в выборе того, кто препараты прописывает.

Понятно: если попадаем в больницу, выбора у нас нет. Но если лечимся дома, амбулаторно — он есть, выбор, и хоть несведущий пациент может выбирать только между «да» или «нет», довериться или не довериться — это тоже не мало.

Вверяться стоит только лекарству такого врача, который не ленится тебя понимать. Такого, который разговаривает с тобой тепло и разъясняет, в меру твоего разумения, действие назначаемого препарата и что делать, если он не поможет.

Антидепрессант — не нашатырь, имеющий предсказуемый результат применения. Лечебное действие психотропных средств, «пойдет» или «не пойдет» — и для опытного врача в энной степени вопрос веры и интуитивной угадки. Лекарство — не выверенный маршрут «от» и «до», а лишь верное направление пути, в лучшем случае.

Главные достоинства: сила и скорость действия плюс прицельность — при верном подборе.

Главный недостаток: вызывают, помимо всевозможных побочных действий, зависимость.

Как всякий костыль, отучают самоопираться — терпеть, искать и наращивать свою силу.

Лекарства — прекрасные спасатели и помощники, но, как все доктора, Доктор Хим нужен только затем, чтобы дать возможность от него отказаться.

«...Буду драться за себя», — обещаешь ты. С кем — с собой?.. Не надо этого обещать и драться с собой не надо. Прими себя с миром. Начни творчески себя изучать и оживлять с помощью тех средств и способов, которые я описал, опробуй их решительно и внимательно, осторожно и вдумчиво...

Это еще далеко не все, но для начала довольно. Точка опоры найдется — в душе почувствуется, засветится, запоет...

Добрый знак: пока я писал тебе, зимний пейзаж за моим окном сменился весенним, солнышко заулыбалось, с крыш побежали веселые сопли...

Верю, эта весенняя весточка найдет свой адресат — я имею в виду твой почтенный пессимизм — и отвесит ему почтительный подзатыльник...



## КАК НУЖНО БЫЛО ЛЕЧИТЬ ИЛЬИЧА



*К — Ваше письмо к Татьяне действие возымело?*

ВЛ — Да, сразу, сильное, но кратковременное. Как и ожидалось, праздник миновал, и пошли будни заочной психотерапии — пробы и ошибки, находки и новые трудности, постепенное освоение свежих способов самосознания, обновление основ бытия...

*ОК — И что же к чему пришли?*

ВЛ — К жизни. Таня закончила мединститут, работает хирургом. Вышла снова замуж, родила еще дочку. Депрессии не ушли совсем, нет — не тот случай, чтобы произошло чудо — но почти перестали быть препятствием к полноценной жизни и более того — стали двигателем. Имею в виду не житейское процветание, не карьерный рост, а душевный... С Ильичом, слава Богу, распрощались.

*ОК — С каким Ильичом?*

ВЛ — Нет, не с тем... и не с тем...

Есть в русской литературе персонаж мирового значения, явно недооцененный составителями школьных программ. Илья Ильич Обломов, образчик депрессивного темперамента, депрессивного склада личности, депрессивной философии. Помните, как прожил жизнь этот умный, тонкий, сердечный и честный человек, как развивался (больше с обратным знаком) и чем закончил...

*ОК — О да... У меня одно время была даже идея создать живой памятник Обломову, клуб имени его, обломовское движение, верней, антидвижение... Не эта ли фамилия легла в основу современного обозначения неудачи — «облом»?..*

ВЛ — Совпадение, но не случайное.

*ОК — Мой друг, журналист, работал в Заполярье. Все время, покуда там царствовала полярная ночь,*

*мучился страшной депрессией, чуть не спился. Один доктор посоветовал ему в качестве антидепрессанта принимать в этот сезон по двадцать пять миллиграммов гормона щитовидной железы плюс семь граммов аскорбиновой кислоты в сутки. Здорово помогло, просто спасло.*

ВЛ — Здравая рекомендация. Европейская белка, привыкшая зимой подремывать в укромном дупле, поселенная на экваторе, каждый год на несколько месяцев впадает в апатию и сонливость, теряет аппетит. А солнце светит ярко и жарко... Понятно: природные ритмы перешли в программу наследственности. Но если такой захандрившей белке давать гормон щитовидной железы — тироксин, уровень которого в зимнее время в ее организме снижается, мы увидим прежнюю, летнюю, подвижную белку!..

Я тоже подобными прописями вытаскивал некоторых депрессивников обломовского толка из многолетних лежаний лицом к стене. Оживали, врубались в жизнь, становились успешными. Но с гормонами нужна осторожность. Сначала обследовать, убедиться, действительно ли есть гормональные неполадки. Ни в коем случае нельзя пользоваться гормонами без консультации эндокринолога.

ОК — *Не верится: неужели какие-то полтаблетки тироксина в день могли бы поднять незабвенного Илью Ильича с его депрессивного ложа и вбросить в холерическую сверхактивность другого русского Ильича?.. Неужели так просто?..*

ВЛ — Гормон есть Доктор Хим для определенной, диагностически удостоверенной категории случаев. Необходимость не есть достаточность...

ОК — *Вопрос слегка в сторону. Признайтесь: вы действительно такой же страдалец депрессии, каким представляетесь пациентам, или психотера-*

*невстически подыгрываете, сострадательно присоединяетесь к депрессивному человеку?..*

ВЛ — Скорей недоигрываю; но есть и моменты сознательного врачебного резонанса...

Чтобы прочувствовать и понять страдание другого существа, не обязательно, да и, как правило, невозможно в сей же миг ощутить то же самое или подобное; но совершенно необходимо оживить в себе опыт сходных переживаний — со-опыт, как я называю его, — добраться до памяти чувств, всколыхнуть ее, довести до ясного подробного осознания, придать должную силу выражения...

*ОК — А если подобных переживаний не было, если со-опыта нет? Лечите человека с эпилепсией, а сами эпилепсией не болели. Лечите наркомана, а сами по этой части, допустим, невинны. Лечите боящегося собак, а сами боитесь только жены?..*

ВЛ — Трудней, если совсем нет со-опыта; но есть ведь еще и сопереживательное воображение, есть способность вживания, перевоплощения в Другого...

Величайшие духовные врачеватели прежних времен высшим средством лечения души, возможным для человека, считали встречную исповедь. Пропуская многие имена, проведу только пунктир из пяти: безымянный автор Книги Иова — Сократ — Сенека — Августин — Лев Толстой... Слабому открываются глаза на то, что и у сильного, и по состоянию, и по должности сильного — те же слабости, та же боль, та же греховность и та же смертность. И что, следовательно, борьба за дух — дело совместное...





*Возьми: тоски — как можно горше,  
снежинок — триста тридцать три,  
дождинок — сорок (меньше-больше),  
смешай: до боли разотри,  
до одурения, до крика,  
до хрипоты, до фонаря,  
когда узришь: все было зря,  
найди: в себе четыре бзика,  
семь страхов, зависти вагон,  
помножь на ложь  
и брось в огонь...*

*Увидишь: не горит, и значит,  
ад по тебе давненько плачет,  
и это хорошо...  
добавь: неотомщенные обиды,  
штук пятьдесят,  
в плиту поставь,  
прожарив до размеров гниды,  
прими вовнутрь, запей водой,  
замри и слейся со средой...*

Опомнись, отомри — на Солнце  
взгляни... А если нет его,  
поймай улыбку незнакомца,  
ответь... Не встретишь никого —  
скажи себе гостеприимно:  
Войдите! — и улыбок горсть,  
от ироничной до интимной,  
отведай, как желанный гость  
в хозяйском доме...

Адом, раем  
была ли жизнь — при всех властях  
мы на пороге вспоминаем,  
что были у себя в гостях.





## ОСВОЕНИЕ БОЛИ ОСТРОВА ДЕТСКИХ ДЕПРЕССИЙ

Под крылом Корчака  
Что такое психалгия  
Насильственное бессмертие  
Почему детские депрессии — невидимки?  
На приеме у себя: депрессия номер икс  
Детсад или депсад?  
Детские депрессии и оценочная зависимость  
Ласкотерапия при детской (и не только) депрессии



*Небо начинается прямо от земли.  
детское наблюдение*



*Тихо дышит над бумагой  
голос детства... Не спеши,  
не развеивай тумана,  
если можешь, не пиши.*

*А когда созреют строки  
(семь бутонов у строки),  
и в назначенные сроки  
сон разбудит лепестки,  
и когда по шевеленью  
ты узнаешь о плоде,  
по руке, по сожаленью,  
по мерцающей звезде...*

*На закрытые ресницы,  
на седьмую их печать,  
сядут маленькие птицы,  
сядут просто помолчать.*





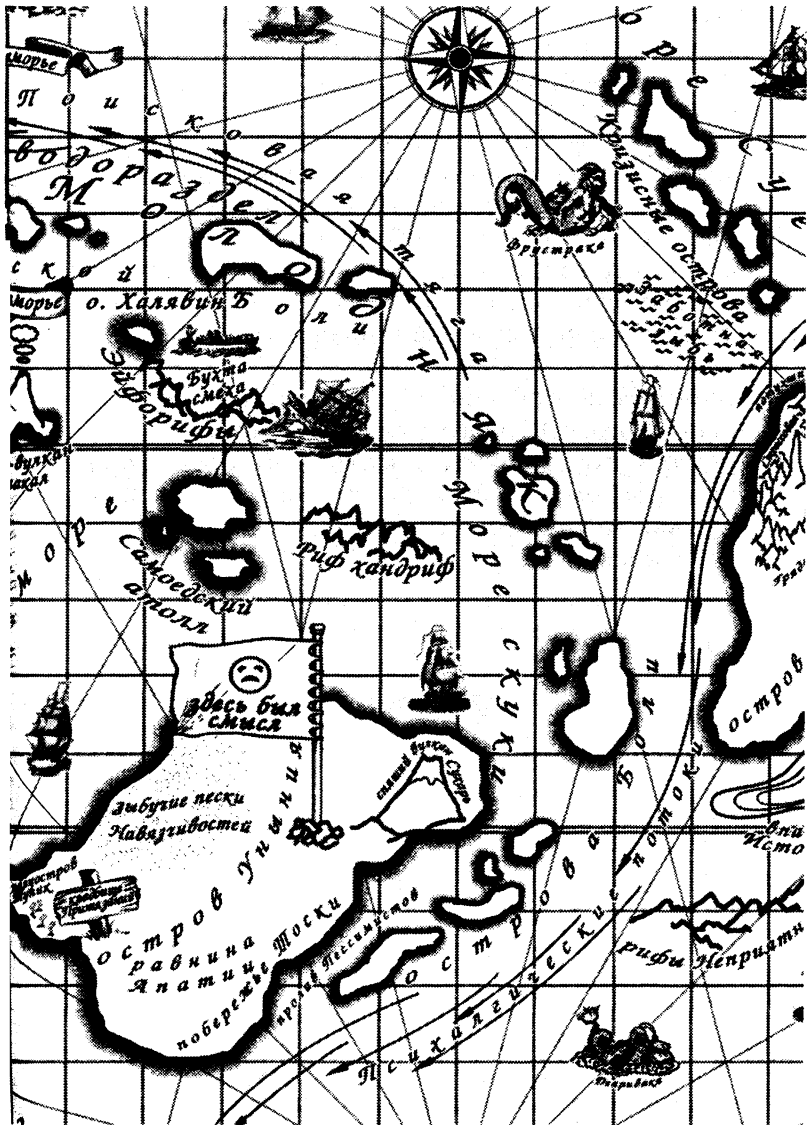
е так-то просто попасть из Внутриморья во Внешнеморье. Не только в том трудность, что во Внутренних морях много водоворотов и засасывающих воронок — во Внешнеморье их тоже хватает; а в том еще, что из Внешнеморья во Внутриморье постоянно идут могучие течения; идут и по глубине, от воронок, наркотической и любовной особенно, от огромной Гряды Потерь, и ближе к поверхности — от Впадины Истощения, от Рифов Неприятностей, от завихрений Заботной Зыби, от скал Стрессовой Кручи, где шастают ненасытные кашалотищи Фрустраки и Деприваки, а ежели попытаешься выскочить на простор Всеприятия, того и гляди, сплющат тебя меж собой Кривда и Хамилла, как Сцилла и Харибда, вот-вот...

Обратные течения тоже есть: Ленивое Море, например, нет-нет да и всколыхнется донным землетрясением, рождающим волны цунамической силы, катятся они напрямик в Моря Тревог и Сует. А из Моря Скуки в Море Зависимостей непрестанно тащит, влечет, волочит вся и всех могучая Поисковая Тяга с развилками, одна из которых получила наименование Времяубийственной Колеи, она-то и втягивает в зависимости наизлейшие...

Смотрим на карту. Вот — между Внешнеморьем и Внутриморьем — Травматический Водораздел, а в нем Острова Боли — о, сколько их, маленьких и больших, гористых и плоских, лесистых, пустынных, болотистых, вулканических...

Ядро этой островной группы — малый архипелаг Молодняк, а внутри него еще ядрышко: уйма мелких островков, населенных маленькими беззащитными существами. Это Острова Детской Боли, всем скопом названные — Детоболие, сюда и плывем.





Плыть придется сегодня вдвоем нам с ДС, в старой коллежской каюк-компани. Оля взяла перерыв: занимается тем же на практике — метод собственной шкуры в действии, потом сверимся...

Чистопрудную холостяцкую квартиру ДС я уже описывал в «Искусстве быть Другим». Почти ничего не изменилось: те же циновки, та же зеленая лампа и круглый столик, больше мебели никакой; тот же, в сущности, кот, только масти другой, Цинциннат Четвертый. Новые жильцы — ноутбук и велосипед. Детских картинок и фотографий прибавилось...

Чаевничаем, как обычно. Письма я прихватил с собой, но немного, у ДС этого добра тоже хватает.

Перед тем, как включить диктофон, ДС предложил: «Может, перейдем в текстах на «ты», как давно в жизни?.. А то как-то уже неестественно... А?»

Я согласился.



*«Джентльмены». Нарисовано мною в возрасте четырех лет. Возможно, провидчески: теперь я узнаю в одном из джентльменов себя, а в другом — ДС.*

## под крылом Корчака



С — Жаль, что в «Нестандартном ребенке» ты слабовато развил тему детских депрессий.

ВЛ — Все-таки затронул. Не везде употреблял термин «депрессия», чтобы не пугать...

ДС — Пророчат, что ко второму десятилетию нашего тысячелетия депрессия во всем мире станет вторым по распространенности заболеванием. У детей, по моему, она уже стала первым, только никто этого не замечает. А дети не сознают...

ВЛ — Субъективное впечатление, не готов согласиться. Дети в основном народ жизнерадостный, по-вальных депрессий не видно.

ДС — Да в том и дело, что детские депрессии не заметны, пока не достигают психиатрического масштаба, когда уже, кроме депрессии, много всякого. Детское настроение обманчиво поверхностной переменчивостью. Родители и учителя озабочены только поведенческим соответствием. Мартышечья непоседливость, озорство, лень, упрямство, вранье, воровство — все это снаружи. А болящую душу в упор не видят. Практически никому до настоящего настроения ребенка, до его глубины дела нет. Одинок ребенок...

ВЛ — Об этом у Корчака много и горько... Кроме него, пожалуй, не назову истинного исследователя детских настроений во всем их объеме.

ДС — Да, этот океан он избороздил вдоль и поперек, погружался в него так глубоко, как никто, ни до, ни после... Детский Христос, вот он кто.

ВЛ — Ничтожно мало его издают и читают в сравнении с тем, как надо бы. «Как любить ребенка» Евангелием должна быть в каждом доме, где дети...

Вот типажный портрет ребенка, склонного к преддепрессиям — *психалгиям*. Корчак пишет его с натуры, сидя поздним вечером в своем Интернате.

(...) Вот спят дети...

Такие спокойные и тихие...

Куда мне вести вас? К великим идеям, высоким подвигам? Или привить лишь необходимые навыки, без которых изгоняют из общества? Но научив сохранять свое достоинство?.. Может быть, для каждого из вас свой путь, пусть на вид самый плохой, будет единственно верным? Тишину сонных дыханий и моих тревожных мыслей нарушает рыдание.

Я знаю этот плач, это он плачет.

Сколько детей, столько видов плача: от тихого и сосредоточенного, капризного и неискреннего до крикливого и бесстыдно обнаженного.

Неприятно, когда дети плачут, но только его рыдание — сдавленное, безнадежное, зловещее — пугает...

Сказать «нервный ребенок» — этого мало... Бывают дети, которые старше своих (...) лет.

Эти дети несут напластования многих поколений, в их мозговых извилинах скопилась кровавая мука многих страдальческих столетий.

При малейшем раздражении имеющиеся в потенции боль, скорбь, гнев, бунт прорываются наружу, оставляя впечатление несоответствия бурной реакции незначительному раздражению... Любой пустяк может вывести из равновесия...

С трудом вызовешь улыбку, ясный взгляд и никогда — громкое проявление детской радости.

Если ребенок плачет, то плачут столетия; причитают горе да печаль не потому, что он постоял в углу, а потому, что их угнетали, гнали, притесняли (...)

Я поэтизирую?

Нет, просто спрашиваю, не найдя ответа...

Я подошел к нему и произнес решительным, но ласковым шепотом:

— Не плачь, ребят перебудешь.

Он притих. Я вернулся к себе. Он не заснул.

Это одинокое рыдание, подавляемое по приказу, было слишком мучительно и сиротливо.

Я встал на колени у его кровати и, не обращая ни к какому учебнику за словами и интонациями, заговорил монотонно, вполголоса.

— Ты знаешь, я тебя люблю. Но я не могу тебе все позволить. Это ты разбил окно, а не ветер. Ребятам мешал играть. Не съел ужина. Хотел драться в спальне. Я не сержусь. Ты уже исправился: ты шел сам, не вырывался. Ты уже стал послушнее.

Он опять громко плачет. Успокаивание вызывает иногда прямо противоположное действие... Но взрыв, выигрывая в силе, теряет в продолжительности. Мальчик заплакал в голос, чтобы через минуту затихнуть.

— Может, ты голодный? Дать тебе булку?

Последние спазмы в горле. Он уже только всхлипывает, тихо сетуя исстрадавшейся, обиженной, наболевшей душой.

— Поцеловать тебя на сон грядущий?

Отрицательное движение головы.

— Ну спи, спи, сынок.

Я легонько дотронулся до его головы.

— Спи.

Он уснул.

Боже, как уберечь эту впечатлительную душу, чтобы ее не затопила грязь жизни?

ВЛ — Что скажешь?

ДС — Узнал.

ВЛ — Кого?..

ДС — Мальчишку того узнал. Это я.





ВЛ — Непослушный озорник, несший в себе бездну боли? Плакавший по ночам от одиночества, от тоски, от неутоленных обид... Ты... таким был?

ДС — Только ко мне никто по ночам так исцелительно ни разу не подходил. Спали, не слышали. Сиротой не был, с родителями жил, но...

ВЛ — Развелись...

ДС — Полуразвелись, полусошлись, потом развелись совсем, потом отчим... И в этом причины были, и не только... Пожалуй, стоит сейчас, чуть отойдя от детской темы, объяснить,



## ЧТО ТАКОЕ ПСИХАЛГИЯ

**В**Л — Буквально: душевная боль, боль души, душеболие. Аналогия: невралгия, боль нерва...

ДС — Ну да, если может стать источником дикой боли какой-нибудь межреберный, лицевой или зубной нерв, почему не может душа?

ВЛ — Слово «психалгия» я ввел в обиход как научный термин, когда занимался исследованием самоубийств. Увидел, что не депрессия, со всем набором ее составляющих, а лишь одна из составляющих — это вот душеболие, психалгия — чаще всего толкает человека к уходу из жизни... Мучение, терзание, страдание души в чистом виде.

ДС — Житейскому слову *тоска* соответствует, совпадает по значению?

ВЛ — Не строго, но практически да. Старое *кручина* соответствует тоже. *Печаль* — тоже, но с убыванием, со смягчением. *Грусть* — еще мягче...

ДС — А *горе* — не психалгия ли?

ВЛ — Горе емче. Горе психалгию в себя включает: душевная боль при нем испытывается всегда. И депрессия может при горе грянуть, и очень часто, но, важно заметить, не обязательно.

ДС — Когда говорим «горе», подразумеваем, что для этого состояния есть убедительная причина...

ВЛ — А вот психалгия такую причину может иметь, а может, как и депрессия, не иметь. Просто мучается, просто болит душа — потому, что она есть.

ДС — Или что-то душит ее, да?..

Связь и разницу между депрессией и психалгией почетче растолковать можешь?

ВЛ — Связь в том, что душевная боль может входить в состав депрессии, как, прости за идиотское сравнение, мясо в состав котлеты.

ДС — Котлеты бывают и не из мяса.

ВЛ — Вот именно. А депрессии бывают и без душевной боли.

ДС — Бывают, да: апатические, астенические, ипохондрические... Телесно замаскированные, когда душевную боль подменяют боли физические...

ВЛ — А психалгии бывают и без депрессии. Душа может болеть безумно, невыносимо, но никакой подавленности, никакого спада или пришибленности: человек собран, работоспособен, активен, уверен в себе и своей ценности, ясно или даже чересчур ясно мыслит...

ДС — Знаем по себе...

ВЛ — Вот и разница: психалгия терзает, а депрессия подавляет. Или — и терзает, и подавляет... Психалгические состояния могут переходить в депрессии, а могут и нет — это очень важно. Экспериментальные модели давно изучены.



## СОСКА В МОЗГУ



Джон Лилли, знаменитый исследователь дельфинов и путешественник в самого себя, сажает обезьяну в кресло-станок, по сути электрический стул.

На голове обезьяны что-то вроде короны, из нее торчат выводы электродов, вживленных в глубокие части мозга. Включается ток. Обезьяна ликует и наслаждается. Обезьяна переживает лучшие минуты своей жизни...

Лилли назвал райские области мозга — центры наслаждения — «старт-зонами». Обезьяна становится активной частью системы с положительной обратной связью. Руками, ногами, хвостом, языком — все равно чем нажать райский рычаг, лишь бы получить Это!

Двадцать часов подряд с небольшими перерывами для торопливой еды или даже одновременно с едой, двадцать часов подряд посылать себе в мозг электрический ток, потом изнеможение, сон прямо в станке и снова самораздражение — это серьезно...

Пугливые, угрюмые, сердитые макаки и гамадрилы становятся послушными, милыми, ласковыми, глядят руку экспериментатора, вместо того чтобы царапаться и кусаться, смотрят в глаза ясным взглядом...

А как легко теперь их обучать!.. Лилли казалось: еще немного, и подопытных можно будет научить говорить...

Если обезьяна чем-то испугана или недовольна, она стремится как можно сильнее нажимать на райский рычаг, даже если ток отключен!.. Электрический транквилизатор — средство самоуспокоения, как для детей соска или собственный палец!..

Стремление к Раю исходит из Ада?.. Ну разумеется. И любовь, и голод, и что-то еще имеют свой Ад и Рай...

Электрод продвинут чуточку дальше... Замыкается ток... Обезьяна внешне спокойна, но почему-то протягивает лапу к рычагу и останавливает раздражение.

Еще импульс, сила тока побольше... Обезьяна выглядит испуганной, настороженной... Разомкнуть ток, скорее!..

Еще удар, сила тока еще больше... Зрачки расширены, глаза вытаращены, шерсть встает дыбом, обезьяна тяжело дышит, раздувая ноздри, хватается за что попадя, мечется в станке, неистово пытается вырваться...

Все, хватит! — электрод в «стоп-зоне», в Аду!..

Лилли подвергал пыткам электроада четырех несчастных животных. После пары часов подобной «наградой» обезьяна делается больной на несколько суток, дичает, отказывается от еды, угрюмо и апатично сидит в своей клетке — картина глубокой депрессии. Депрессия — самовоспроизведение ада. Дальше эти опыты Лилли не продолжил — было и так понятно, что произойдет то же самое, что и при любых длительных запредельных пытках: глубокий ступор, затем быстрое разрушение организма и смерть.

Найден был единственный способ быстро вывести подопытных страдальцев из адской депрессии — включать Рай через другой электрод.

Несколько «старт-минут» — и перед вами снова оживленное, дружелюбное создание с прежним аппетитом и блеском глаз...

*из моей книги «Куда жить»*

Господи, пошли мне, пожалуйста, терпения. И сделай это прямо сейчас!

Молитва неизвестного

Если нет выхода, будь хотя бы храбрым.

Еврейское изречение

## насильственное бессмертие



С — Итак, раздражение мозгового Ада в опытах Лилли — модель психалгии с последующей депрессией? — Только в жизни адская стимуляция — не электроток, а потери, лишения, оскорбления, унижения, разочарования, скука, лажа...

ВЛ — Именно так. Изучали и другие модели. У самцов павианов, сидевших в клетках, отнимали их самок и отдавали самцам в клетках напротив. Глядя на то, что вслед за этим происходило, бедняги впадали в дикое неистовство, потом в депресняк и быстро умирали от инфарктов.

ДС — Гуманные экспериментики...

ВЛ — Еще понятней из них, что по главному признаку — адской душевной боли — психалгия с депрессией совпадает и может в нее переходить.

А вот грань: психалгия проходит, когда устраняется ее повод — например, человек убеждается, что известие об измене любимого существа оказалось ложным, и успокаивается, даже ликует. Депрессия же отрывается от своих поводов, теряет с ними соразмерность и связь — отделяется, как орбитальная станция от ракеты-носителя, и продолжает жить по своим законам, стремится навязать их всей жизни...

ДС — Депрессия психалгию вызывать может?..

ВЛ — Когда не мучение подавляет, а подавленность мучает?.. Сколько угодно.

ДС — А как понять душевную боль от ее отсутствия?.. Ведь случаются и депрессии, переживаемые именно как невозможность ощущать душевную боль, неспособность страдать, испытывать вообще какие-либо чувства — *болезненное душевное бесчувствие, anaesthesia psychica dolorosa*.

ВЛ — У меня было около трех десятков таких пациентов, и все они жестоко страдали. Некоторые стремились к самоубийству. Состояние свое описывали словами: «фантом», «робот», «кусок льда», «мертвец», «живой труп»...

ДС — Ты кого-нибудь спрашивал: «Что же вас мучает, если вы не способны мучаться?»

ВЛ — Обычный ответ: «Это и мучает.» Один человек сказал: «Вы когда-нибудь просыпались с онемевшей рукой? — рука ничего не чувствует, шевелиться не может, приходится ее растрясывать другою рукой... Вот и душа у меня такая: онемелая, парализованная, а чем растрясти, не знаю...»

Страдание при психалгиях и депрессиях с сильной тоскливостью бывает близко к телесному, когда боль душевная ощущается где-то в груди или в животе, в спине, в затылке, в плечах, в глазах...

А при «болезненном бесчувствии» страдание переживается не как ощущение, а как нестерпимая мысль... Как невыносимое знание или...

ДС — ...как насильственное бессмертие, спасение от которого только... Я сам так переживал это бесчувствие в одном из своих путешествий в ад...

ВЛ — Я назвал это спириталгией: болью не душевной, а над-душевной — духовной. Занимаясь самоубийцами, убедился, что переход психалгии в депрессию есть способ произвольной защиты от сверхсильных душевных мук. Бесчувствие — крайний случай такой защиты...

ДС — Вернемся к детям?

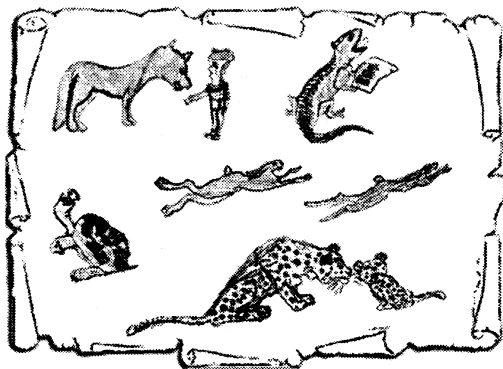
Не смерть есть страдание,  
но жизнь, лишенная страдания, есть смерть.  
Лев Шестов

Детские картинки — это правды,  
это много-много-много АХ,  
кашалоты, звезды, леопарды  
и Господь с соломинкой в устах.

Ну, а взрослые решают,  
чья картинка хороша,  
ну, а взрослые внушают,  
ну, а взрослые мешают,  
на ушах у них лапша  
и не могут ни шиша.

И пока ученый муж сплетает  
паутину из словесных бляк,  
Истина, как бабочка, летает,  
гаснет на ладони, как светляк.

А душа — левша,  
а душа живет шурша  
кончиком карандаша



## почему детские депрессии — невидимки?

**В**Л — Что ж, попробуй теперь защитить свое утверждение, что у детей полным-полно депрессий-невидимок. А я буду доказывать, что это в основном более или менее преходящие психалгии.

ДС — Назови хоть горшком, только в дурку не суй... Вот свежее письмоцо.

ДС, я мама трехлетней девочки Соны. У нас трудности в общении с ровесниками. Мы пытались ходить в детский сад, но возникали истерики, рвота и пр. Играть на детской площадке, посещать развивающие центры тоже не можем, т.к. когда Соня видит детей, они ее буквально парализуют, и она прекращает играть, берет меня крепко за руку и не отпускает, либо стоит смотрит, либо просит уйти.

Этот страх проявляется не только в общении с детьми. Находясь на улице, она практически никогда не отпускает руки взрослого, а если у нее забрать руку, начинается плач. Она постоянно всего боится и переживает, почти всегда грустная. Практически не играет одна, 10 мин. максимум.

Помогите, пожалуйста, нам, мне очень хочется помочь Соне преодолеть трудности, чтобы она была счастлива и меньше боялась и переживала. *Галина*

ВЛ — Диагноза не проси, информации не хватает.

ДС — Ладно, а предварительное ощущение? Как видятся из письма девочка и ее мама?..

ВЛ — Легионы таких. Омежка-трусишка и...

ДС — Хорошо, беспомощную маму не определяем, и так ясно... Есть ли у девочки депрессия?



ВЛ — Депрессивный фон настроения — да, явственно обозначился: «постоянно переживает... почти всегда грустная...» Случай, когда ты, к сожалению, прав. И это трехлетний ребенок — по природной идее сама жизнерадостность!..

ДС — Насчет природы — вопрос больной. Идея природы в отношении процентов двадцати из детишек, если не больше, по всей видимости, такова, что они не очень-то жизнерадостны.

ВЛ — Пошевели семейство и ближайшую предысторию — найдешь либо болезнь матери во время беременности, либо осложненные роды, либо нежеланность ребенка, либо безобразия со стороны папаши, либо тяжелый характер бабушки, дедушки или мамы, либо все вперемешку... Что тут, не знаем.

ДС — Возможно, Сонечка относится к числу вроденно боязливых детей-омег. А быть может, боязнь чужих пространств и детобоязнь возникли у нее после слишком раннего и резкого скидыванья в детский сад: пережила острую боль брошенности, боль одиночества... Все последующие попытки мамы пристроить ее в детские компании или просто вывести на улицу воспринимались уже как угрозы того же бросания. Потерялось доверие миру, доверие маме — отсюда и у депрессии ноги растут...

ВЛ — Что-нибудь советовать будешь?

ДС — Расспросить надо еще о многом. Скорее всего, предложу для начала постараться завести приятельницу с ребенком такого же возраста или чуть постарше и подружиться домами — в гости ходить друг к дружке, играть вместе, гулять... Потом постепенно компашку расширить.

ВЛ — О детском саде забыть — или?..

ДС — Годам к четырем или пяти, может быть, перерастет, посмелеет — попробовать снова.

ВЛ — Хорошо бы еще походить в маленькую специальную детско-родительскую группу с ролевыми играми и кукловой психодрамой. Психологи в таких группах должны быть нежными, зоркими, артистичными и веселыми фантазерами...

ДС — Поищи таких!.. По моим сведениям, каждые три психолога из пяти сами страдают депрессиями.

ВЛ — Ну и что? Вот и хорошо, сытый-то ведь голодного не разумеет...

ДС — О детских депрессиях скажу еще вот что: незаметны они потому, что не снабжены средствами словесного выражения, только лишь бессловесными. А у взрослых на все случаи заготовлены штампы оценочного псевдопонимания: плачет ребенок — ну плачет и плачет, все дети плачут, а мой еще и назло плачет, чтобы внимание привлечь, чтобы разжалобить, своего добиться... Ничего делать не хочет, не ест, отказывается ото всего, в себе замыкается — капризы, упрямство, злостная лень...

ВЛ — Мало что успеваем заметить еще и потому, что у детских настроений масштаб временной другой: что для взрослого минута — для трехлетнего месяца; что для взрослого месяц — для ребенка иной раз целый десяток лет, если не целая жизнь...

ДС — А еще дети — великие мастера скрывать свою душевную боль не только от взрослых, но и от себя самих: «переживают» открыто, как Сонечка, немногие, большинство тут же начинает как-нибудь развлекаться, загонять боль подальше...

ВЛ — Хулиганить, как ты, клей нюхать, как мальчик, мой пациент, рисовать картинки, как я...

ДС — Расскажи подробней.



## на приеме у себя: депрессия № Икс



своей первой и главной депрессии я не помню: запредельцы-отключники наглухо (на всю жизнь?) заблокировали доступ к этим переживаниям.

Могу только догадываться, что где-то в подсознании опыт этот живет и воспроизводится при каждом удобном случае уже не как то, а как что-то другое, третье, четвертое... Что во всем, что бы ни происходило со мною в дальнейшей жизни, есть след Того — и не просто след, а, как музыканты говорят, мотивное зерно или ядрышко...

Память выдает на-гора лишь момент *провала*.

Вот он: меня бросают в Чужое и покидают.

Мне неполных три года. Идет война, я это знаю, но что такое война, пока что не понимаю.

В детский сад-интернат маме пришлось отдать меня в эвакуации, в Самарканде. Ничего не запомнилось из предшествовавшего, никакой подготовки — лишь мертвенно-застылый миг расставания: вижу уходящую спину мамы, вполоборота исчезающее лицо... Удаляющиеся серые тени Саши и Тани, любимых моих двоюродных брата и сестры, их кинули в тот же садик отдельно, в старшую группу...

Плакал ли, кричал ли, сопротивлялся — или от ужаса застыл, онемел — не помню, осталась только эта картинка, безо всякого сопутствия чувств, словно в ледяной рамке: бросают.

Через некоторое время маме меня вернули в состоянии, которое она вкратце описала в тогдашнем своем дневнике: сидит скрюченный, с застывшим лицом, почти не двигается, ничего не говорит, хотя хорошо говорил уже в полтора года, не ест, на горшок не просится, на происходящее не реагирует, исхудавший, бледный...

Депрессивный ступор, классическая картина. Резкая остановка развития, как обычно и бывает у депрессивных детей, — развитие даже вспять, в обратную сторону, возрастная регрессия...

Чтобы *выходить* меня, маме пришлось ненадолго бросить работу. Оклемался, здоровье наладилось, и телесное, и душевное... Да видать, не совсем.

Следующие депрессивные заходы могу вспомнить — но не переживательно, не чувством, а лишь как знак, отметину: *было*... В пять лет: накаты тоски, удушающей тоски, — горе, рождающееся откуда-то из груди, из горла, из живота, из заглазья, выворачивающееся наружу сухими судорожными рыданиями... Нелюбимость и одиночество как открытие жуткой истины, жестокое откровение:

никто меня не любит никто меня не любит

Неправда это была, злая неправда: на самом-то деле любили: и мама, и папа, и бабушка, и другие родные, и соседи по коммуналке — я был солнечным мальчиком, веселым и ласковым, слегка озорным... Не баловали особо, времена были тяжкие, страшные, — но любили, уж это точно.

Только как было об этом узнать, как догадаться, что вводит тебя в обман солнечное затмение? — когда душа, корчась от боли, кричит...

Наваливался этот никто меня не любит всего беспощадней в постели — вместо спокойного легкого засыпания вечерами, вместо обычного, радостно-бодрого просыпания по утрам... Я так любил всегда засыпать и так любил просыпаться! — а тут это чудовище, зверь, терзающий ледяными когтями...

Самовылечился рисованием, но зверь затаился.

Являлся и в семь лет, и дальше, уже и без поводов, и с новыми поводами, когда реальными и весомыми, когда пустяковыми или мнимыми...

Теперь, зная, как это бывает у миллионов и миллионов других, я почти уверен: во мне заработало то, что я именую эхо- или клише-механизмом. Всякое переживание, однажды испытанное (*NB!* — как и всякое событие в мире!), стремится себя так или иначе воспроизвести. Боль и тоска (как и радость, и удовольствие!..) из причинно-следственной связи норовят выпрыгнуть в иную реальность: в возвратные временные круги...

Так клишируются и состояния страха, превращаясь в фобии и панические атаки; так закрепляет себя и гневливость, и много разных навязчивостей, и упорный неадекватный смех; по этому же механизму воспроизводятся и психоаллергические реакции, и всевозможные влечения, и любви, и так называемые фантомные боли, когда болит то, чего уже нет...

Вспомнить нельзя, но легко представить: лежит на жесткой интернатской кровати маленький мальчик, влюбленный в свою нежную, прекрасную, чудесную маму. Но мамы нет рядом, мама его оставила здесь, в Чужом, никого нет тут своих, любящих и любимых, совсем никого, и ни малейших признаков, что вернуться. Мальчику больно, страшно и больно, отчаянно больно... Вернулись любящие и любимые, хоть и не навсегда... Но возвращаться стала и та пережитая боль, словно бы упреждая грядущие...


Каков смысл? — горевать было, казалось, уже не о чем — каков смысл беспредметной душевной боли?

Смысл, думаю теперь — в освоении.



## детсад или денсад?

из книги «Новый нестандартный ребенок»

 Л, нашей Машеньке 6 лет. В этом году она впервые пошла в детский сад (до сих пор росла с бабушками). Девочка была коммуникабельная, но сад абсолютно не восприняла, и через два месяца мы заметили, что она сильно нервничает и, что нас особенно беспокоит, стала систематически вырывать волосы на голове. Нам пришлось остричь ее наголо. Просим совета.. *Вера, Андрей*

Жаль, Вера и Андрей, что вы заметили неладу с таким запозданием, два месяца девочка жестоко страдала — одиноко, без поддержки — и впала в депрессию.

Вырывание волос на голове — один из признаков загнанной вглубь тоски. Симптом этот появляется у детей, в отношении к которым со стороны старших преобладает отчужденная ответственность и контроль, а живое тепло, игра, ласка — недодаются...

Похоже, вы занятые люди: сперва кинули ребенка на бабушек, а потом, опять же с изрядным запозданием, в сад. Бабушки баловали, а в садике, наоборот, — получилась пересадка из рая в ад, в депрессад...

Девочку сейчас нужно забрать, во всяком случае, из этого сада, где явно не задалось, и постараться уяснить почему. Что там за обстановка, каковы воспитатели, персонал, какие дети в группе, как относились к Маше, как она реагировала на то и на се, что чувствовала, какие трудности испытывала? (Часто такие вроде бы простые дела, как пописать-покакать, в саду с непривычки превращаются в тяжкую проблему...)

После восстановительного отдыха можно начать водить Машеньку в какие-нибудь группы предшколь-

ной подготовки. Может быть, и в другой сад, где атмосфера благоприятнее — в этом надлежит убедиться заранее, подготовить почву; сходить туда вместе, познакомиться с воспитателями, поиграть с детьми...

Об одной из причин депрессии можно догадываться: девочка сразу попала в окружение детсадовцев старшей группы, вероятно, уже хорошо знакомых между собой. Даже общительному и уверенному в себе новичку такое внезапное погружение может обернуться боком.

Если не можете вернуть девочку на месяц-другой к жизни домашней — старайтесь чаще устраивать ей выходные, пораньше забирать домой, побольше общаться, играть, бывать в разных других местах.

В садике как можно плотнее общайтесь с воспитателями и персоналом, с детьми и их родителями.

Всячески обозначайте для девочки ваше любящее присутствие и в отсутствии, вы меня понимаете?..

Мы пойдем по делам ненадолго... Мы все время с тобой, мы о тебе думаем, мы тебя любим... Это нам, взрослым, кажется, что походить в садик годика три, ну год — не долго и не страшно: все обеспечено, контроль полный... Вранье это, самообман наш, которым прикрываем свою вину перед ребенком.

Детсадовская пора жизни ребенка по истинной, внутренней продолжительности — не меньше, чем школьная, и гораздо значимее, чем время пребывания в армии или в институте. В первые годы жизни каждый кусочек времени вмещает в себя столько переживаний, столько развития и препятствий ему, столько душевных ран, столько беззащитности, столько жестокой тупости взрослых!..



## «пристань к себе...»

детские депрессии и оценочная зависимость

**В** Л, года три назад я вам писала, думала тогда: разводиться или нет.. Изложила нашу жизнь и описала характер моего бывшего мужа. Ответ ваш был прост: бегите! Я вам очень благодарна, сейчас я счастлива и любима, но проблемы моего сына, которому 7 с половиной лет, не оставляют меня в покое.

Я постоянно думаю об этом и не могу, просто не могу отпустить ситуацию!! Проблема и во мне.. Я гипер-мама, и как мой ребенок еще не возненавидел меня, не знаю.

У него синдром рассеянности, такой диагноз поставил невропатолог. Все забывает. Забывает учиться, доделывать контрольную, заправить постель, взять портфель.. Уроки делает иногда дольше семи вечера. А я становлюсь мамой-наседкой! Такой противной, что сама себя за это не люблю. Хочу быть ему другом — а только контролирую и контролирую. Меня мама так же: до сих пор контроль полный, тотальный, хотя мне 31 год. Я всю жизнь себе клялась, что я такой никогда не буду. И вот, приходится!!! Если не контролировать — отпустить — он покатится!..

Я переживаю за школу.. Он во втором классе, пошел с шести, я дура, зря отдала его! Но он тянул и еще как! Был отличником.

Перешел в другую школу, нас взяли туда с условием: потянет — останется, нет — до свиданья.



Я переживаю, что он белая ворона, что он один ничего не успевает, весь класс задерживает, переодевается по 30 минут. Отдала на спорт, а он ленится, надоело. Настолько его в угол загнала, что иногда он просит веревку удушиться!.. Перевожу на смех, а саму трясет. Он объясняет, что сам страдает от того, что он тугодум, ленив, тормозит, медлительный и все забывает. Плачет, говорит: помоги мне вылечиться от этого!

Родился Алешка с задержкой дыхания, давали кислород. Все говорят, что из-за этого он такой.. Я в это отказываюсь верить! Все дело в моем отношении к нему, к его успехам! В его рассеянности! Я не знаю, как дальше будет, но у меня тупик! Пожалуйста, примите нас, или напишите врачебное письмо, прикажите: отстань от сына, пусть идет как идет! *Марина*

Марина, вы просите от меня приказа «отстань от ребенка», просите почти как гипноза; и я практически выполняю эту просьбу, только приказ — или внушение, если уж на то пошло, — переформулирую. Не негативно «отстань...», а вот так: **Пристань.**

Да — **Пристань К Себе!** Объясняю.

Чтобы изменить положение, нужно понять его. Вы согласны, не сомневаюсь.

Что и кого нужно понять в вашем нынешнем критическом положении?

По меньшей мере, двоих: себя и ребенка.

С кого начать? Логично с того, кто причинно раньше: с себя. «Пристань к себе» = пойми себя. Пойми объективно, пойми так, чтобы получить возможность осознанно себя изменить.

У вас попытка самопонимания, как искорка во тьме, проскользнула, когда вы упомянули, что всю жизнь и поныне находитесь под полным, тотальным контролем своей мамы.

Под **оценочным** контролем — добавлю я очень важное для понимания слово. Мама не держит вас за колючей проволокой, не распоряжается вашим временем, деньгами, жилплощадью, нет, — она вас контролирует лишь своими оценками вашей жизни и вас самих — и возможен контроль потому лишь, что вы находитесь в эмоциональной зависимости от этих оценок — в оценочной зависимости, говоря короче.

С этим вы тоже, полагаю, согласны.

Попробуйте теперь ответить себе на вопрос: «Почему, понимая, что веду себя с ребенком неправильно, разрушительно, губительно для него, я продолжаю себя так вести?..»

Если ответ будет как в вашем письме: «Приходится!!! Потому что приходится», — спросите себя, а почему же п р и х о д и т с я ?

Ответ из вашего письма: «Если не контролировать — отпустить — он покатится!.. Я переживаю за школу...» Да куда ж он покатится, семилетний мальчик, домашний птенчик?.. И что вы за школу переживаете, а не за ребенка своего? Школа как-нибудь проживет... Тут и семилетнему ясно: боится мама не контролировать потому, что сама живет под контролем. Забрался этот контроль к ней в душу.

Не вы, Марина, «переживаете за школу», а ваша **оценочная зависимость**.

Не вы думаете, что, «если не контролировать, он покатится», а ваша сидящая в подсознании оценочная зависимость думает так и подставляется вместо вас в ваше сознание. Не вы, а оценочная зависимость предписывает ребенку стереотипный сценарий обя-

зательной школьной и последующей «успеваемости», от которой якобы зависит куда-надо-поспеваемость, жизненный успех то бишь, а от успеха — счастье...

Да чушь это. Не зависит успех от успеваемости. А счастье не зависит от успеха.

Нет этой зависимости в жизни — она только в вашем сознании, в *вашей* зависимости.

Вас контролирует ваша оценочная зависимость, не желающая считаться с очевидной действительностью. У вас типичный, общий для миллионов и миллионов невроз оценочной зависимости, невроЗ. НевроЗ этот и производит характерное расщепление сознания, когда страдает уже и логика поведения, и логика мысли: «Все дело в моем отношении к нему, к его успехам! В его рассеянности!»

Два утверждения, противоречащих друг другу: либо «все дело» в вашем отношении, либо в его рассеянности. Вы уже поняли, надеюсь, какое верно.

С ребенком же происходит вот что: задержанность крайней степени, все тот же невроЗ с падением самооценки ниже нуля. И — внимание! — уже депрессия с суицидальными тенденциями...

Трудно судить, насколько значимы были для нынешнего состояния мальчика родовые осложнения; но, похоже, его мозг и в самом деле нуждается в повышенном притоке кислорода и свежих ионов, а попросту говоря, в свежем воздухе и разнообразных движениях. Давление школьных нагрузок, террор оценок, многочасовое сидение за уроками в духоте, да еще в таком отчаянном настроении, а человеку всего семь, и никто его не понимает, не слышит, в упор не видит...

«Синдром рассеянности» — пустые слова. Мальчик, возможно, относится к типу интровертивных детей — медлительных и задумчивых, глубоко сосредоточен-

ных на своем внутреннем мире, а не на внешнем с его суетными требованиями... Таким был маленький Пушкин, таким был Дарвин, таким был Эйнштейн.

«Отпустить» вам следует прежде всего себя. Уверяю вас, никуда не покатитесь, а если и покатитесь, то прикатитесь к себе-настоящей — уверенной и спокойной, веселой и понимающей...

Отпустите себя, перестаньте беспокоиться о школьной успеваемости ребенка. «Не тянет» эту школу — и фиг с ней. Есть много других, есть, хоть не много их, и хорошие.

Играйте с ребенком, смейтесь и развлекайтесь, живите с ним, а не контролируйте — контроль в нужной дозе будет происходить сам, незаметно.

Дайте ребенку долгий, глубокий душевный отдых от удушающего давления оценочной зависимости.

Долгий — насколько? — спросите.

Ответ: на всю жизнь.

*Что зоопарк нам открывает?  
Что человек таким бывает,  
каким не может быть — и чаще  
совсем иным —  
как родовой рожаль, рычащий,  
кгда дитя на нем играет,  
как псевдоним...*

*И ясен смысл всемирной жути  
и диких приступов тоски:  
исторгнуть дух из смертной суги  
и спрыгнуть с шахматной доски.*



## как г-жа Инь с г-ном Янем поспорили



ва предыдущих письма с ответами (одно книжное, другое электронно-рассылочное) я показал ДС в надежде ввести оба в общее русло беседы.

ДС — Сказал «а» — говори «б».

ВЛ — ?..

ДС — Объясняй, что значит освоение боли. Хотя бы в твоём личном случае.

ВЛ — Освоение?.. Ну, принятие... Как неотъемлемой составляющей жизни... Выход из тупичка своей явности, своей жалкой субъективности — на простор объективного понимания. Осмысление: ответ на вопрос «зачем».

ДС — Тебе это ясно, допустим, а для меня — лишь словеса, и зачем душа болит, как и живот или зуб, вовсе не важно, а важно от боли избавиться поскорее и побесплатнее. Не освоить ее, а наоборот: отчуждить, убрать, уничтожить, забыть — вот и все.

ВЛ — Да, но настоящее избавление от душевной боли возможно только на основе понимания...

ДС — Это ты так считаешь, а мы с соседом считаем, что только на основе поллитровки. И ты не станешь рассуждать, зачем боль, когда увидишь, что страдает ребенок, особенно твой ребенок...

ВЛ — Вот мне и важно узнать и понять, почему боль, отчего ребенок страдает...

ДС — Ага — уже «отчего и почему»...

ВЛ — Все «почему» и «отчего», как реки в океан, впадают в «зачем».

ДС — Пускай так, а я тысячу раз повторяю за Достоевским: все наши размышлизмы не стоят и слезинки ребенка. Не вижу я, хоть убей, смысла в напрасных страданиях детей.

ВЛ — В страданиях, которых могло бы не быть, будь природа посовершеннее, взрослые поумней, подумшевей, жизнь поразумней, получше?..

ДС — Даже и в тех страданиях, которых не может не быть ни при каких условиях, не нахожу смысла. Смысл вижу только в их устранении, в искоренении причин. Не надо детям врожденных уродств и болезней, не надо опасных тяжелых травм. Не надо родительского отчуждения и тупой жестокости, алкоголизма и разваленных семей. Не надо школьного оценочного террора. Не надо звериных законов подростковых стай. Не надо безлюбности и безумной лажи рыночной взрослой жизни. Дети не заслуживают ада, дети рая заслуживают. Вся детская боль, все страданья детей напрасны.

ВЛ — Напрасны?.. А обучение, а развитие? Что, без трудностей обойдемся, без напряжения, безо всякого принуждения, на одних завлекалочках да игрушечках? А физическая, психологическая и социальная тренировка, а подготовка к взрослой жестокой жизни, к борьбе? — На одних шоколадках, что ли, на «молодец-умничка-лапочка»?..

ДС — Так, так, дальше: «кого любит Бог, того и наказывает», «если любишь сына своего, не жалея розги»... Проходили уже мы это и проходить продолжаем; исторический результат налицо: вся мировая жестокость, вся подлость, вся наркота происходят от дедушки Кнута и бабушки Плетки.

ВЛ — А дядюшка Пряник и тетюшка Конфетка совсем чистенькие, совсем ни при чем?..

ДС — Еще как при чем. Стоп пока?.. Предлагаю ничью. Роль госпожи Инь исполнял Дима Кстонов.

ВЛ — Роль господина Янь — Володя Леви.

ДС — Покажи что-нибудь из скрытых депрессий...



## как вылечить Снежную Королеву?

лакотерапия при детской (и не только) депрессии



та история еще далеко не закончена. В письмах, цитируемых здесь, изменены имена.

**ВЛ**, я работаю психологом в городе Нске, уже писала вам.. Появился вопрос. Мальчик Кирилл, 7 лет, живет с мамой и бабушкой. Недавно возникли странности: зарисовывает на картинках глаза людей. Сам всех рисует только без глаз.

Бабушке говорит: «Не смотри на меня». Никому не разрешает смотреть на себя, кроме мамы. К сожалению, это пока вся информация, какой я владею. Что это может быть? *Елена*

Елена, большинство людей чувствует беспокойство или раздражение, когда на них кто-либо в упор, неотрывно пялится... Согласимся, это и вправду не очень приятно. А некоторые, и особенно дети, подростки и возбудимые юноши (девушки тоже) просто не выносят, когда на них смотрят глаза в глаза. Мне, как врачу, жаловался не один человек, что чужой взгляд доставляет невыносимые муки, что приходится опускать глаза, краснеть и т. д.

Каждый ребенок проходит в своем развитии стадию адаптации к открытости чужим взглядам. Вы, наверное, замечали, как маленькие дети прячут глаза, если на них смотрят чужие люди...

А у многих детей при прямом взгляде в глаза возникает нечто вроде транса, тут уже один шаг до глубокого гипнотического состояния.

Взгляд взрослого для ребенка — очень сильный, очень напрягающий сигнал.

Возможно, мальчик, о котором вы пишете, наделен повышенной чувствительностью и обделен нежностью; не исключено, что кто-то его своим взглядом испугал, вряд ли это был взгляд дружелюбный...

Трудно сказать, как события пойдут дальше, знак ли это начинающейся патологии или просто такая полоса... Наблюдать — вот пока весь совет.

ВЛ, спасибо за ответ насчет взглядобоязни. Мальчик Кирилл, который боится чужих взглядов, рисует замечательные пейзажи и в свои семь лет проявляет чудеса самостоятельности. Скоро я начну с ним работать. *Елена*

ВЛ, психолог Елена писала вам про моего сына, который зарисовывает глаза и боится взглядов. Сейчас у нас все стало совсем плохо. Мы (точнее, я) дотянули ситуацию до того, что мой мальчик почти перестал разговаривать (это произошло перед зимними каникулами), постоянно рисует гробы, появилась какая-то ненормальная суетливая бестолковая активность. Психолог не сказала мне ничего плохого или хорошего, начала заниматься с Кириллом. Сразу предложила заниматься и мне с ними вместе — они рисуют, какую-то гимнастику делают, что-то мычат-поют-рычат. Я не смогла себя заставить. Тогда она предложила мне присутствовать на занятиях, ставит мне фильмы про животных, где самки ухаживают за детенышами...

Дает читать статьи про детей, написанные

Чтобы изменить человека, нужно начинать с его бабушки.  
Виктор Гюго



психологами, педагогами. Смотрю, читаю. Многое непонятно, она предлагает обсуждать. Я не понимаю, почему — со мной?

С сыном она не ведет никаких разговоров вообще, даже не спрашивает его ни о чем, что связано с нашей ситуацией.

Это правильно? Так и должно быть?

Кирилл в последнее время стал ночью разговаривать. Днем отмалчивается по-прежнему, а по ночам говорит быстро-быстро и непонятно. Психолог сказала, что все нормально, что это даже хороший знак. Сажу вот, смотрю на него — психолог его дышать учит (этому тоже надо учиться?). Что-то я упустила. Заметила — не обнимаю его совсем. Как-то в голову не приходило.. *Лидия*

Лидия, я пожелал бы вам полностью довериться психологу Елене, которая занимается сейчас с мальчиком. И более того: постараться преодолеть внутренний барьер и принять самое активное участие в их занятиях. Припомните свое детство...

Вам ведь тоже хотелось, чтобы родители с вами играли, чтобы обнимали, ласкали, дурачились... Если вы были этим в детстве обделены, что вероятно, то не удивительно, что и ребенку вы этого не додаете, и странности его вполне объяснимы недодачей материнской душевной теплоты. Разумеется, это не вина ваша, а беда — понятная и поправимая...

Елена, наверное, старалась вам объяснить, что душевное исцеление ребенка — дело многостороннее, целостное, и всегда должно вовлекать и маму, это естественно. Не нужно себя «заставлять», просто доверьтесь. Вы многого еще не изведали в мире детско-родительской любви, и сейчас перед вами открывается воз-

возможность обогатить душу и помочь своему ребенку. Путь это не короткий, возможны на нем и спотыкания всякие, и откаты вспять, но это путь верный, единственный, дающий надежду...

ВЛ, Лидия (мама Кирилла) рассказала мне, что написала вам. Это очень меня порадовало: значит, думает, переживает, пытается осмыслить ситуацию и найти выход.

Состояние Кирилла поначалу не внушало особого оптимизма, и я была склонна направить его на консультацию к психиатру. Поведение поначалу навело на мысль об аутизме: на первых наших встречах молчал, взгляд остановившийся, безжизненный; на внешние стимулы не реагировал.

Но вот что удивительно: аутистические дети обычно с самого начала резко отличаются от других, закрыты и недоступны. А Кирилл до 4 лет развивался вполне нормально, был активным, в меру озорным и веселым ребенком. Лишь с 4-летнего возраста стал замыкаться в себе. Не принимал предложения взрослых поиграть, но с другими детьми общался и продолжает общаться с удовольствием. Приступы возбуждения и агрессии возникали только в связи с переутомлением, болезнью или сменой режима дня.

С 5 лет стал задавать вопросы о смерти, появились рисунки на эту тему. Стал отказываться от общения со взрослыми, но с детьми общается с удовольствием и по сей день.

Лишь недавно к этому добавилась взглядо-боязнь и зарисовывание глаз на картинках.

Не проявляется ли так депрессия?..

Лидия родила Кирилла вне брака, отец с ребенком не общается. До недавнего времени жили с ее матерью. Бабушка была настроена категорически против беременности дочери, на этой почве часто возникали конфликты. Можете представить себе эмоциональный фон, окружавший малыша еще до того, как он увидел этот свет! Соответственно, беременность протекала сложно — токсикоз, гипоксия, маловодие..

Сейчас они переехали от бабушки в другой город, Кирилл пошел в новую школу. Я разговаривала с его учительницей, она отзывается о нем, как об активном, способном человечке. Быстро вписался в класс, хорошо общается. Испытывает трудности с вниманием, но старается. Когда задумается, может зарисовать все глаза на иллюстрациях в учебнике.. Когда на этого малыша смотришь, становится сразу видна самая «болящая» его проблема — необласканность. Какими тоскливыми ранеными глазами он смотрит на свою маму! Лидия хорошо о нем заботится, но отстраненно, держит сына на расстоянии. Не сознательно, конечно. Сама явно не получила свою долю любви и ласки, не научилась любить. На мое предложение вместе работать ответила недоумением: раз проблемы у сына, с ним и надо работать!..

С Кириллом контакт мы нашли довольно быстро. Рисует он замечательно. Помог мне сделать для работы поздравительный новогодний плакат: сначала молча осмотрел мои художества, потом взял фломастер — пара штрихов, и Дед Мороз заулыбался, а Снегурка приобрела более чем праздничный вид..

Когда я сказала, что мама тоже устает на работе и надо бы и ей помочь расслабиться, то это именно он, Кирилл, попросил включать для мамы видеоролики о животных — кассеты эти он увидел в моем кабинете. Мысль оказалась просто гениальной! — Что-то в Лидии шевельнулось — стала чаще на сына смотреть, взгляд изменился.

С мамой мальчик по-прежнему без особой необходимости не общается; правда, стал проявлять заботу — то подаст шубу, то поддержит в транспорте. Смотреть на себя взрослым пока не дает: чуть задержишь взгляд — и все, замкнулся, ушел в себя, больше в этот день ничего не сделаешь. Вчера порадовал меня: в самом конце занятия тихонечко попросил: «Вы меня обнимите, пожалуйста, как Андрюшу (мой сын)». Обняла. Лидия нас в коридоре ждала. Кирилл вышел и обнял ее. Все-таки дети намного мудрее взрослых.

Чуть не забыла важное. Есть у меня предположение, откуда у Кирилла вопросы о смерти и почему люди его без глаз. Любимая фраза бабушки, которая долго его воспитывала: «Посмотрю я, ЧТО из тебя вырастет».

В школе стали изучать одушевленные и неодушевленные предметы. Вопрос «что» — про неодушевленные предметы. А бабушка всегда про него, Кирилла, именно так и говорила, как про неодушевленного — неживого, мертвого.. Вот и не дает он теперь на себя смотреть, потому что не хочет быть «ЧТО».

Я могу ошибаться, но мне кажется, что ноги нашей проблемы растут оттуда — из «невинной» фразы «любящей бабушки».

Елена, вы отлично работаете с Кириллом. И с мамой лед тронулся, причем именно через работу с ребенком. И до бабушкиного корешка добрались... Настоящая семейная психотерапия.

Да, ясно: у мальчика исподволь развилась глубокая депрессия на почве недодачи родительского тепла, душевного голода, угрожавшего уже дистрофией, распадом личности...

Портрет мамы мальчика, который вырисовался из ее письма ко мне, совпал с тем, что описываете вы: эмоционально замороженная, недоверчивая... Но все-таки не безнадежная, слава Богу! Из ее письма видно, что она рада бы вам довериться, но боится всего, что выводит ее за рамки привычных стереотипов и ролевых схем. И впрямь гениально придумал сын показать маме, как звери ухаживают за детенышами!..

ВЛ, знаете, что интересно? В тех видеороликах на самом деле совсем не много сцен ухаживания за детенышами: за сорок минут — всего два эпизода. Но Кирилл как-то догадался.. И Лидия выделила, сама этого не сознавая, именно те, где показана природная роль матери! Даже руки у меня от счастливого нетерпения трясутся — лед действительно тронулся!.. Пусть внешне это еще не проявилось — уверена, результат будет!

Эмоциональная замороженность — самое верное определение для состояния Лидии. И что характерно: непрочувствованные и неотрагированные, эмоции эти моментально находят слабые точки в ее теле — уже остеохондроз, проблемы с давлением и т.д. Эмоции — то есть, и очень живые, но при полном нежелании и неумении их адекватно выразить.. Я поэтому и

остерегаюсь чрезмерно настаивать на активном включении Лидии в работу — берегу ее психосоматику от резких прорывов.

Пусть уж потихоньку оттаивает наша Снежная Королева. Поддержкой Кирилла я заручилась, значит, справимся.

Сегодня Лидия и Кирилл составили компанию нам с сыном в поездке в развлекательный детский центр — мягкий городок, картинг, игровые автоматы. Я увидела, как Кирилл общается в группе. Он повел моего двухлетнего Андрюшку туда, где резвятся малыши, мигом собрал их всех вокруг себя, организовал веселую возню. Ни один малыш у него не упал, не заревел, никто не подрался. И я вдруг поняла: гиперактивность стала спасательным кругом для этого ребенка — не дала ему окончательно скатиться в депрессию.

Вспомнилось: студенткой я работала в Центре дополнительного образования с группой подростков 13–14 лет. Один из ребят сказал: «Взрослые сначала старательно не пускают детей в свой мир, отгораживаются, отталкивают, а потом возмущаются, что дети не пускают их в свой». Верно замечено, правда?.. *Елена*



*В морозный зимний вечер, прервав дела и речи,  
укрыв теплее плечи, легли мы рано спать.  
А за окном без свечек, без спичек и без печек  
замерзший Человечек пришел на помощь звать.*

*— Спасите, дайте валенки... Ужасно я замерз...  
Я просто мальчик маленький, я сказку вам принес...*

*Но мы не услышали: мы слишком крепко спали.  
Мы в сон себя пихали, как совы, допоздна,  
и тяжело вздыхали, и воздух колыхали  
в своих подушках душных, и снилась нам весна...*

*А мальчик разрыдался, но холоду не сдался.  
А мальчик догадался, как сотворить тепло:  
сначала пометался, потом расхохотался,  
и прыгал, и катался — и расписал стекло.*

*Летучие олени в серебряной сирени,  
жемчужные тюлени, фламинго, тигры, львы...  
И скачет белый рыцарь с царем горы сразиться,  
И плавает жар-птица в излучинах листвы...*

*Вот наконец мы встали — тела свои достали  
из-под накидок старых, и лень свою, и спесь,  
зевая, увидали морозные кристаллы.  
А мальчика проспали, а он остался здесь...*





## МОРЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Памятка о настроении

Охота за настроением: кто охотник, кто дичь

Табак ли дело?

Как найти смысл в трезвости?

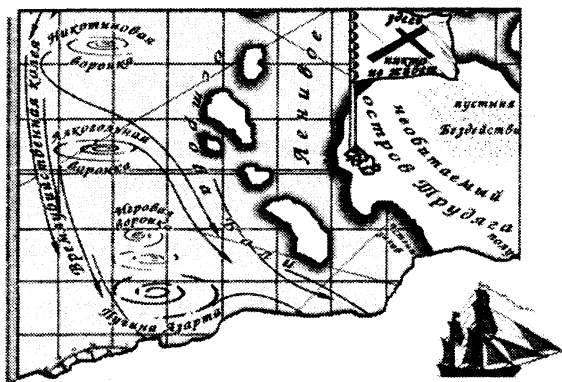
Марш белой смерти: наркотики

Эпоха вырождения?

Эпоха отчуждения

Направляющая сила ума

Один сапог на обе ноги



**Внешнеморье, оно же Экзогенные воды, — так называем все то, что воздействует на наши настроения извне — через посредство того, что такое мы сами. Море Тревог и Сует...  
Заботная Зыбь, кто не знает ее?.. Кто не вливал, да и не однажды, в коварный Зыбун Иллюзий и не барахтался хоть разок во Впадине Истощения?..  
Выходим в Море Зависимостей — ого-го, тут даже на карту поглядеть страшно: сплошные воронки — Алкогольная, Наркотическая, Никотиновая, Игровая с ее Пучиной Азарта...**



### **Из писем Другу**

...Итак, каждый имеет право на независимое настроение: у тебя хорошее, у меня паршивое, у NN среднее, у тебя уже так себе, у меня получше, у NN не поймешь какое — у каждого есть на то своя воля и *свои причины* — иметь то настроение или другое...

Вот-вот: есть причины — и война воли с причинами! Сплошь и рядом: хочешь одно настроение — имеешь другое, из-за причин, которые то понятны, то нет, то реальны, то мнимы...

Право-то на независимое настроение у нас есть, а независимое настроение поди поищи!.. Реальность же в том, что настроение — переменная *многозависимая*: и принадлежит нам, и не принадлежит, и зависит от воли, и не зависит, то да, то нет... Сложно, да! — и настроение зависит ото всего, и все зависит от настроения, на всех уровнях.

Приключения настроений и кухню их я изучаю не только по психотерапевтической практике и не только по книгам. Наблюдения за людьми в повседневной жизни — если не только наблюдаешь, но и вникаешь, сопоставляешь, пытаешься разглядеть переплетения корней, — дают столько же, сколько клиника и кабинет, а то и гораздо больше.

Из наблюдаемых-испытываемых самый изобильный фактами и самый непредсказуемый...

Догадываешься: первейший отслеживаемый объект и подопытный кролик — я сам. Без самонаблюдений и самоопытов ничто из того, что кому-то через меня помогает, не появилось бы.

Знаешь, чем хороша пустыня? Где-то в ней скрываются родники.  
Экзюпери

## ПАМЯТКА О НАСТРОЕНИИ

прежде всего себе



сегодня помни:

- настроение, твое и чье бы то ни было, — величина колеблющаяся, переменная;
- настроение будет другим — снова и снова переменится, даже если все то, от чего оно зависит, останется постоянным: погода, здоровье, отношения с кем-то, успех-неуспех в делах, — настроение будет меняться: непостоянство — его закон;
- особо помни о неизбежности колебаний и перемен, пребывая в настроениях крайне хороших, крайне плохих и крайне устойчивых, знака любого;
- помни о маятнике: если сдвиг в одну сторону — будет и в другую; чем больше в одну, тем больше в другую — для настроения это закон, как для всего;
- настроение не начальник твой и не подчиненный, а ты — не хозяин его и не раб; вы с ним оба сотрудники одного учреждения по имени Душа; можете спорить, но упаси Бог враждовать;
- настроение нельзя победить и нельзя обмануть, нечего и пытаться; но его можно убедить изменить — если не сразу, то постепенно, отложено; главные доводы: действительность и воображение; действительность должна быть очевидной, а воображение — ярким; остальное — дело ума и духа. Чтобы настроение с тобой подружилось — учись;
- принимать жизнь как есть, без самообманов;
- воспринимать ее с разных сторон, многомерно;
- призывать на помощь добрых друзей настроения: природу, музыку и другие искусства, чтение, игру, юмор, творчество; но не ставь настроение в зависимость ни от чего;

- управлять воображением через память и самовнушение; медитировать и молиться;
- почаще напоминай себе о своем и чужом праве иметь настроение, не зависящее ни от кого и ни от чего: настроение — самособственность;
- отвыкай от внушенной тебе в незащищенном возрасте глупой привычки ставить свое настроение в зависимость от чьего-то мнения, чьего-то отношения, чьих-то оценок — от чего бы и кого бы то ни было; уж лучше пусть люди и события зависят от твоего настроения, но поскольку это чревато нарушением священного права других на настроение собственное, допускай к влиянию только свои хорошие настроения или нейтральные; дурные же, не подавляя, то есть не запрещая им быть в тебе, скрывай по возможности от окружающих и сжигай жизнедеятельностью или спускай в канализацию;
- настроение, освобожденное от зависимостей, само делается хорошим: если не радостным, то ровным; если не приподнятым, то спокойным;
- приучив свое настроение к независимости (относительной, неполной, но все-таки), заметишь двойной результат: одним это будет нравиться, другим нет; одни будут тебя за эмоциональную независимость уважать, других это будет раздражать; для одних обретешь желанность, любовь, для других станешь предметом зависти, бельмом на глазу; одни будут обожать, сделают кумиром, другие — упрекать в бессердечности; как отнесешься к этому разбросу, поляризации отношений — и будет проверкой, насколько твое настроение независимо, какая доля Внутренней Свободы в тебе ожила;
- сделав свое настроение достаточно независимым, дав ему свободу, сделай и себя независимым от него — освободи не только настроение, но и дух...

*Мы уходим – а здесь остаются Желания,  
да, Желания наши – без нас остаются,  
как актеры голодные – жаждут вживания,  
как в театры, в тела незнакомые бьются.*

*А тела уже заняты. Пьесы поставлены:  
в каждом драма кипит или трагикомедия,  
и глаза оглушительно хлопают ставнями,  
и тоска тяжелеет, как энциклопедия...*

*Мир бездомных Желаний, сгущаясь, взрывается –  
город, небо ночное, кровавое крошево...  
Ангел смерти, как кот, по утрам умывается  
и родителю-Богу желает хорошего...*


На рассвете написаны были стихи эти, на черном депрессивном рассвете при переходе через Пустыню Отказа, в отчаянном поединке с зависимостями...

Эка невидаль — без табака, без алкоголя, без любви, без интимного общения, без всяческого общения, ну еще и без сна впридачу... Большинство человек на этом свете так и живет, по крайней мере, без одного-двух или трех-четырех из вышеназванных компонентов жизни, они же **Агенты Зависимости**; к тому же из них два — явно лишние...

Да, но еще знать надо, *что* они значили тогда для того, кто от них отказался. По природе я не аскет: люблю и поесть, и выпить, и все остальное — охоч до всего и во всем азартен до крайностей; из любопытства часто экспериментирую над собой, обожаю это исследовательское занятие — жизнь...



## **ОХОТА ЗА НАСТРОЕНЧЕМ: КТО ОХОТНИК, КТО ДУЧЬ**

ришла Оля Катенкова. Мы с ДС, встречая ее у меня дома, приготовили чай со зверобоем и чабрецом — неслабый антидепрессивный напиток! — и плитку горького шоколада, на то же нацеленного.

**ДС** — Чем можно объяснить ваше похорошение?

**ОК** — *Тем, что вы без очков. И давно меня не видели, отдохнули от меня. Не волнуйтесь, это сейчас пройдет.*

**ДС** (наливая чай)— Я не близорук, я дальновзорук. А отдохнуть от вас невозможно, да и не хочется.

**ОК** — *Антидепрессивные комплименты?..*

**ВЛ** — Оля, а где вы научились так виртуозно скрывать депрессию, что это повышает настроение психиатрам, внушает им радость?

**ОК** — *Радость охотника, выследившего дичь?*

**ВЛ** — Кстати!.. Я, кажется, вот-вот передумаю называть нашу книгу «Не только депрессия». Назвать хочется: «Охота за настроением».

**ОК** — *По-моему, одна «Охота» у вас была уже.*

**ВЛ** — За мыслью, ага. Давно дело было, первая книга. Название хваткое, да мало чего поймалось...

**ДС** — Я бы из суеверных соображений замыкать круг — от охоты до охоты — не стал.

**ОК** — *Охота за настроением действительно всегда и повсюду идет, особенно в наше время.*

**ВЛ** — В отличие от элитарной охоты за мыслью эта охота самая массовая.

**ДС** — И самая прибыльная. Охота, в которой каждый — и охотник, и дичь.

**ОК** — *Вы охотитесь за хорошим настроением, а плохое — за вами?..*

**ВЛ** и **ДС** (дружно) — Уж это точно.

ДС — Охотится и снаружи, в лице пациентов...

ВЛ — И изнутри...

**ОК — Из собственного пациентства, из сапожничества без сапог?**

ДС и ВЛ (дружно) — Так точно.

ДС — Но мы не дичь, охотникам не даемся.

ВЛ — Мне полвека понадобилось, чтобы понять, что моя охота за хорошим настроением есть на самом деле охота за плохим — за зависимостями.

ДС — А есть и охота плохого настроения за тобой под видом хорошего — например, этой вот пачки дорогих сигарет, хороших, очень хороших...

ВЛ — Зависимости охотятся за нами, как волки за овцами: режь всех подряд, ешь сколько можешь.

У Ильфа нашел в «Записных книжках»: *двенадцать лет как он бросил курить, и все двенадцать лет ему хотелось курить. Я не курю пятнадцать. Курить хочется иногда и сейчас, но легко, без мучений, мечтательно... Табачно-зависимостный депресняк длился около двух лет. Все закрыл на учет: память, интересы, желание и способность жить — чурбаном, болваном был, маразматиком...*

**ОК — И что?.. Что потом?..**

ВЛ — Потом начал с тупым остервенением заниматься силовыми и боевыми упражнениями, вернул себе молодую мускульную мощь. А потом остервенение перестало быть тупым. А потом перестало быть и остервенением, стало уверенностью и радостью жизни. Обострилась память и все желания, обновились интересы. Потом вспомнил о своем праве на хорошее настроение...

**ОК — И осуществили его?**

ВЛ — Да, частично... Вот к разговору и письмо.



## табак ли дело?..

**В** Л, не знаю, к кому обратиться за помощью. Как вынырнуть из каждодневного кошмара, который разъедает мою жизнь, портит отношения с мужем, доводит до нервных срывов?

Я люблю Сергея, но никак не могу принять его табачную зависимость и никогда не смогу, просто не смирюсь с этим. Пообещал бросить курить, продержался месяц, а потом сказал, что не может больше мучаться, что нарушит обещание, и.. закурил. Прорыдала два дня.

Пробовали несколько способов, ничего не помогает: говорит, что на него ничего не действует, потому что он понимает механизмы бросания и потому что это «наркотическая зависимость», психологическая прежде всего: «Не могу работать, психованный до нельзя, потому что ломки». Курит 15 лет.

Иглоукальвание не помогло, то ли потому, что на шарлатанов попали, то ли потому, что нет твердого решения бросить..

Говорит, что не представляет себя без сигареты, что бросить курить методом «силы воли» невозможно (а дед мой бросил и дядя тоже — курильщики с еще большим стажем).

Каждая его выкуренная сигарета доставляет мне такую боль, что я ее уже физически чувствую, каждый раз душат слезы.

Подскажите, как можно справиться с этим чудовищем? Я не верю в наше будущее, пока есть этот враг. Ну почему другие могут бросить, а он нет?! Бойтся, что придется страдать? Ну, не вечно же!

Книгу Алена Карра «Легкий способ бросить курить» читал 2 раза, но так и не бросил.

«Проблема, говорит, знаешь в чем? В том что меня нахлобучивает с сигареты, я испытываю удовольствие».

Удовольствие, которое губит меня и наши отношения! Твержу ему об этом, кричу! А он в ответ: «Да, я чувствую себя последней сволочью каждый раз, когда выкуриваю сигарету, а ты это ощущение усиливаешь!»

Мы в гражданском браке, и я сказала Сергею, что распишусь с ним, только когда он бросит курить навсегда. Но знаю: даже пригрози я, что уйду совсем, ничто не изменится, он выберет сигарету, хоть и говорит, что любит меня.

Отец мой тоже курит как паровоз. Каждый раз я в ужасе от того, как его по утрам выворачивает наизнанку от кашля.

Не хочу, чтобы то же самое было с мужем. Не хочу этого ада. Он уже кашляет, болит периодически нога, страдает потенция, сам боится, что станет импотентом в 32 года.. Спасите нас! *Галя*

*ОК — Мне кажется, Галя слишком уж засекалась на этих сигаретах, а человека в упор не видит. Хотя правильно все говорит и о здоровье его заботится... Что-то здесь не то... Что-то еще...*

ДС — Мотив ревности явный: выберет сигарету, хоть и говорит, что любит меня — к табачной зависимости Сергея относится как к сопернице...

*ОК — И как к отвергаемой черте своего отца, с которым мужа отождествлять не хочет.*

ВЛ — Типичная негативная созависимость: требуя, чтобы бросил, добивается обратного — понижает самооценку и закрепляет пристрастие...



### **Ответ ОК, ДС и ВЛ**

Галя, отвечаем втроем, посчитав, что разнообразие нашего опыта даст вам более объемную картину происходящего, а в результате и шанс приблизиться к верному решению... Один из нас курит, другой курил раньше с очень сильной зависимостью, но освободился от нее, а перед тем настрадался вдоволь и от своего пристрастия, и от ароматов курящих друзей и подруг; третья была замужем за таким же неукротимым курильщиком, плюс другие ВЭ-ПЭ\*...

Эмоции ваши понятны: кому же хочется, если сама (или сам) не куришь, превращать дом и постель с любимым существом в зловонную пепельницу? Кто обрадуется сожительству с кашляющим импотентом, обреченным если не на ранний инфаркт, то на рак, если не на рак, то на гангрену, на язву...

С другой стороны: вы ведь любите человека, вы это утверждаете — любите. И человек этот в беде. Пусть и сам в ней, как вы считаете, виноват.

Виноват, да — как виноваты все сотни миллионов людей на земле (уже миллиарды...), подверженных той или иной зависимости: табачной ли, алкогольной, наркотической, игровой, вещевой, пищевой, сексуальной, социально-оценочной...

Соразмерны ли вины и беды? Каждый из нас когда-то начинает — в какой-то миг совершает грешный свой выбор: отведать, войти в то, что потом обернется зависимостью. Каждая мышка верит, что ради нее мышеловка сделает исключение.

А гораздо чаще — просто не знает, что в мышеловку лезет. Потому что мышеловки делают хитрые хищники. Они не пишат на мышеловках, что это мышеловки. А уж лакомство так распишут...

---

\*в/п — вредные привычки, известная аббревиатура

В мышеловке Сергей ваш — да, и похоже, сам это уже с горечью понимает, а если еще недопонимает, то допонять будет несложно. Сложней — вырваться из зависимости. Ведь практически это уже болезнь.

Давлением, настаиванием, угрозами, руганью, истериками и скандалами — видите уже — добиваетесь только обратного. Чувство вины, упорно внушаемое ему вами, жизнерадостности не прибавляет, уверенности в себе не поддерживает, силу духа не укрепляет — наоборот, вгоняет в подавленность и тоску, в душевную боль, в депрессию, заставляет чувствовать себя одиноким. А одиночество и депрессия побуждают курить еще больше, чтобы душевный этот неуют заглушить. Круг порочный. Как вырваться?

Во-первых: решите — а стоит ли вырваться.

Поясняем столь жесткое предложение: у вас есть развилка по меньшей мере из трех выборов.

Выбор первый: расстаться.

Допустим, вы, понимая, что Сергей курить ни за что не бросит, решаете, что жизнь с ним-курящим для вас невозможна. Он выбирает вместо вас сигарету, а вы выбираете вместо него здоровую жизнь, свободную от прокуренности...

Все тут ясно и просто — и все очень сложно, да?..

Потому что зависимость есть и другая: ваша зависимость от него и его — от вас.

Любовная зависимость.

Отказ от *этой* зависимости — выдержите ли?..

На этот вопрос ответить можете только вы.

Выбор второй: остаться вместе и принять зависимость мужа от табака как судьбу, как данность, как крест, если угодно. Принять, примириться, привыкнуть, сжиться. Осознанно на это пойти ради ценности, признаваемой за большую, главную — ради любви. Ради жизни вместе. Ну не может он бросить — хо-

чет или не хочет, а просто не может. Зависим, как рыба от воды, как диабетик от инсулина... Или, быть может, бросит когда-либо... А пока не готов, и недающиеся попытки только усугубляют зависимость.

Если решаете остаться, то простой здравый смысл подсказывает: глупо ругать его за то, что он курит, глупо расстраиваться самой и портить настроение любимому человеку. Ни радости, ни здоровья это не прибавляет, а разрушает многое...

Стоит заботиться лишь о том, чтобы как можно полней возмещать ущерб, приносимый курением, пользой от оздоровительных мер: свежий воздух, движение всяческое, разумные развлечения, поднимающие настроение; ну и любовь, конечно...

Такое решение уже приближает вас к выбору третьему: вместе жить и вместе бороться с зависимостью, все — вместе. Исполниться состраданием, трезвым и предусмотрительным. Вооружиться терпением, безграничным терпением. Зарядиться верой.

**«Ты хочешь освободиться. Ты можешь освободиться. Ты приближаешься к освобождению, ты дозреваешь. Ты сам почувствуешь время, когда будешь готов, и освободишься. Люблю тебя. Верю».**

Вот то главное и решающее, что должно исходить от вас для него. Остальное приложится.

### **Личное добавление от доктора Кстонова**

Галя, доктор Леви, ныне свободный от табачной зависимости, впервые всерьез закурил на первом курсе мединститута, когда приходилось вскрывать трупы в зловонном морге, — чтобы поменьше ощущать трупный запах; а я начал раньше, с одиннадцати лет, в компании дворовой шпаны, где был самым младшим — чтобы хоть этим сравняться со старшими шпанятами, чтобы хоть чуточку зауважали.

Детская глупость, ну разумеется; а уже через год — полная картина зависимости...

К моменту, когда осознал, что курением разрушаю свой организм и сокращаю жизнь, я курил уже восемнадцать лет. К тридцатилетию *по собственной инициативе* сделал себе подарок — курить перестал. К удивлению своему, довольно легко: месяца три-четыре только промучился, сосал мятные конфетки. Шесть лет не курил и чувствовал себя превосходно.

На седьмой — горе грянуло... Закурил снова.

Табак сразу с лихвой отыграл все прежние позиции старшего дружка и того более: предательски-нежно заработал как психоаналгетик (душеобезболивающее) и антидепрессант, стал моим психотерапевтом, вернулся в нутро полным хозяином... Прошло еще около пяти лет, и появились обычные признаки хронического никотинового отравления: спазмы сосудов ног, сердечные перебои, бронхит, расстройства пищеварения и так далее. Снова курить перестал, но не тут-то было: поперла страшная зависимостная депрессия, работоспособность — ноль с минусом...

Почел за благо закурить снова дозированно: полпачки в день. Вред усиленно компенсирую йогой и спортом. Пока так: отступил, но не сдался...

### **Личное добавление от Ольги Катенковой**

*Гая, хорошо бы еще спросить себя: только ли в курении Сергея причина ваших неладов, только ли «табак — дело»? Брось он курить однажды раз навсегда — не найдется ли чего-то другого, тебя не устраивающего, раздражающего, возмущающего?*

*Мой опыт показал, что всяческие зависимости и пристрастия, пороки и недостатки — что-то вроде матрешки: одну изымаешь — за ней другая, третья, четвертая... И всю работу закон*

сохранения бьяк: сколько в одном месте убавится, столько в другом прибавится.

Бывший мой муж и пил по-страшному, и курил как паровоз, и в казино зарплату оставлял — было с чем побороться, было... Оба мы и не заметили, как этой борьбой заполнили свои отношения, забили ею до отказа свой мир, еще недавно такой богатый любовью, такой разный. Добились победы: бросил и пить, и курить, стал спортом заниматься, следить за здоровьем, все честь по чести... И в казино играть бросил. А дальше...

Дальше ему оставалось бросить только меня с дочкой, что он и сделал вскоре. Свеженький и здоровенький — перебрался к девице, талант которой, кажется, единственный — вить веревки из мужиков. Материал оказался вполне подходящим. Он искал, как выяснилось, именно такую зависимость — и получил по полной.

Ни о чем не жалею теперь, но можешь себе представить, каково было первые года два после расставания... Доктор называет это любовно-зависимостной психалгией, зависимостной депрессией; я зову просто адом. Урок еще не вполне усвоен: думаю, сопоставляю...



## Алконавты на проводе



ереплыли в Алкогольный Залив, удивившись, как щедро его дали и побережья воспеты поэтами, как обжиты прозаиками, и как скучно служители муз воздали дань остальным пространствам Моря Зависимостей — исключая, конечно, любовную... Старый стихоман, конечно же, не удержался и подкинул коллегам на аналитическое растерзание парочку и своих околоалкогольных стишат.

*Я в одиночестве не пью,  
но жанр запоя признаю.  
Вчера в нетопленной избе  
позволил выпить я себе.  
Я опьянялся как умел,  
но не пьянел, а лишь немел.*

*По жилам тек не алкоголь,  
а чья-то кровь и чья-то боль,  
и кто-то требовал: «Налей!»  
(Спроси любого алкаша:  
чем беспробудней пьешь, тем злей  
трезвеет сонная душа.)*

*Я пил за верность Тишине,  
моей единственной жене,  
за сотворение травы,  
за то, что есть на свете львы  
и вечно жив Хозяин Звезд,  
за воздух и за этот тост,  
за шум цветов и злобу дня,  
за смех и праздник без меня...*

*Я снова жив, и я спасен.  
И остается лишь одно:  
забыть себя как страшный сон  
и всплыть, ударившись о дно...*

ДС — В стихе дан образ типичного алконавта-запойника, долго сидевшего в алкозависимостной депрессии и наконец *развязавшего*: сплошной внутренний негатив, боль и кровь, мировая скорбь по ходу принятия сменились, как обычно в начале развяза, ощущением беспреградности, радостного единения со всем сущим, готовностью к жертвенному исчезновению...

*ОК — Самопожертвование для алконавтов, насколько я знаю, не характерно: «смех и праздник без меня» — это как так?..*

ДС — У продвинутых бывает, под настроение.

*ОК — А что означает «Я снова жив, и я спасен...» — возврат полноты жизнеощущения через опьянение?.. «Забыть себя как страшный сон» — в угаре пьянки забыть себя-трезвого, опуститься до самого дна оскотинения, удариться о него и возникнуть вновь — так? Использовать маятник?..*

ВЛ — Если вы меня спрашиваете, то я не знаю.

*ОК — Если автор не знает, что означают строки его стихотворения, кто же знает?*

ВЛ — Стихотворение. Быть может, и его герой. Герой, правда, не то слово...

ДС — Если бы не предыдущее, я эту концовку сделал бы как раз выражением освобождения от зависимости, и алкогольной, и всякой.

ВЛ — Под кайфом отдача себя зависимости и переживается именно как приход свободы, снятие всех цепей. Старый дьявольский перевертыш.

*ОК — «Верность тишине, моей единственной жене» мне понравилась. И «сотворение травы».*

ВЛ — Ради этих строк остальные... А вот еще.

*...и проклянешь себя, и медленно уснешь...*

*Последний сон с такою неохотой,  
с такой тупой размазанной ухмылкой  
уходит... нет... толчется...*

*Подождешь еще немного.*

*С внутренней икотой  
потянешь лапу к полу за бутылкой...  
СТОП. Ты же завязал, голубчик. Врешь,  
не завязал. Всего лишь воздержался  
на время жизни. Внутреннее время  
совсем другое. Внутренне ты пьешь  
как крокодил. Твой вирус размножился.*

*Там, в красногубом слизистом гареме  
ты удержи не знаешь и куешь  
потомство для шестнадцати галактик...*

*Но ты не тактик.*

*Внутренняя дрожь,  
хозяйка мыслей, слез и предвкушений,  
выводит на газон единорога,  
которого ты совестью зовешь.*

*Натянут поводок. Суров ошейник,  
тобою почитаемый за Бога.*

*Ты внутренне его как нитку рвешь  
и просыпаешься...*

ДС — «Утро в завязе» назвал бы я эту икотную картинку. Муторно, тяжело парню. Мотивирован к трезвости от тупого нельзя, позитива нет.

**ОК — Написано в состоянии алкогольно-зависимостной депрессии, угадала?**



ВЛ — Почти. По воспоминанию.

ДС — Преисподняя вожделений... Совесть-едино-  
рог, Бог-ошейник... И все это во сне... А наяву?

ВЛ — Вот это.

*Я помню все, что было не со мной.  
С мучительной, сквозной, безумной силой  
я помню, как молитвенник в пивной,  
все то, что не со мной происходило.  
Вот входит во врачебный кабинет  
какой-то расторможенный брюнет  
и тень за ним — бледнеющий ребенок.  
Глаза его бездонны, профиль тонок.  
Он эгоист, беспомощен и глуп,  
ему не удержать дрожащих губ,  
себя не удержать... Как сумасшедший,  
седой брюнет бросается на женщин,  
ребенок засыпает за стеной...  
Я помню все, что было не со мной:  
блондинку, глаз косившую блудливо,  
молитвенник, упавший в кружку пива...  
Чья это жизнь была, ошибка чья?  
Все то, что было, — то уже не я,  
а кем-то не дописанная повесть,  
и я, о ней зачем-то беспокоясь,  
дрожа, как на экзамене студент,  
спешу придумать звучный хеппи-энд...*



## КАК НАЙТИ СМЫСЛ В ТРЕЗВОСТИ?



**В** Л, с 22 до 34 лет я хорошо выпивал и посиделки в компании были смыслом жизни. Очень хочу бросить. Но вопрос: как найти новый смысл жизни? *Иван*

Иван, вопрос ваш очень точен и предельно огромен. Если мы с вами найдем на него хотя бы 51 процент ответа — спасем, если не осчастливим, 51 процент человечества. Шутка, но не совсем.

Давайте для начала освежим представление о том, что такое смысл жизни.

С 22-х до 34-х, говорите, этим самым смыслом для вас были дружеские попойки. Но смысл ли это был? Или что-то другое?..

Хорошо помню то время, когда и у меня все смыслы и ценности жизни спирально суживались к столу, за которым сидел друг-собутыльник или несколько, а при отсутствии таковых — некий собирательный образ в лице самой Госпожи Бутылки и ее содержимого.

Бутылка была жертвенником, на который приносилась энергия физическая и душевная, материальные средства, человеческие отношения... Идол, за мои деньги дававший мне мгновения кайфа, чувство свободы и единения с миром.

Не только за деньги он этим меня одалживал. Платой было и здоровье, и сила, и ум, и самоуважение, и любовь близких, которую он отнимал безжалостно, и все остальные смыслы и ценности — он их растаптывал, пожирал, заливал блевотиной, этот идол...

Взамен же — вот это самое ложное единение, которое после каждой попойки распадалось все глубже, и эта свобода, которая на поверку оказывалась самым унижительным рабством, и этот кайф, все быстрее переходивший в свой перевертыш, в ломку похмелья,

все более терявший качество удовольствия и оставлявший за собой только жалкую функцию краткого избавления от невыносимости жизни, ложного избавления... Это ли было действительно смыслом жизни? Эта ли воронка в черную дыру, которая нас с вами крутила (у вас еще не в прошедшем времени)?

Сегодня, живя в своем истинном смысле, понимаю и знаю как дважды два: алкогольный период в целостном уравнении моей жизни стоит под знаком смыслового минуса. Другое дело, что и он мог зачем-то понадобиться, этот минус; зависело это от иных составляющих... Вот и вы чувствуете: алкоголь — это минус-жизнь, а уравнение жизни пора решать.

Главная трудность нашего брата алкоголика-наркомана в том, что смыслоценности трезвой жизни мы сперва способны сформулировать лишь негативно: «НЕ пить», «НЕ колоться», «НЕ употреблять»...

Звучит, как удавка, как отсечение по живому органа — только ради того, чтобы НЕ получать больше перевертышей радости, НЕ платить за нее слишком дорого. Слабый стимул.

Помню, однажды, где-то на выходе из очередного запоя, была жуткая похмельная ломота в глазах от яркого дневного света, и захотелось поскорей надеть черные очки. Тут же какой-то внутренний голос сказал: «А если опохмелиться, очков не надо будет... Алкоголь тебе вместо очков...»

Дошло смутно, что алкоголь — это смыслозащитные очки, что им защищаешься от постижения некомфортной жестокой истины.

И вот наступил период «перехода через пустыню» — время волевого, самонасильственного отказа от алкоголизации, время безочкового существования.

О восприятии жизни можно было сказать двумя словами: «больно» и «пусто». Либо больно жить, либо

до омерзения скучно, до омертвения неинтересно. Никаких красок. Тоска даже не зеленая, а серая, или совсем бесцветная.

Только далекая звездочка в самом зените того, что можно было назвать сознанием, посылала слабенькие сигналы: «Терпи, верь, продолжай, живи дальше... Вернется все. Придет радость...»

Стал вспоминать... А что же меня радовало? Что было приятно, что было мило телу и душе до того, как в меня в первый раз проник алкоголь?

Всего прежде вспомнились две детских любви.

Вспомнилось, как я, 12-летний мальчишка, шел с девочкой по ночной Москве. Падал тихий новорожденный снег. Мы держались за руки и болтали. Было хорошо... Боялись себе и друг другу в этом признаться... и ничего больше не было...

А потом нас обоих страшно ругали родители...

Вспомнилось, как мне пела мама, каким нежным голосом. Еще совсем малышом я был... Потом — как бежал по дачной дорожке после дождя и перепрыгивал через лужи. С каждым перепрыгом казалось, что я все ближе к тому, чтобы научиться летать!.. Какая-то неведомая сила задерживала меня в полете через самые большие лужи — уже, казалось, должен был упасть, приводниться — но нет, успевал еще чуть-чуть подлететь, подпарить в воздухе в самом конце прыжка — и все же достигнуть сухого края!.. А представлялось, будто перелетал через огромное озеро или море...

Многое, многое стало вспоминаться. Все ярче... И первая близость с девушкой, и первое выступление в нашем джаз-ансамбле, где я был пианистом и выдал однажды импровизационное соло, какое хотел бы и сейчас повторить...

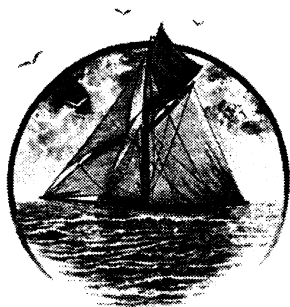
И благодарные глаза мальчишки, которого избавил от обидчиков, вступив в драку...

Похоже это было на прорастание семян на заброшенном поле, вытоптанном уже, казалось бы, навсегда, превращенном в пустырь... Или будто идешь по пустыне, и постепенно эта пустыня начинает покрываться сперва скудной, а потом все более пышной растительностью...

Все вернулось, обновилось, обогатилось — в том числе радости и восторги любви. Вслед за Монтенем могу повторить: «Для меня лично Венера в союзе с трезвостью гораздо приятнее и разнообразнее...»

Смысленности не берутся откуда-то из абстрактного пространства — они произрастают из тебя самого, из жизни твоей, совокупной с жизнью всеобщей. Чтобы это произошло, достаточно просто верить — верить в это, даже не обязательно отдавая себе в этом отчет и лучше даже не отдавая, — а жить, просто жить и чувствовать дальше

Я вам пожелал бы вот эти воспоминания-собрания прежних внеалкогольных смыслов в себе оживлять почаще; может быть, даже выписывать их на бумагу, и лучше не в виде каких-то сухих словесных обозначений, а в виде коротких живых рассказов-картинок. Тогда глубина памяти снова соединится с ищущей глубиной души...



В этой вечнозеленой жизни,  
сказал мне седой Садовник,  
нельзя ничему научиться, кроме учебы,  
не нужной ни для чего, кроме учебы,  
а ты думаешь о плодах... Что ж, бери —  
ты возьмешь только то, что возьмешь,  
и оставишь все то, что оставишь,  
ты живешь только так, как живешь,  
и с собой не слукавишь.

В этой вечнозеленой смерти,  
сказал Садовник,  
нет никакого смысла, кроме поиска смысла,  
который нельзя найти,  
это не кошелек с деньгами, они истратятся,  
не очки, они не прибавят зрения,  
если ты слеп,  
не учебник с вырванными страницами...  
Смысл нигде не находится,  
смысл рождается и цветет,  
смысл уходит с тобой — и живет во всем...

Ты возьмешь только то, что поймешь,  
а поймешь только то, что исправишь,  
ты оставишь все то, что возьмешь,  
и возьмешь, что оставишь



## марш белой смерти



***К — Сколько наркоманов сейчас у нас в России? Сколько их может быть через год?.. Через пять, через десять, двадцать?***

**ВЛ — Достоверно никто не скажет. Регистрироваться наркоманы, как знаете, не спешат.**

**ДС — В 1997 году в Фонде спасения детей и подростков от наркотиков называлась цифра порядка 6 миллионов человек. По моей прикидке, сейчас около 10 миллионов.**

***ОК — То есть каждый четырнадцатый—пятнадцатый житель страны? А если учитывать еще, что «веселие Руси есть и питье»? Если и алкоголизм считать наркоманией?***

**ВЛ — Тогда каждый четвертый-пятый мужчина и каждая двадцать первая женщина.**

***ОК — А если и курение?..***

**ДС (мусоля сигарету) — Не будем о грустном.**

**ВЛ — Наркоманический взрыв произошел, в основном, за девяностые годы, мы с тобой приняли его, как говорится, на грудь...**

**ДС — Сейчас прирост вроде на убыль пошел — достигается статистическое «насыщение», но радоваться по сему поводу явно не стоит.**

**ВЛ — На востоке страны взрыв продолжается, и кое-где катастрофический.**

***ОК — Да и в столице загляните в первый попавшийся открытый подвал или чердак... Торопливо брошенные шприцы...***

**ДС — Помнишь, Н. спросил: «Как думаешь, кто из наших детей доживет до 2017 года?» Университетский психолог, доктор наук. Спросил потому, что сын его наркоманит с 7 класса. Сначала, как обычно, травка, потом переехал на героин, к 18 годам — судимость, посадил почки, два гепатита...**

**ОК — 2017 год — всего лишь столетие Октябрьского переворота... А какое у сегодняшней наркомании возрастное распределение?**

ВЛ — Начинают обычно около 14 лет. Девочки принимают наркотики реже, но если начинают, то раньше, как и половую жизнь. Первый возрастной пик потребления — от 15 до 17, затем идет спад лет до 20... Наркологи его называют «армейским спадом»: может быть, действительно, армия в какой-то мере еще удерживает молодых от зелья, просто физически затрудняя его добычу, как механически ограничивает до поры и пьянство...

ДС — Но и то верно, что все больше солдат, ушедших в армию птенчиками, возвращаются наркоманами. Мощное пополнение легиону наркоотморозков дали Афганистан и Чечня...

ВЛ — Второй молодежный пик: от 20 до 28 лет. Если на первом, подростковом, еще «цветочки» — примерно в 55% процентах можно диагностировать только преднаркоманию — наркозависимость еще неустойчива и при обрыве приема может исчезнуть сама собой, — то у двадцатилетних и старше уже «ягодки»: наркомания в полном объеме. Подростки курят, нюхают, лопают что попало и пока еще редко колются. Юноши и девицы постарше уже по большей части шприцово «торчат» на чем-то определенном, чаще всего это сейчас героин...

**ОК — Наркомафия, наркобароны — за рубежом реальные, определенные, хотя и юридически малоуловимые персонажи. А у нас есть такие?**

ВЛ — Думаю, да. И международные действуют...

ДС — В наступлении наркомафии ясно прослеживаются две взаимодополняющие стратегии: прицельно-интенсивная и «рассеивающая» — экстенсивная. Жертвами первой становятся прежде всех дети из богатых семей.



По различным данным — мне трудно их уточнить, но легко сопоставить со статистикой собственной практики — наркоэпидемия захватила от 65 до 80% детей состоятельных чиновников и успешных предпринимателей.

Богатенькие посещают «специализированные» ночные клубы и рестораны. Рангом-двумя пониже — дискотеки, кафе и бары, куда доставляют «экстази» и подобную мерзость; прочие шастают по улицам, по дворам и подъездам, подвалам и чердакам, пробавляясь «планом» и чем попадая...

ВЛ — Погоди, ты забыл еще учебные заведения. Школы, лицеи, институты, университеты...

ДС — Не хотел верить, жуть: подсчитали, что в среднем в каждом классе московской школы употребляют наркотики четыре ученика. Почти в открытую — в коридорах и туалетах... Обкурившиеся на переменах заявляются в классы под кайфом. Учителя, застигнутые врасплох этой чумой, впадают в какой-то столбняк обреченности...

ВЛ — Да, как при землетрясении, при внезапной бомбежке, разбойном нападении или изнасиловании — параличное состояние, как кролик перед удавом. Так было, когда к власти в Германии приходил Гитлер. Так было у нас в тридцать седьмом. Если перед лицом общей опасности общество не успевает объединиться в силу организованного сопротивления, оно объединяется наоборот — атомизируется, превращается в биомассу.

ДС — Каждый сам за себя: авось пронесет...

**ОК — Но у нас ведь, кажется, принята федеральная антинаркотическая программа.**

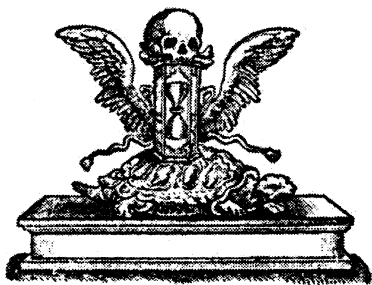
ВЛ — Цена ей та же, что когда-то программе коммунистической партии, если такую помните.

**ОК — А что после пика 28 — там, дальше?..**

ДС — Там гибель. Какое-то время молодой наркоман может еще учиться или работать, может даже успеть жениться и завести ребенка. Некоторым, хватившимся вовремя (или кому повезет быть остановленным, вылеченным), удастся выскочить... Но у большинства даже при полном понимании ужаса своего положения выйти из него самостоятельно силы духа нет. В возможность исцеления или не верят, или боятся лечения, не хотят его, ибо уже нет здоровых стимулов жизни, здоровых смыслов и ценностей, влечений и увлечений — наркомания их подавила... В молодежных наркоманских кругах 25-летние считаются долгожителями. За немногочисленными исключениями средний срок «выгорания» наркомана не превышает 12 лет наркостажа.

ВЛ — На особо интенсивных наркотиках (эфедриновый и амфетаминовый ряд, галлюциногены) срок этот сокращается до 6 — 7 лет, каждый четвертый из употребляющих такие наркотики кончает с собой... Наркоман с 3-летним стажем уже социальный инвалид, с 5-летним — физический. Грязными шприцами вносят 45-процентный вклад в распространение СПИДа... Так что вопрос, кто из этого поколения доживет до 2017 года, — не риторический.

Вот, кстати, сведения прямо из первых рук: совсем недавнее письмо «долгожителя».



## **Я вампир: жить, как я живу, невозможно...**

**В** Л, мне 32 года. Родился в асфиксии: шея была перетянута пуповиной, несколько секунд было кислородное голодание — возможно, это и предопределило возникновение проблем, которые в дальнейшем у меня возникли..

Рос мальчиком неуверенным, пугливым, постоянно держался за маму, был маменьким сыночком. Мама пыталась меня увлечь каким-нибудь занятием, секцией, но я нигде долго не задерживался.

Может быть, причина была не в отсутствии интереса, а в чувстве дискомфорта, которое я испытывал вне дома, среди чужих..

В 15 лет познакомился с наркотиками, и без малого 14 лет употреблял их. Находился в самой жесткой зависимости. Трудно описать кошмар, в котором я и мои близкие жили все это время. Кражи, обман, милиция — все это стало частью моей жизни. Передозировки, детоксикации, опять наркотики — это продолжалось год за годом.

В (...) году попал в места не столь отдаленные и два с половиной года находился, так сказать, в вынужденной ремиссии.

А после освобождения все началось по новой — наркотики, больницы, реабилитации.. Не помогало ничто. В наркологии лежал 15 раз.

И вот поехал на очередную реабилитацию — по 12-шаговой программе, на полгода, — и случилось чудо: с того времени перестал употреблять наркотики. Видимо, дошел до своего дна, дожил самым странным образом: почти все мои друзья в это время уже

умерли.. Вроде бы все здорово, долгожданное чудо случилось, наркотики в прошлом — наслаждайся!

Только все совсем не так. Моя трезвая жизнь представляет из себя АД.

Несмотря на то, что все вроде бы налаживается (работа, друзья), я испытываю постоянные страдания. Мне плохо, даже когда все хорошо. Неисчезающее напряжение, тревога и страх — вот то, в чем я постоянно нахожусь.

Страх, мне кажется, и есть причина всех моих проблем. После прочтения вашей книги я определил, что почти все мои страхи — социально-оценочного характера.

Не могу нормально общаться ни с друзьями, ни с девушками, ни с кем: испытываю такой дискомфорт, зажатость, неуверенность, что как можно скорее сворачиваю общение, а потом сижу и занимаюсь самобичеванием. Любое скопление людей, даже знакомых, вызывает напряжение, страх — и, как следствие, депрессию, потому что полноценно жить в обществе, находясь в таких состояниях, невозможно. Даже поездка в метро превращается в мучение: не могу смотреть людям в глаза: нахожусь будто на подиуме..

За время трезвости у меня были отношения с двумя девушками. Обе ушли от меня. Понятно: то, что со мной происходит, действует и на других. Это общение и мне доставляло больше страданий, чем радости: все время ревность, недоверие, обида, ощущение недостатка внимания к своей персоне.. Практически эти отношения были продолжением моей наркомании: мир сразу сузился до размеров девушки, и я начинал вампирить ее.

Я вампир, да, я психологический вампир.

Зависимость и страх — вот что наполняет мою душу.. На фоне депрессии стала выскакивать новая зависимость — игровые автоматы. В момент игры забываю обо всем на свете, и только тогда мне делается хорошо. Зато когда выхожу без денег, которые надо было отдать домой, депрессия накатывает с новой силой.. Страшно много курю.

Что с этим делать? Как избавиться от постоянного страха? Как строить конструктивные, доставляющие удовлетворение отношения? Как стать хоть капельку счастливым?

Мне необходимо понять, что за процессы происходят в моей голове, потому что жить так, как я живу — невозможно.

Постоянно присутствуют мысли суицидального характера, но пока держусь.. *Валентин*

### **Из ответа**

Валентин, спасибо за искреннее письмо.

То, как оно написано, говорит о ваших больших внутренних ресурсах. Сколько вы уже выдержали! — редко кому удастся после такого даже и просто выжить, а вы сохранили живую душу и ясный ум.

Теперешний период вашей жизни — то, что я называю «переходом через пустыню». Злая зависимостная депрессия. Учитывая ваш солидный наркостаж, все идет, что называется, по графику. По средней временной продолжительности таких состояний начало выхода уже близко: еще год-полтора потерпеть, и начнет светать...

Приход рассвета можно ускорить, упрочить свое свободное состояние и расцвести — при условиях, которые я вам сейчас опишу.

**Первое: верить, верить и верить.**

**Второе: искать новую Цель — новую Ценность жизни, новый собирающий Смысл.**

Сразу скажу, что мне представляется самым естественным в вашем положении, какая цель и смысл: помогать другим — таким же, как вы, жертвам зависимостей, наркоманам.

При вашем огромном опыте по этой части вы можете сделать многое, а в отдельных случаях помогать людям, лучше, чем квалифицированные врачи. Опыт таких волонтеров, как вы, прошедших через огонь, воду и медные трубы, в наркологической психотерапии ценится на вес золота. Если поможете выкарабкаться из бездны хоть одному вашему товарищу по несчастью, — все, что пережили, поменяет свой знак с негативного на позитивный. По сайтам легко найти такие тусовки, где бывшие наркоманы помогают наркоманам сегодняшним.

**Третье: психофизиологическая поддержка.**

В вашем организме сейчас не хватает эндорфинов — наверное, вы знаете, что это такое: химическое топливо положительных эмоций. Наркотики их поизрасходовали, и организм стихийно ищет эндорфиновую подпитку, используя для этого привычно-зависимые, вампирские схемы поведения, это вы хорошо описали: девушки, игры...

Чем больше подпитка эндорфинами будет осуществляться самостоятельно, тем меньше останется резонов для вампирического поведения.

Могучий источник независимой подпитки — физическая работа на свежем воздухе, она всего быстрее восстанавливает эндорфиновый баланс. А что вам нравилось до наркотиков? В детстве любили книжки?.. А животных?.. А солнышко?.. Плавать, купаться?.. А сейчас — баньку? Сауну? Мед?..

#### **Четвертое: психологическое образование и социально-психологический тренинг.**

Вы уже поняли, что находитесь во власти одной из главных зависимостей обыкновенного человека — зависимости **оценочной**, и притом в чрезмерной, зашкаливающей степени.

Первоочередная необходимость — уровень этой зависимости снизить до более или менее спокойных значений... Помочь этому может чтение по психологии. Психологически просвещаясь, вы и поймете, что происходит у вас в голове — и, кстати, не только у вас. Но одного этого недостаточно.

Нужно каждодневно играть с оценочной зависимостью на ее поле — среди людей, в разнообразном общении. Было бы хорошо, если бы вы нашли группу психологической поддержки с ролевым тренингом. Для сверхзависимых людей очень важно получать опыт выхода из своего образа в другие, это и происходит через театральную игру.

#### **Пятое: конкретное наполнение жизни.**

Ваше здоровье сегодня — как вы его поддерживаете? Чем сейчас занимаетесь? Чем хотели бы?.. Круг ваших друзей? Родители?..

Могли бы вы, если это не слишком тяжело, описать мне опыт вашего пребывания в «местах не столь отдаленных»? Как там переживался отказ от наркотиков? Что было главным мотивом к возвращению к ним после выхода из заключения? Бывают ли в вашем нынешнем состоянии хотя бы краткие мгновения если не счастливого состояния, то хотя бы спокойного, легкого, светлого?.. Если да, то успели ли заметить, с чем это связано, когда чаще бывает?..

Уверен: вы выйдете на светлую дорогу.

ВЛ, очень благодарен вам.. Живу я с отцом и мамой. Они все время оставались рядом со мной и всегда помогали и поддерживали, именно благодаря этому мне и удалось выжить и справиться с наркоманией.

Мама — человек добрый, чувствительный, обидчивый, эмоциональный, при этом волевой и властный.

Папа, в противоположность ей, очень мягкий, замкнутый, спокойный, мало эмоциональный. Он «дальнобойщик», постоянно в командировках, и большую часть кошмара моей наркомании маме приходилось переживать в одиночку.

Все то, что происходило, конечно не могло не сказаться на их психическом состоянии. Особенно это выражено у мамы: она тоже часто находится в депрессивных состояниях, очень переживает, что я никак не могу полностью встать на ноги и разобраться со своими внутренними проблемами.

Отношения с родителями, несмотря на боль, горе и разочарования, которые я им принес, остаются хорошими, доверительными. Хотя, конечно, случаются и мелкие бытовые конфликты.

На работу меня взяли только грузчиком-экспедитором. Информация о моем прошлом при желании вычисляется любым работодателем, а у меня три судимости (два условных срока и один реальный, как я уже писал).

С таким послужным списком найти перспективную работу очень сложно. Конечно, эта работа мне не нравится, она не позволяет расти и самореализоваться. Но на сегодняшний день других вариантов не вижу; к тому



же это мой первый опыт работы с таким длительным сроком (почти год на одном месте).

Продолжаю посещать собрания Анонимных Наркоманов и Алкоголиков и работать по программе «12 шагов». С этой программой возникает много сложностей в силу моего атеистического отношения к миру (программа предполагает веру в Высшую Силу), но общение в группах самопомощи позволяет сохранять трезвость, находить приятелей и не чувствовать себя в изоляции. Со старыми же друзьями (из тех, кто остался в живых) я никаких контактов не поддерживаю. Итак, большинство людей из моего нового окружения — бывшие наркоманы или бывшие алкоголики. Из хобби у меня только компьютер; надеюсь, что это не приобретет форму зависимости.

А вот на вопрос, чем бы я хотел заниматься, ответа у меня пока нет: не могу понять, куда двигаться, нет ощущения направления, сумбур в голове какой-то, сумбур и страх.

Что было в тюрьме? В двух словах не опишешь.. Попал я туда в состоянии сильнейшей абстиненции, но страх перед тюрьмой был такой, что, еще находясь в изоляторе временного содержания, я не ощущал сильных ломок. Было так страшно, что я даже не воспринимал болевых ощущений. Пришлось пережить множество стрессовых ситуаций, не единожды подвергался насилию со стороны сокамерников и со стороны администрации — хорошо хоть от сексуального насилия Бог избавил.

Вынужденный отказ от наркотиков переносился там довольно легко. Пару раз, правда, довелось употребить марихуану и че-

фир. Гораздо актуальнее был вопрос, как раздобыть еду.

Почему я вернулся к наркотикам после освобождения, сам толком понять не могу. Пока находился в тюрьме, был уверен, что никогда больше, но стоило только выйти..

Сейчас светлые, спокойные моменты у меня бывают, но так редко, что их можно по пальцам пересчитать. Отследить, с чем они связаны, пока не получается. Как будто щелчок какой-то в голове: только что все было плохо, а потом раз — и мир окрасился в яркие живые цвета, на душе спокойно и радостно.

К сожалению, такие состояния длятся у меня очень недолго.

Физически чувствую себя в основном скверно. У меня хронический гепатит В и С, гастрит, повышенное кровяное давление где то 150\90, пульс около 90. Было несколько сотрясений мозга. Почти постоянная слабость и упадок сил.

После получения вашего письма испытываю небывалый подъем, столько положительных эмоций давно не испытывал.. *Валентин*

Страсть в человеке сначала паутина, потом — толстая веревка.

Вначале страсть — как чужой в доме,  
потом гость и наконец — хозяин дома.

Талмуд

Всякая невоздержанность есть зачаток самоубийства:  
это невидимый поток под домом, который рано или поздно  
подмывает его фундамент.

Блекки

## эпоха вырождения?



**К** — *Какой прогноз для Валентина? Вытянет или сорвется?.. Оздоровится? Впишется в жизнь?..*

**ВЛ** — Есть надежда. Сознателен, интеллектуален.

**ДС** — Я бы дал шесть шансов из десяти в пользу выздоровления. Это как раз пропорция успешности лечения наркомании в случае, если лечение добровольно.

**ОК** — *А если не добровольно?*

**ДС** — Тогда получается то, что у Валентина сразу после выхода из тюрьмы: вампирский реванш.

**ОК** — *Что за благие щелчки у него в голове?*

**ВЛ** — Свежие эндорфины проклевываются.

**ОК** — *Почему парень занаркоманил? Из благополучной семьи, добрые отношения с родителями, характер не криминальный...*

**ВЛ** — А наркоэпидемия на что, а зараженность ею юношеской среды, а охотники-наркоагенты?

**ОК** — *Но ведь не всякого они втянут?.. Или все происходит случайно, на кого черт пошлет?*

**ВЛ** — Не всякого втянут, но многих, и зависимостно-предрасположенных в первый черед, разнотипно предрасположенных... Свой тип зависимостной предрасположенности Валентин обрисовал достаточно ясно: пугливый и ранимый, оценочно-сверхзависимый, социофобик.

**ОК** — *Наглый у него ад, а рай робкий, да?..*

**ДС** — Да, и проглядывает неафишируемая дисгармония в отношениях с родителями: отстраняющийся отец, сверхпекающая мать...

**ВЛ** — ...с ярко выраженной созависимостью...

**ОК** — *Но лучше такие родители, чем...*

**ВЛ** — Чем многие иные или никакие, согласен.

**ОК** — *Вам не кажется, что в комплекте с ядерной и экологической угрозой наркоманический потоп*

*силится приблизить конец вида человеческого? Вырождение моральное и физическое. С леденящим ужасом вижу его на лицах. Все больше встречается каких-то опустошенных, злых, покоренных, дегенеративных, тупых, дебильных физиономий...*

ВЛ — Обладатели подобной внешности не обязательно наркоманы, душевнобольные или умственно неполноценные. Но они несут на себе печать накопленного генетического ущерба. Потомство таких с повышенной вероятностью будет большим в клинической степени или дефективным.

ДС — Я посмотрел кое-какую статистику. В сравнении с тридцатилетием от конца Второй мировой войны до 1975 года за двадцать последующих лет в Европе и США процент рождаемости детей-олигофренов возрос вдвое и составляет сейчас около 3,5 %. Но этот рост выглядит скромным в сравнении с российскими цифрами: у нас на декабрь 1997 года родилось 6,5% детей с врожденными умственными дефектами. За последующее десятилетие процент еще вырос...

ВЛ — Да, увы, эпоха вырождения мчится в Россию на тройке лихих коней. Вот они: антиэкология, пьянство, наркомания. Из пристяжной наркомания резко вырвалась в коренники. Именно из-за нее, думаю, темпы прироста дебильности у нас возросли так поспешно: они сейчас таковы, что к 2017 году процент рождаемости умственно неполноценных может достичь критической отметки 17%, которая, по пессимистическим вычислениям психогенетиков, будет означать интеллектуальную катастрофу нации.

**ОК — Нас заточат кретины?**

ДС — Ну нет, не дадимся. Восемьдесят три процента умственно полноценных, из них три-четыре процента повышено одаренных, верю, всех вытянут. Свой дурдом, не привыкать — справимся.

ВЛ — Оптимизм — наша профессия... Наркоэпидемия особенно выявляет наивную, если не сказать преступную разобщенность мировых сил добра — и зловещее кооперирование хищников, разрушителей жизни, злодеев. Интерпол делает еще только первые робкие попытки международной координации борьбы с наркобизнесом. А сам наркобизнес уже давно образовал паутину, опутавшую весь земной шар.

Россия в этой паутине играет роль восходящей звезды. Вошла в пятерку крупнейших производителей и экспортеров синтетических наркотиков: подпольные фабрики, производящие их, действуют почти во всех крупных городах...

Наркобизнес криминализует страну, и особенно молодежь. Около 60% преступлений в возрасте до 21 года совершается в состоянии наркотического опьянения. «Торчать» и воровать, воровать и «торчать» — вот круг жизни этих ребят. Если послушать телефонный разговор каких-нибудь двух таких, то за одну минуту можно познать весь нехитрый жаргон наркокриминальной среды...


**ОК — Рак общества, вот что это такое.**

ВЛ — Каждая раковая клетка, прежде чем погибнуть, успевает истощить и отравить некую часть организма и вовлечь в опухолевый процесс еще энное число клеток. А каждый наркоман вовлекает в оборот наркотиков в среднем еще двенадцать — тринадцать человек.

**ОК — Ну в точности как вампиры...**



## ЗЛО: ОТ Ч ДО

вятой Серафим Саровский говорил: личин много, а грех един. Наркомания и алкоголизм, коррупция и преступность, проституция и порнография, половые извращения и другие человеческие пороки обычно гнездятся вместе, питают и порождают друг друга. Всем скопом они составляют многоголовую гидру — негатив общества — единую силу и среду: зло.

В истории человечества не было еще такой цивилизации, государства, страны, такой силы, которая сумела бы устранить негатив из жизни. Победить зло не смогли ни религия, ни наука, ни идеология, ни культура. Все человеческие достижения и открытия используются злом во зло.

Но жизнь человеческая держится тем, что Добро все-таки есть. И противостоит злу конкретно.

Десять заповедей, выведшие человека из зверского состояния, нарушаются испокон, нарушаются всюду, но все же работают: обеспечивают продолжение рода человеческого и сносность существования. Законы, охраняющие права человека, везде нарушаются и обходятся, используются против своей цели. Но там, где их вовсе нет, сумерки бытия переходят в адскую тьму.

Две чаши весов. Крупинки на одной не дают перевесить другой, с мегатонными бомбами.

Практика цивилизаций показывает, что ограничить зло можно — вполне реально. Лишь это дает возможность надеяться на лучшее. А выход негатива за грань контролируемых пределов предшествует краху обществ.

Нравственная деградация всегда и всюду готовит развал — политический, экономический, биологический. Все ушедшие в небытие цивилизации, госуда-

рства, империи, нации — разлагались сперва изнутри, гибли от собственных болезней — удары извне их только добивали.

Гибель приходит, когда чаша зла перевешивает.

Можно считать относительно здоровым то общество, в котором негатив знает свое место, свои пределы, и где преследуется в степени, обеспечивающей локализованность: от и до.

В мегаполисах почти всех «сытых» стран практически легализованы злчные места, затоны для наркоманов, проституток и гомосексуалистов. Полицейские всего мира знают, что легче «пасти» преступный мир там, где он имеет известные территориальные заповедники, теплицы вроде той, какую была в Москве знаменитая Марьино Роща.

Для общества опасен как недожим в противостоянии порокам (хрестоматийный пример: развал Римской империи), так и лобовой пережим, типа бесславной горбачевской кампании против пьянства, вызвавшей лишь отмашку маятника — рекордный рост алкоголизма и токсикоманий.

Гибель приходит туда, где лицемерная власть одною рукой воздымает флаг борьбы с общественными недугами, а другую их поощряет и тем поддерживает свое существование. Так происходит распад нравственных основ общества. Так развивается духовная шизофрения. По этой причине рухнул Советский Союз. Победитель фашизма пал, изъеденный изнутри ложью и безответственностью. Великую державу убили два киллера: аморальность власти и пьянство народа.

А покаяние — понимание — так и не состоялось. Сознание и совесть народа по прежнему в летаргии. Сегодняшние угрозы — продолжение и развитие все тех же советских и предсоветских болезней — отечественных вариаций на тему всемирного зла. Они не

изжиты, эти болезни, они развиваются, углубляются и ставят под вопрос уже не только остаточное величие державы Российской, но и само ее существование.

Вышедший из берегов негатив — если его зловонный разлив не остановить, не загнать в "ОТ и ДО" — сам по себе в берега не войдет.

Поздно будет, когда чаша зла перевесит необратимо; когда наркомания, помноженная на пьянство, экологическое загрязнение, невежество и преступность, за два-три поколения превратит бывшую страну великой духовной культуры в загаженную территорию обалделых мутантов.

*Вот он, кайф, превратившийся в груду руин:  
наркомана привозят в палату.*

*Бог ли дал наслаждение чадам своим  
за такую безумную плату,  
или дьявол в мозгу собирает цветы?..*

*Нет, не вижу в тебе я подонка,  
брат мой, я ведь такой же, как ты,  
на роду мне написана ломка.*

*Я глотаю действительность  
как желудочный зонд.*

*В осажденном пространстве моих напряжений  
главный врач — отвратительность.*

*Мой горизонт  
ограничен количеством рвотных движений.*

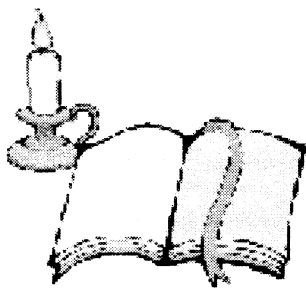
*За кусочек волшебного сладкого сна  
дам и руку, и душу отрезать.*

*Не придумает, брат мой, и сам сатана  
высшей меры, чем голая трезвость.*



Бог, скорее на помощь! В конце-то концов,  
разве это не ты нам подлянку устроил?  
В наших генах грехи неизвестных отцов,  
мы с рожденья болеем смертельным здоровьем.  
Хватит нас обвинять, посмотри нам в глаза:  
разве каждый из нас не забытый ребенок,  
у которого ты забираешь назад  
все подарки свои, начиная с пеленок?.. Посмотри,  
как горит и гниет наша плоть,  
сколько ада в глазах одиночек,  
обреченных блевотину в сердце колоть,  
лишь бы пыткой пытку отсрочить...

Я плевком загасил бы свечу бытия,  
но догадка мерцает под кожей...  
Если Ты не судья, если болен, как я,  
если мерзость моя — это ломка Твоя,  
то прости, то прости меня, Боже!..



## ЭПОХА ОТЧУЖДЕНИЯ



маятник качается, только если закреплен на оси. Крепительная ось держит его на плоскости, по которой он совершает свои взмахи. Осью для маятника наркоманий и других патологических зависимостей у нас и во всем мире служит **отчуждение**:

— между поколениями, между родителями и детьми: барьер взаимонепонимания, взаимная неинтересность и столкновение эгоизмов;

— **отчуждение** между ребенком и школой, между чувством и знанием: неадекватность, недушевность образования, оторванность, **отчуждение** его от реальной жизни и человека;

— **отчуждение** между детьми, между юными людьми, которых никто не учит самому главному: взаимопониманию, дружбе, любви;

— **отчуждение** между работой и человеком, между наукой и человеком, между культурой и человеком, между религией и человеком: непроницновенность духовного питания;

— **отчуждение** общества от себя самого: разобщенность народа и власти, разобщенность внутри народа, всеобщая разобщенность; жизнь в безлюбивом, холодном, лживом, жестоком мире.

А на уровне настроения, где все сходится, — это страх и злоба, это скука и пустота, это депрессии, это боль... Боль души, заживо погребаемой.

**Отчуждение человека от самого себя.**

Грех — это потеря связи с собственной глубиной.

Антоний Блаум

## направляющая сила ума

**Р**азбираемся в связях между двумя великими и ужасными законами: Законом Всемирного Отчуждения и Законом Всемирных Зависимостей. Слово-связку нашли: одиночество. Это оно толкает нас в зависимости — несамодостаточное одиночество — а в одиночество заталкивают силы отчуждения, как извне, так и изнутри нас самих...

И противопоставить отчуждению, одиночеству и любой зависимости можно силы как внешние, так и внутренние. Внешние — духовная поддержка и просвещение. Внутренние — *вера* и саморазвитие.

ДС — В письме Валентина как в зеркальце видны взаимосвязи двух разноуровневых зависимостей: химической и психологической. Обе могут, как оборотни, принимать разные обличья и переходить друг в дружку. На уровне химическом: не героин, так марихуана, не марихуана, так чефир или табак... На психологическом: игра, девушки... С химического крючка соскочил — психологические зависимости усиливаются до зашкала: «мир суживается до размеров девушки: продолжение наркомании»...

ВЛ — Валентин сам заметил однотипность своей установки по совершенно разным, казалось бы, направлениям жизни. Зависимость — оборотень, это точно. Оборотень и душесосущий вампир.

**ОК — *Значит, сидит внутри одна общая сущность всех этих зависимостей, какое-то единое всезависимое существо, правамфир?***

ДС — Ну да, вот он: Одинокий Ребенок.

ВЛ — Покинутый Орущий Младенчик.

**ОК — *Дать сисю — и успокоится?***

ДС — Если бы только сисю...

**ОК** — Так ведь мы все — такие вот всезависимые младенчики, и у каждого своя сися: у наркомана своя, у трудоголика своя, у честолюбца своя, у стяжателя своя, у порнушника и подавно... А где же наша свобода? Неужели мы так и обречены от чего-то или кого-то зависеть и в лучших случаях лишь менять одну зависимость на другую?

**ДС** — В жизни, в общем, так и происходит — НО! — главный вопрос в степени и уровне, в качестве и направленности наших зависимостей. Низкая, патологически гипертрофированная, неуправляемая зависимость маньяка — одно; высокая зависимость служения святому делу — другое... Все зависимы от земного притяжения, но одни ползают и копошатся, другие ходят и бегают, а иные — летают...

**ВЛ** — И за пределы земного притяжения вырываются!.. Свои зависимости можно и сознательно ослаблять до полного устранения, и сознательно выбирать и усиливать до воспарения... У нас есть для этого труднейшего человеческого дела всемирно-исторический опыт духовных практик; есть техника сосредоточений, молитв, самовнушений и медитаций, которые суть не что иное, как путешествия во внезависимостные состояния.

Есть и мозговой аппарат управления зависимостями: лобные доли. Сергей Корсаков, великий русский психиатр, один из величайших психиатров всего человечества, определил призвание лобных долей вот какими словами: направляющая сила ума.

**ДС** — Зависимость, выбранная сознательно и с ответом на вечный вопрос — зачем? — может получить звание Смысла Жизни...



## один сапог на обе ноги

из писем Другу: о зависимостном вампиризме



а, и у меня бывали месяцы и годы, когда перед лицом небесной администрации я мог смело претендовать на свинцовую медаль чемпиона Ада. Мне было плохо, непрерывно плохо, душа моя жила в Аду, работала в режиме Ада безвылазно, была настроена исключительно адски...

Боль и тоска!

В это время я писал книги и письма, о действии которых были отзывы вот такие, например: «Вы прислали мне ключ от Рая и дали силы его вставить в замок и открыть дверь...»; «Вспышки солнечного озона в сырой беспросветности...»; «Внеочередной отпуск на Средиземноморье...»

Я делал свое дело, и получалось, но личный Ад мой никуда не девался, не уменьшался... И я долго не понимал, почему в счастливые, бодро-радостные дни моего Рая подопечным моим депрессивникам, невзирая на всю щедрость моей души, после общения со мной часто становилось еще гаже и каким образом в адских состояниях, без кровинки в мозгу, я мог производить духоподнятие у других.

Не постигал и того, почему после самых блистательных побед врачебного оптимизма у некоего процента моих счастливицев возникали спустя какое-то время наизлейшие рецидивы упадка духа...

Искал свои ошибки, каверзы болезней и обстоятельств — и наконец вызрел общий диагноз...

**Зависимость.** Смена одной на другую... Все те, кого я так благодатно подсаживал на себя, нуждались в одном лекарстве: в свободе. И от меня в том числе.

Приоткрылось это именно во времена, когда я сам

жил в Аду и когда мои самые тяжкие депрессивники, самые злостные ипохондрики, самые пришибленные психастеники расцветали один за другим, как оранжерейные кактусы.

Я гнал их всех в исцеление с такой исступленной верой, что они просто не имели права не выздоравливать. Вдобавок к общеупотребительным наизобретал множество духоподъемных средств, как-то: Сберкнижка Удовольствий (срочные вклады особо ценятся); Огород Радостей, вырастающий в дальнейшем в необозримое Поле (сеять самые ничтожные зернышки, поливать вниманием); Разжигание Костра Счастья (сперва самыми мелкими щепками детской фантазии, в качестве спичек — игры, в качестве бумаги — страницы моих книг); Метод Мементо Мори (вместе с некоторыми отчаявшимися, по примеру великого футболиста и оптимиста Пеле, ходил на экскурсии в морг; выползал с острым приливом жизнерадостности); Принцип Чем-Хуже-Тем-Лучше, он же Благородное Озверение (потрясающие результаты в случаях подыхания от скуки); целенаправленные размышления о бренности суеты, они же Теория Отсутствия Времени (и прошлое, и будущее, и настоящее — одинаковая чепуха, ибо никто никогда не видит перед собой ни того, ни другого, ни третьего, следовательно, о чем волноваться?); наконец, застолбленный в спецруководстве по фортунологии знаменитый Промежуточный Ход, специально для невезучих — тихая нелепая деятельность, времяпрепровождение, бесцельное по форме, но грандиозное по содержанию, за которым следует неизбежный и великолепный Зигзаг Удачи...

Все это были, как выяснялось из сопутствующего чтения, велосипеды производства весьма древнего. Принимались на «ура», как последние всхлипы психологической науки, жадно заглатывались (представь,

с каким вожделением голодный человек проглатывает велосипед, долженствующий привести его к счастью) — и помогали, черт возьми, и везли!.. А я не понимал, как это у меня выходит. Ведь сам-то... Неужели, спрашивал я себя, неужели только ненормальный может лечить нормально?..

Работа была моим допингом: в каждом пациенте я лечил самого себя. Но кончался рабочий день, я возвращался к себе в застенки...

В моей личной камере пыток мне, как и им, нужны были **мой** личный врач и **мой** лекарства.

Все эти сапоги, которые я шил на других, мне не годились. У себя в Аду я ходил босиком.

При обилии всяческого общения был у меня тогда только один друг, все понимавший. Человек с абсолютным резонансом **именно на меня**. Он видел все. И молчал. Я тоже молчал. Но однажды кто-то из нас не выдержал... Поговорили раз, другой. Легче. Еще поговорили. Еще легче... Он был волшебным чуток и безотказен: знал, что только с ним я выползаю из камеры, ненадолго, но выползаю...

Все чаще я появлялся у него или просил посетить меня под тем предлогом или иным.

Он стал мне необходим, жизненно необходим — как воздух, как свет, как музыка, как пуповина, соединяющая с материнской утробой...

Не помню точно этого мига. То ли после его заминки в какой-то реплике, то ли после улыбки, показавшейся чуть натянутой, или льдинки, почудившейся в глазах... Вдруг дошло: это болеутоляющее общение исподволь взрастило во мне нечто несравненно подлейшее, чем примитивное потребительство. Во мне вызрел душевный паразитизм, наркомания самая хищная. Пережевывание переживаний, переживание пережевываний... Еще чуть-чуть, и я бы уже никогда

не смог вспомнить, что душа, как и тело, не имеет права жить на содержании, чьем бы то ни было; что она может брать лишь займы, когда отчаянно неспособна, — и лишь до Предела Справедливости — до черты *зависимости*, за которой начинается нищенство: невозможность отдачи.

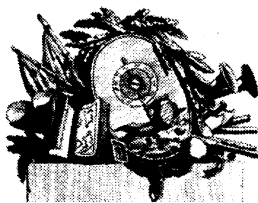
Я понял, что становлюсь вампиром. Понял свою ошибку — ту же, что и ошибка миллионов, миллиардов других несчастных...

Вот она, многотысячелетняя: бегство из Ада. Нескончаемые попытки бегства. Ад ведь дантовский, если помнишь, устроен по принципу множественных кругов, все пути бегства ведут в еще более адский Ад. В этом и состоит фокус зависимостной пытки: в наркотической беготне мы только упражняем, растим, развиваем свой Ад...

Не знаю, каким усилием решился на одиночество. Не на отшельничество, нет, не на отказ от общений — но на одиночество страдания. На отказ от обезболивания. От наркотизации. От зависимости.

На некое время с другом пришлось поссориться. Сперва он не понял; но позже, когда я *перешел через пустыню* и вернулся к нему в новом качестве...

Из сапог разных моделей остался у меня в личном пользовании на сегодня только один, старенький, зато неизнашиваемый: благодарность Жизни. Надевать только на босу ногу. Попеременно то на правую, то на левую. На другую мысленно...





*Мы живем и пишем книгу  
оживающих стихов,  
день и ночь плетем интригу  
приращения грехов.*

*Что за сладкая отрава  
в те пределы заглянуть,  
где душа имеет право  
погулять и отдохнуть.*

*Что за правда, что за прелесть  
тот апрель из той главы,  
где подснежники согрелись  
сном разбуженной травы.*

*Где напоремся на риф мы,  
кто же знает?.. А пока  
пляшут глупенькие рифмы,  
сладко мнут себе бока...*

*И ложится в изголовье  
клейкий девственный листок,  
и тюльпан, налитый кровью,  
оголяет лепесток...*





## ОСВОЕНИЕ БОЛИ: ЛЮБОВНЫЙ ВОДОВОРОТ

Что такое Люболь  
Будьте к себе добры  
Жонглотерапия: первые уроки  
Заклинание на забывание  
Гравитанцы с зависимостью  
О внутренних дырах  
Ошибка узкого кругозора



*Вот и Любовный Водоворот,  
его нам не миновать, да и не интересно было бы  
проплывать мимо жизни,  
так что полный вперед!..*

...а боль не сразу

сначала суета, сначала разум  
найдет уловки, станет ворожить,  
раскинет, что необходимо жить  
по средствам, то бишь трезвой полумерой  
стравив полунадежду с полуверой  
террором пола вытравить любовь,  
но разум попадет не в глаз, а в бровь,  
поскольку пола вовсе не имеет  
и лик судьбы впотьмах не лицезреет...

а боль потом...

сначала сизый мрак,  
в котором друг не друг и враг не враг,  
а только птиц назойливых порханье,  
короткое предсмертное дыханье  
в наркозе ядовитых сигарет,  
начало сна... сначала просто бред,

а боль потом...

не боль, а пустота,  
бездонная, слепая... нет, не та,  
что из пространства исторгает прану,  
а та, последняя, что обжигает рану  
улыбками, вращением колес,  
сиянием алмазных полуслез,  
крестами, гороскопами, стихами,  
отсутствием стекла в оконной раме...



## что такое Любовь

*Превыше всего на свете храни сердце твое,  
ибо это источник жизни.*

*из Притчей Соломоновых*



### Из писем Другу

то же сказать о зависимости самой жизненной, самой глубинной — любовной?

Эту зависимость по силе и значению можно сравнить с такою естественной, как зависимость пищевая. Или дыхательная — от воздуха, тоже могучая и мало кем сознаваемая.

(Я свою воздухозависимость осознал вынужденно и давно заметил, что я-погулявший-на-свежем-воздухе и я-засидевшийся-в-духоте — два совсем разных по настроению и по личной философии человека.)

Особенность любовной зависимости в том, что мы сами ее ищем. Она рождается глубиной нашего существа и являет собой выражение нашей самонедостаточности, нашей смертности, нашего всаженого в каждую клеточку стремления слиться с другим существом — и этим продолжиться...

Великое противоречие между двумя великими надобностями: жить жизнью, ни от кого не зависимой, и жить жизнью, зависимой от Любви. Жить свободно — и жить привязанно: принадлежать другому существу, продолжиться в другом существе...

В этом столкновении и рождается великая боль земной жизни, любовная боль, *Любовь*.

Огромный болящий мир любовных зависимостей существует с тех пор, как существует человечество, если не раньше. О, как вопиет он, как взывает о помощи, как скрывается, как поет, как молчит...

**Друг мой, слышишь?.. Я здесь, я с тобой.**

Как звери не знают отпущенной им долей сознания, зачем их тянет друг к другу, не проникают в смысл происходящего, а повинуются лишь могучим инстинктам, так точно и мы, любящие, и при самом ясном уме не в состоянии подняться в *Над*-уровень переживаний и событий, творимых любовью.

Есть только сама любовь и ее сознание, точнее, жалкие полицейские версии сознания относительно любви. Есть попытки сопротивления любви и управления ею с непредсказуемыми результатами. Никакому управлению не поддается любовь.

И вот незадача: от сверхцели продления рода любовь человека оторвалась, а сверхцель *Над*-уровневая, духовная — бесконечное совершенство — забывается эгоизмом, животным собственничеством, рыночной социальщиной.

Неприкаянная, между небом и землей, шастает уголовница-*Любошь* и творит беспредел...

Кабинет психолога или психотерапевта с полным правом может именоваться травмопунктом любви. Боль разрыва, любовной потери, *Любошь* — самый частый повод обращений ко мне...

Если нет явных тяжелых рисков, лучше дать отболеть без лекарств, надежнее заживет.

Труднее всего помочь в случаях, когда личность бесстержневая, слишком зависимая, когда интеллект не подает признаков жизни...

Самое главное для страдальца *Любоши*: высказаться и быть выслушанным, получить подпитку живым ощущением разделенности.

А потом остаться без костылей и научиться ходить. Принять боль и выдержать — чтобы душа окрепла и стала более зрячей.



## я выброшена из жизни...



В Л, три месяца назад я случайно попала к врачу, и он сказал, что у меня опухоль. Не самое страшное, что может случиться в жизни, да и диагноз не подтвердился; но это был момент, когда удары сыпались один за другим: потеря работы, денег; расставание с мужем — ушел к другой — это было, конечно, главным ударом..

Я деморализовалась, перестала спать и, что хуже всего, потеряла способность думать о чем-либо, кроме своих потерь и несчастий.

Месяца два пыталась побороть это ужасное состояние, но не получалось.

Сейчас у меня постоянная бессонница, выгляжу, наверное, лет на пятьдесят (мне 32 года); из нормального, жизнерадостного, веселого и общительного человека превратилась в какое-то тупое и молчаливое существо.

Это и есть самое страшное из того, что могло со мною произойти. Я не обременена красивой внешностью. И самым ценным моим качеством было именно умение общаться, легкий и веселый характер. Всегда была крайне самокритична, но как-то все же смогла полюбить себя — такой, какой я была полгода назад.

А сейчас, чтобы что-то сказать, напрягаюсь до того, что начинаю скрежетать зубами. Не в состоянии правильно построить фразу. Если пытаюсь сострить, то острота выходит такой вымученной, что самой хочется над ней зарыдать. С трудом улыбаюсь. Ни на минуту, ни на один миг не забываю о своей тупости.

Очень плохо стала работать. Я зам. начальника технического отдела, достаточно опытный работник. Но сейчас до меня с трудом доходит смысл самых простых документов.

Поверьте, я пыталась что-то изменить. Даже начала бегать и занялась аэробикой, но все продолжается, и я боюсь, что изменюсь до такой степени, что уже ничего нельзя будет сделать.

Я воспитываю восьмилетнего сына. До сих пор мы с ним прекрасно общались, хотя и не бесконфликтно. Сейчас я не могу толком поговорить с ним и ужасно боюсь, что надоем и ему своей унылостью. Страшно его жаль. Ведь это несчастье — иметь такую неинтересную мать.

В моей жизни самым ценным было общение. Сейчас оно вызывает у меня страх. И мои друзья это замечают. Стали реже звонить, реже приходят в гости. Не знаю, что у меня останется в жизни. Бывают редкие моменты, когда кажется, что еще секунда, и я стану прежней, но они быстро проходят, и все остается как есть. У меня такое чувство, что я выброшена из жизни, и никогда мне в нее не вернуться. Анель.

*ОК — Как будто это я написала не так давно; и повод похожий был, и состояние — один к одному, разве что Люболи побольше, подавленности поменьше; день на день, впрочем, не приходился... Депрессия, ясно, а вот какая?.. Как ее обозвать?*

ВЛ — Эндореактивная, она же и зависимостная. Сперва были психотравмы, вызвавшие психалгию; потом причины психалгий отошли на второй план, а депрессия пришла и уже сама себя себе причиняет...

ДС — Да, если не знать, что депрессию эту спровоцировали удары извне, можно было бы вполне принять ее за рожденную изнутри — эндодепрессию. Бессонница, умственная и эмоциональная замороженность, самонеприятие...

ВЛ — А притом стойкий характер, ясное мышление. Собранная, светлая, симпатичная...

**ОК — Можно ли уверенно сказать, что первоначальная психотравматическая причина — или одна из них, главная для этой женщины — любовная травма, — уже действительно не имеет для нее никакого значения?.. Или угроза жизни, тот страшный диагноз, хотя и не подтвержденный...**

ВЛ — Ад наследил достаточно, чтобы получить прописку в подсознательных ожиданиях.

ДС — Психотравмы были слишком серьезны, чтобы потерять значение и забыться: внутри осталось много тяжелых вопросов... И похоже, силы душевные отнимает и угнетает именно защита от этих вопросов, недопущение их в сознание.

**ОК — Значит ли это, что нужно сознательно к ним возвращаться? Разбираться, почему произошло расставание с мужем, устанавливать к этому какое-то новое отношение... Или еще раз себя убедить, что опухоли нет...**

ВЛ — На очном приеме часто так и приходится — идти вглубь, прорабатывать вытесненку, высвечивать и вычищать темные углы подсознания.

ДС — Но не всегда это имеет смысл, а смотря с кем... Иной раз лучше не будить спящих собак.

Тень прошлого останется позади,  
если направишься к свету.

Левилио



## будьте к себе добры



### Из ответа

нель, все будет хорошо, все пройдет, знайте твердо: вы станете прежней и еще лучше — потерпите только и ничего не бойтесь.

Состояние ваше вполне объяснимо, это депрессивная реакция на психотравму, и притом не одну. Возможно, вы и раньше имели склонность к колебаниям настроения и тонуса, но они быстро проходили или даже не замечались. На этот же раз депрессия оказалась такой сильной и затяжной по причинам, о которых вы сами хорошо рассказали.

В таких случаях часто возникает что-то вроде цепной реакции: падение настроения с подавленностью, уменьшением общительности и иллюзией неспособности чуть ли не ко всему на свете, вызывает уже как реакцию на это вот состояние еще большее падение настроения...

Происходит это, главным образом, потому, что человек, не понимая своего состояния, продолжает предъявлять к себе привычные требования — чтобы соответствовать своим меркам в представлении о себе и ожиданиям окружающих. Пытается себя пересилить... Кроме еще большего углубления депрессии, это ни к чему не приводит, начинается отчаяние и всякие невеселые фантазии.

А что нужно? Прежде всего: *спокойно принять себя* на данное время — такую, какая вы есть — с твердым знанием, что все войдет в прежнюю норму.

Находясь в депрессии, трудно верить в хорошее. Чувства говорят другое. И не надо заставлять себя верить, нужно просто **знать**, вот и все.

Вообще — ничего не нужно себя заставлять. Если что-то можете делать — делайте — и чуть-чуть сверх

того, но никакого надрыва, никаких сверхусилий. Это во всем, а в общении — особенно.

При таком самоотношении вы выйдете из депрессивного состояния быстрее всего. *Будьте к себе добры.* Ничего от себя не требуйте, не боритесь с собой. Просто дайте себе время вернуться к себе...

Вашими помощниками могут быть:

➔ интенсивные многочасовые прогулки в хорошем темпе на свежем воздухе;

➔ недлительные пищевые разгрузки — по 1—3 дня в неделю на фруктах, овощах и минеральной воде или только на простокваше с простым хлебом, или только на рисе и фруктах; а если аппетит понижен, то можно и только на минеральной воде один-два дня, затем день только фрукты и овощи, на следующий день молочно-кислое, далее как обычно;

➔ при возможности — отдых, на две недели хотя бы — с полной сменой обстановки.

И только в том маловероятном случае, если подавленность будет резко нарастать, обратитесь за консультацией в психоневрологический диспансер по месту жительства. Все расскажите как есть, и вам выпишут на какое-то время антидепрессивные препараты. Бояться этого не нужно; хотя, конечно, при прочих равных условиях предпочтительнее естественное самовосстановление.

Я совершенно уверен, что оно у вас так или иначе произойдет, и очень хочу, чтобы в это сразу и безоговорочно поверили вы.

**ОК — Ну и как, поверила?.. Выздоровела?..**

**ВЛ —** Через три месяца — радостная весть...

**ОК — Три месяца на выход из любовно-зависимостной депрессии — это много или мало?**

**ВЛ —** Для любой депрессии это удача.

ДС — Внутренний ресурс был хороший, хотя и депрессия не слабенькая.

**ОК — *Боюсь спрашивать, каков средний срок самостоятельного выхода, но все же спрошу.***

ВЛ — Арифметического среднего не выводил.

ДС — От нескольких секунд до нескольких лет.

**ОК — *Хорошо, что не нескольких жизней.***

ДС — Я отсидел в Люболи с глухим зависимостным депресняком четыре с лишним года, совершил подробную экскурсию в мир иной...

Потом вспомнил о своем праве на любое свое настроение всячески наплевать. Занялся жонглированием, это такой способ забыть о настроении и вспомнить о жизни... Такой способ жизни.

**ОК — *Нельзя было сократить срок отсидки?***

ДС — Может быть — если бы его заранее знать... Ни о чем не жалею, хороший опыт.

**ОК — *Это вы сейчас так думаете, а тогда?..***

ДС — Тогда думал по-всякому, в том числе и никак. Думал, что все, конец. Что жить можно, но смысла нет, поскольку нет счастья и быть не может. А если нет счастья и нет смысла, то...

**ОК — *...то жизнь превращается в бессмысленную обязанность, адскую каторгу. Для меня в этом состоянии самые страшные предметы в доме — телефон и часы. Телефон — потому что не позвонит или позвонит, что еще страшней, тот, кого ждешь. Часы — потому что идут, бесконечно идут в бесконечность и тащат меня, а я не хочу...***

ВЛ — Главный враг Люболи и главный врач — одно и то же создание с циферблатами вместо глаз...

**Твои колени пахли абрикосами.  
Как бог слепой я грудь твою лепил  
и плакал, и забрасывал вопросами...  
Кто разлюбил, тот просто не любил.  
Хоть в монастыре потом живи,  
хоть в гареме,  
только время лечит от любви,  
Доктор Время.**

**Довольно, я устал сдаваться памяти,  
я признаю себя всего лишь сном.  
Живущие, вы так друг друга раните,  
не ведая, где встретитесь потом.  
Перевоплощая существо  
в духосомя,  
Доктор Время лечит от всего,  
Доктор Время.**

**А поцелуй, как свиток, продолжается,  
и тот же вкус миндальный на губах.  
Любовь как лес осенний обнажается,  
птеныцы живут в заброшенных гробах.  
Полупросыпаясь, полуспя,  
в полудреме  
Доктор Время лечит от себя,  
Доктор Время.**



## МНЕ НЕ НУЖНЫ СЛОВА УТЕШЕНИЯ...

**В** Л, никогда не думал, что я, сильный и волевой человек, буду вить и корчиться из-за того, что меня бросила девчонка.

Три года назад я вернулся из армии в Н-ск (где учился), снял квартиру, устроился на работу и в кругу друзей встретил Алену, милую девушку, любящую жизнь. Ей всего 17 лет..

Начались встречи, отношения, и через какое-то время я осознал, что она и есть та самая вторая половинка, без которой мне было плохо, в существование которой я никогда не верил, хотя и были другие девушки, но не те.

Все было радостно, замечательно, но в один момент мне предложили новую работу в М-ске (около 250 км от Н-ска) — лучше условия, выше зарплата — и мы решили, что стоит попробовать. Это была моя роковая ошибка!

Встречаться стали только по выходным, стало недоставать друг друга, я сделался раздражительным, резким.. А Алена встретила Диму (вместе работают). У них ничего не было, она ему не нужна, но он ей понравился, и хотя она сознает, что с ним ей ничего не светит, продолжает о нем думать. Мне говорит, что чувства к Диме причиняют ей боль, что она хочет от этого избавиться. Но если появился человек, интереснее меня и понравился ей, то, значит, я уже ей не нужен. Уйти хочет не к Диме, а от меня — на свободу. Ко мне испытывает жалость..

Не хочу верить, что все так оборвется, не могут чувства вот так просто испариться..

Ее подруги советуют мне отпустить ее и не расстраиваться — легко сказать, как будто попугайчика на свободу выпускаешь. Если отпущу, то радоваться жизни уже не смогу, в Н-ске мне все будет напоминать о ней, придется уехать.. Потеряю доверие к людям, закроюсь, замкнусь в себе, впаду в депресняк.. Выйти из этого состояния будет трудно, пережить такое уже не рискну, слишком больно..

Эту боль просто так не перетерпеть, нет. Единственно возможное: попытаться удержать, вернуть мою милую. Уволюсь, вернусь в Н-ск, чтобы быть ближе к ней и восстановить прежние отношения. Боюсь только, окажется слишком поздно. Вроде бы просто: вернуться, измениться, стать веселее, интереснее, возродить жажду к жизни.. Но сделать это в таком состоянии.. Рухится вся моя жизнь. Мне не нужны слова утешения, нужен реальный совет или хотя бы мнение. *Николай*

**ОК — Ответили?**

ВЛ — Еще нет, письмо получено только что.

**ОК — Уже знаете, как отвечать?**

ВЛ — Еще не совсем. Ответ обычно домысливается, когда пишется.

ДС — Или дослушивается *откуда-то*.

**ОК — Мне кажется, я бы смогла ответить этому парню. Услышалось кое-что от лица Алены..**

ВЛ — Не сомневаюсь, ответите интересно.

ДС — И полезно не только для Николая...

**ОК — Ваш диагноз этого случая ?**

ВЛ — Люболь самая рядовая, типичная. Острая психалгия с угрозой депрессии.

ДС — Любовная зависимость по мужскому типу.

ОК — *По-мужскому, вот-вот, только у меня это определяется еще и словами «мужское самолюбие» и «мужское собственничество».*

ДС — Собственность? По мужскому типу? Согласен, но значит, и женский тип любовного собственностичества существует?

ОК — *Разумеется, и не один, а много...*

ВЛ — По-моему, Оля, вы начали уже отвечать Николаю, мы подождем, пока ответ ваш будет готов, а пока можно прочитать только что пришедшее женское письмо на ту же тему, почти зеркальное.

ВЛ, мне 23 года. Хотела справиться сама, но не получается..

Недавно рассталась с моим любимым человеком. Теперь даже не знаю, были ли у нас отношения. Я считала, что были, а он, как оказалось, думал иначе — для него мы просто полтора года хорошо вместе проводили время. Теперь у него другая девушка, красивая, он познакомился с ней в Интернете..

Такая злость взяла, когда ее увидела, что аж трясло, удивляюсь, как я его не поколотила в тот момент. Когда думаю о нем и о ней, «мозги закипают», такая боль в груди, что могу сойти с ума.. Болят даже волосы и зубы, не могу ни работать, ни есть; единственное, что спасает — сон, но просыпаюсь и снова ощущаю дикую боль, горечь и тошноту..

Пытаюсь отвлечься, думать о хорошем. Но такое чувство, что жизнь будет всегда такой, и я не смогу никому доверять, никого любить. Не вижу смысла в жизни, все вокруг серое и мрачное, одна боль и обман кругом..

Хожу на работу.. В Интернете лазаю по форумам, отвлекаюсь, становится чуть легче, но когда еду домой, снова появляется боль в душе..

Совсем недавно я весила 60 кг при росте 168, очень любила есть, получала огромное удовольствие, а теперь на еду смотреть не могу, ем только когда чувствую, что голова кружится, чтобы не грохнуться в обморок. Теперь мой вес 46 кг, и он снижается, меня это уже пугает..

Живу в каком-то хаосе, ничто не доставляет удовольствия и не приносит радости, все рушится вокруг, ничего не получается, к окружающему миру отношение как к еде — все безвкусное и однообразное. Хочется впасть в спячку, чтобы проснуться, когда уже все хорошо.. *Марина*

ДС (обращаясь к ВЛ) — Ты назвал это письмо «почти зеркальным» письму Николая?..

ВЛ — Жестокая *Любовь*, психалгия и там, и тут. И ревность, и неправомысленный перенос своих переживаний на целый мир: у Николая «рушится вся жизнь» — и Марина не видит смысла в жизни, «одна боль и обман кругом». Николай: «потеряю доверие к людям», Марина: «не смогу никому доверять»...

ДС — ...но если у Николая лишь преддепрессия, то у Марины зависимостная депрессия в полном разгаре, с серьезными психотелесными проявлениями, требующими неотложных мер...

ВЛ — Да, здесь развилка. У Николая позиция пока что активная, агрессивная. У Марины...

ДС — У Марины стресс и агрессия пошли внутрь, начали не только душу сжирать, но и организм, не дошло бы до худшего... Отвечаем срочно.





## ЖОНГЛОТЕРАЦИЯ: урок первый



### Письмо Дмитрия Кстонова

М арина, когда у меня в первый раз было то же самое, когда меня бросили — с лажей, с жестоким низким обманом (каким же еще может показаться обман, когда обманывают ТЕБЯ?..) — я за три недели потерял в весе двадцать два килограмма.

И, как и ты, продолжал терять вес, выгорал...

Восстановился. А когда было то же самое во второй раз (грабли лежали не слева направо, а справа налево), потерял за месяц всего 8 кг.

Прикидываешь?.. Не хочу этим сказать, что вторая депрессия была легче первой на четырнадцать кило, нет, не легче она была, вторая моя любовно-зависимостная депрессия, а тяжелее, чем первая, — тяжелее, потому что опыта было больше, уверенности, сомнений. Выше поднимешься — ниже упадешь...

Однако и опыт пережития любовной потери сказался: уже не так выгорал. Что-то подсказывало: не стоит *оно* того... Именно — средний род. Не человек, она или он, а такое твое положение, при котором ты так беспомощно зависишь от отношений и так задешево теряешь себя...

Был и третий раз, и не упомяну какой... Будет, наверное, и еще, я не из тех, кто разучивается влюбляться и терять голову. Но научился, по крайней мере, ее отыскивать и ставить на место.

Мои тебе пожелания: срочно сделай перестановку мебели в доме и генеральную уборку. Все перемой!

Ешь больше кислого: клюква, лимон — а пей горькое: чай из полыни и зверобоя, пустырник.

Несмотря на потерю веса, больше двигайся, танцуй, массируй себя до боли включительно...

И вот «фишка»: учись жонглировать! Да, не удивляйся, жонглирование особо показано при депрессиях. Почему, расскажу потом, а сейчас сразу к делу. Возьми в руки одновременно три предмета, равных по весу и размеру, ну, скажем, небольшие мячики (или апельсины). И попробуй управлять ими в воздухе: подбрасывать и ловить, ловить и подбрасывать, создавая на лету некие фигуры...

Ага... Мало что вышло?.. Учиться будем!

Жонглировать я начал после второго пришествия лажи, просто ради отвлечения, чтобы хоть чем-то заполнить пустоту своего отчаяния... И сразу заметил, что вместе с продвижением во владении мячиками (которые занял у сына) жизнь становится как-то легче, складней, и нет-нет да и вспыхнет в темном болоте депресняка лучик свободы от моей любовной зависимости. Каждый такой лучик в виде нескольких фраз заносил в записную книжку...

*Мне спать мешают сны. Идите, сны, домой.*

*Тоска мешает жить. Тоска, лицо умой!..*

*Ушли на отдых сны, я их следы ловлю.*

*Красавица Тоска, я так тебя люблю!*

Кое-что получалось в стихах. Стихование — тоже своего рода жонглирование — сотворение красоты из образов, движущихся в воздухе души.

Вот еще средство освобождения от любовной зависимости, с успехом опробованное на себе и на многих. Двухчастный текст, выстроенный по законам подсознания. Немножко магии...

*Любовь и щенки рождаются слепыми.*

*Шведская пословица*

### **Заклинание на забывание**

Сначала внимательно прочти обе части подряд. Выучи наизусть. Несложно. Уже полегчает.

Потом первое четверостишие вручную перепиши на чистый лист бумаги. Сверху напиши имя адресата — кому (имяреку, источнику боли).

Потом — листок сжечь. Пепел выбросить.

А потом повторять только вторую часть.

Этой каторги  
больше не будет  
никогда, никогда, никогда...  
Пусть душа это имя забудет  
навсегда, навсегда, навсегда.

.....

Тень уходит, уходит, уходит,  
ее нет, ее нет, ее нет,  
на свободе, свободе, свободе  
только свет, только свет,  
только свет.

.....

Вторая часть не случайно имеет безличное звучание. Речь идет о внутренней тени — тени образа, тени переживания... Если эта тень будет еще появляться, пытаясь снова сгуститься в боль, вспоминай сразу стих и повторяй вторую его часть.

Скоро почувствуешь, как болевая тень отходит, бледнеет, растворяется свободой и светом...

...Ну что, получилось пожонглировать тремя мячиками?.. Сколько раз уронились и сколько поймались?.. А просто в руках все три сразу удержать удалось? В какой легче удержать два мяча?

Легче в ведущей руке, понятно, на нее вначале больше и будем рассчитывать. (Но потом наоборот!)

**Первое Жонглерское Упражнение «Брос-Лов».**

Возьми в ведущую руку один мяч (или апельсин.)

Встань в удобном месте (где нет рядом хрустальной вазы или чьей-либо головы), ровно, ноги на ширине плеч, голова чуть приподнята, плечи и руки опущены свободно. Взгляд прямо перед собой и чуть выше... *Еще чуть выше!..*

Будем сперва учиться легко и ритмично подбрасывать и ловить мячик ведущей рукой.

**Как бросать и ловить.** Слегка отведи руку с мячиком от корпуса вбок и вперед. Согни ее в локте примерно под прямым углом, не напрягая, сгибание это должно быть мягким, оставь руку подвижной.

Теперь, *не глядя на кисть*, держащую мячик, легким движением с небольшим отмахом вниз-вверх подбрось мячик на высоту не более полутора метров и не менее полуметра (метр в среднем).

**Внимание!** — Мячик должен взлетать по вертикали как можно прямее! — А взгляд твой должен встречать его в высшей точке взлета (голова приподнята, помнишь?) — **Внимание!** — Не провожай взглядом падающий мячик, просто лови его там же, откуда бросаешь, или чуть ниже, но не выше, — а взгляд оставь устремленным в высшую точку взлета (ну, приблизительно) — в нее мячик должен попасть и при следующем бросании!

Мячик подброшен? — пойман?.. Получилось или не совсем? Совсем не?.. Ничего, лиха беда начало.

Добейся того, чтобы Брос-Лов удалось выполнить не менее 10 раз подряд, ни разу не уронив мячик и точно так, как я описал.

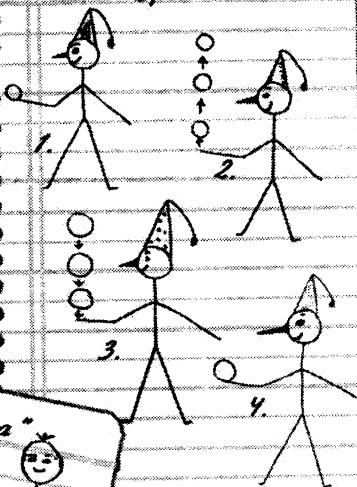
Уже удалось добиться этого ведущей рукой?

Теперь добивайся того же самого неведущей!

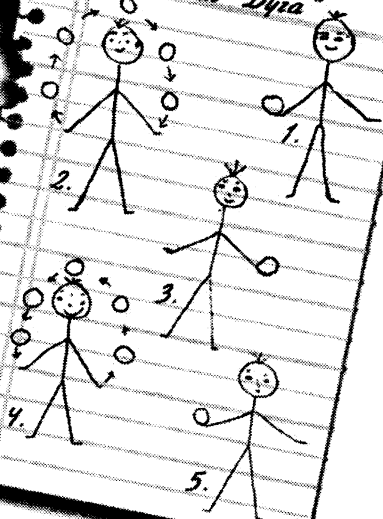
Исходное положение



Брос-лов



Дуга-перекрест  
элемент "Дуга"



Десять успешных Брос-Ловов подряд, выполненные каждой рукой, будут считаться *однократным* выполнением Первого Упражнения!

Запомни: перед тем, как перейти ко Второму Жонглерскому Упражнению, требуется каждой рукой набрать не менее 15 выполнений Первого.

То есть: 15 раз каждой рукой по 10 успешных Брос-Ловов подряд, по 150 каждой рукой, всего 300. Не обязательно все 300 подряд без единой неудачи, но чем больше подряд, тем лучше.

...Ну как, дошло дело до заветной трехсотки?.. А каково самочувствие, каково настроение?.. Наверняка есть усталость. Но есть и кайф, а?..

Чтобы кайфа было еще больше, во время жонглерских упражнений включай любимую музыку. Не старайся попадать в ритм и такт, это будет получаться само. В том маловероятном случае, если музыка будет мешать, учись жонглировать в тишине.

Второе Жонглерское Упражнение — в следующем письме. А ты пока осваивай простое: Брос-Лов. Жонглируй мячиками и собой, жонглируй судьбой...

Действуй и верь, воскрешай себя!

Трудное сделать привычным.  
привычное легким. легкое радостным.  
Станиславский



## ГРАВИТАНЦЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ



Л — Докладываю: Брос-Лов мандарином по 21 разу каждой рукой выполнил. Мандарин съел.

ДС — Это твой предел?

ВЛ — Мне довольно. И заслуженно вкусно.

Двадцать один — мое магическое число...

ДС — Знаем, знаем: число остаточных капель, вытекающих из каждой опорожненной бутылки.

ВЛ — Ну, в том числе; а также число стихов в первом сборнике Лермонтова, число выигранных очков в знаменитой азартной игре, число дня рождения моей мамы... Три семерки, чем плохо?

ДС — Кто сказал «плохо»? — Мало!

ВЛ — Но знаешь, уже и на этой крохе ощутил благодетствие. Настроение, испорченное еще позавчера, подлетело вместе с мандарином в седьмом подбрасывании и испарилось, теперь вообще никакого настроения не ощущается, и это меня устраивает.

А больше всего, по-моему, помогло многократное лазание под столы и шкафы, когда мандарин ронялся. С каждым путешествием под гардероб чувствовал падение уровня эгоцентризма и нарциссизма примерно на девять баллов...

ДС — Ого!

ВЛ — А у тебя есть уверенность, что Марина дойдет до трехсотки и двинется дальше?

ДС — Уверенности никакой, а надежда, маленькая, но наглая, есть. Присоединился, предложил, чем заняться, понять дал — зачем...

ВЛ — Отвлечь — уже что-то, но сам знаешь, боль возвратом сильна, особенно душевная.

ДС — Жонглотерапия не просто отвлекает. Она перенастраивает. Создает новый душевный ритм.

ВЛ — Я для того же занимаюсь своей тонопластикой, меняю ролями ведущую и неведущую руки, стою на одной ноге с закрытыми глазами, а на фоне играю гаммы, трезвучия, этюды на беглость...

ДС — А просто музыку?

ВЛ — Тоже, но в душебольном состоянии иногда рискованно: чревато эмоциональными взрывами. Что-то безличное — в самый раз. Не перестаю удивляться, какую прибавку свободе настроения дает подчинение дисциплине действия.

ДС — Ничто так не символизирует свободу и дисциплину в одном флаконе, как жонглирование. Модель грамотного обращения с зависимостями: сила земного притяжения, гравитация, от которой мы все зависим, не одолевается, но нейтрализуется: ты с ней танцуешь, такие вот гравитанцы.

ВЛ — Я слышал про жонглерский клуб под названием «Zero Gravity» — нулевая гравитация...

ДС — Гравитацию не обнулить, а понять и взаимодействовать на благо себе — можно и нужно.

ВЛ — Так и с любой зависимостью?.. Что скажешь о групповой жонглотерапии?

ДС — Веселое дело... Способности у людей не сразу видны, зато волевые плюсы и минусы — сразу. В одной из моих групп здоровенный парень из десяти раз ни единожды не поймал подброшенный мячик и тут же слинял, а трое девушек пытались с самого начала жонглировать одной рукой, меняя мячи, это требует месячной тренировки...

Смысл бытия: семь раз упасть, восемь раз подняться.

Паоло Козьмо



ВЛ — Вот и Оля...

**ОК** — *Ответ Николаю от Алены готов, только с предыдущим афоризмом у вас что-то не то.*

ВЛ (обеспокоенно) — А что такое?

**ОК** — *Странная арифметика. Сами попробуйте. Упадите семь раз. А потом поднимитесь. Сколько получится подъемов?*

ДС — Сейчас попробую.

*Падает. Поднимается. Падает. Поднимается... Поднимаясь в седьмой раз:*

ДС — Мда... Что-то странное. Одного подъема до восьми не хватает. Может, еще в воздух надо взлететь над собой?

ВЛ — Левитировать, извините за скромность?.. Духом воспарить?.. Подождите, а вы не ошиблись? Ну-ка и я попробую.

*Падает и продолжает лежать:*

ВЛ — Что-то неохота подниматься... Похоже, Дмитрий Сергеич, ты мою норму выполнил. Ааа... Погодите, была задачка про бревно... Если бревно распилить десять раз, сколько поленьев получится?

ДС — Ты это о себе?..

**ОК** — *Десять поленьев.*

ВЛ — Неправильно. Попробуйте распилить.

**ОК** — *Вас?*

ДС (подавая ножницы и бумагу) — Сегодня обойдемся, пожалуй, без жертв.

**ОК** (*дорезая последний кусок бумаги*) — *Одиннадцать!.. Стойте! То есть лежите! Дошло! Первый подъем был уже тогда, когда человек стоял — утром он поднимался с постели — ему и зачли!*

ДС и ВЛ (*хором*) — О, этот подъем самый трудный!

**ОК** — *Ну, что, читаю ответ Николаю?*

ДС и ВЛ — Диктофон включен.

## я ухожу к себе...



оля, сказать то, что пишу, мне было бы трудно... Спасибо за понимание, с которым, надеюсь, примешь прочитанное...

Я ухожу не к человеку, о котором ты спрашивал и к которому ревновал, нет. Я ухожу к себе.

Я устала не от общения с тобой. Устала от разлучения с собой. Я хочу к себе вернуться

Ты упрекал: «С глаз долой — из сердца вон». Нет, не так. Просто завеса, которая прямо перед глазами была, — отодвинулась.

Когда мы начали встречаться, я не думала ни о будущем, ни о чем. Нам было просто хорошо вдвоем. В общении не было пауз, чтобы опомниться, не было промежутков для размышления. А когда они появились, я почувствовала, что была в каком-то гипнозе. В гипнозе своей незрелости и наивности.

Поняла, как мало успела узнать жизнь. Как совсем не успела узнать себя. Вот, возникли чувства к человеку, которому я не нужна. Причиной этим невольно тебе боль. А он стал невольной причиной моей боли — и за себя, и за тебя...

Жалость?.. Да, можно сказать и так. Но жалость не унижающая. Разве унижительна жалость к тому, кого нечаянно ушибешь, обожжешь? Эта жалость стала бы унижительной, только если бы превратилась в ложь, если бы стала выдавать себя за другое чувство...

Кто виноват? Да никто.

Наверное, сама жизнь, которая не желает считаться с нашими наивными мечтами, с нашими планами и желаниями. Жизнь просто такая, какая есть. Я хочу понять ее.

*Для этого мне нужна свобода. И тишина...*

*Ты относишься ко мне как к своей собственности — не виню, это естественно: стараться привязать к себе существо, к которому сам привязался, пытаться всеми силами удержать при себе... Я и сама так к тебе относилась и так поступала с тобой, неосознанно: считала своим, привязывала и не ведала, что привязки эти меня саму душить будут, а тебя по живому резать...*

*Прости, что давала авансы, которые не могу оправдать. Моя душа меня не послушалась. Ты достоин любви. И достоин лучшей подруги, чем я. Если бы я была Той, с которой суждено тебе быть вместе, ничего такого бы не случилось. Не хочу занимать место, предназначенное другой.*

*Когда ты Ее встретишь, тебе нужны будут душевные силы, чтобы построить то счастье, которого вы оба будете достойны. Ты сильный, и я прошу тебя: стань еще сильнее.*

*Сейчас обоим нам надо просто жить дальше, чтобы снова научиться чувствовать жизнь и дышать свободно... Не знаю, смогу ли так, но надеюсь. А ты сможешь — верю.*

*ДС — Всем бы так... Депрессий было бы втрое меньше. Признайтесь, писали не только от Алены?*

*ВЛ — И не только Николаю?*

*ОК — От бывшего мужа — себе, изменив лишь пол.*

*ДС — Я молчу.*

*ВЛ — Ну и как, полегчало?*

*ОК — Когда писала, казалось, что несу два чемодана без ручек на последний этаж своей семнадцатизатяжки и лифт навсегда сломался. А когда донесла, стало резко легко...*

*...Катятся малые расставания  
перед большим, как мячи...  
если жить наперед, если знать все заранее,  
то зачем нам врачи...*

*Закипает и пенится, не сгорит, не закончится  
это вечное море живое, тоска.  
Я любил и люблю. Бог творит что захочется.  
Жизнь, как выстрел, мгновенна.  
Смерть, как воздух, близка.*

*Говорю вам: не будет от страсти лечения,  
равновесия нет у земных коромысл,  
жизнь любого из нас не имеет значения,  
лишь безмерный безмолвный  
неведомый смысл*

*Нет, мой стих мою жизнь не хранит, не итожит,  
это все про другого, убили его...  
Но однажды, я знаю, развязку отложит,  
но однажды возьмет и кому-то поможет  
слабый голос отчаяния моего,  
сладкий голос отчаяния...*

*...Катятся малые расставания  
перед большим, как мячи...  
шлю вам несколько знаков любовного узнавания,  
чтобы выжить в ночи.*



## Жонглотерапия: урок второй



Л — Ответила Марина?

ДС — Пока нет. А я уже ответил на ее возможный ответ — написал второе обещанное письмо. Не уместилось в одно, пришлось разделить на два.

### Второй ответ Дмитрия Кстонова Марине

Марина, каким бы ни был успех нашего первого упражнения (имею в виду Брос-Лов), пусть самый микроскопический, пусть огромный, пусть никакой — это успех. Даже если ты всего лишь мысленно взяла в руку мячик или апельсин, встала ровно, руку согнула, как я описал, взгляд устремила повыше себя и подбросила мячик (или апельсин, или мандарин, или бутерброд... ненужное зачеркнуть, нужное вставить, только лучше для начала сырое яйцо не вписывать, а вкрутую варенное можно!), то ты уже молодец. Вместе с каждым подлетом вверх жонглируемого предмета на такую же высоту будет взлетать твое настроение.

И хотя потом оно может на такую же высоту опускаться, сама возможность его подлета, падения не только вниз, но и вверх, да, падения вверх, здесь уместны такие слова! — уже дает тебе чувство свободы, а это для нашего брата зависимостного депрессивника самое главное, это ключ к победе. Вот я и рассказал, почему жонглирование показано при депрессиях, по какому праву их лечит. По праву свободы!

Вспоминаю, как начинал жонглировать сам. Как с каждым Брос-Ловом — и удачным и неудачным — застойный мой депресняк потихоньку раскачивался и те-

Только тот свободен, кто хочет других  
сделать свободными.

Фихте

рял свое скверное равновесие. Как мысли сначала блаженно испарялись, и в голове воцарялась давно забытая детская ищущая пустота...

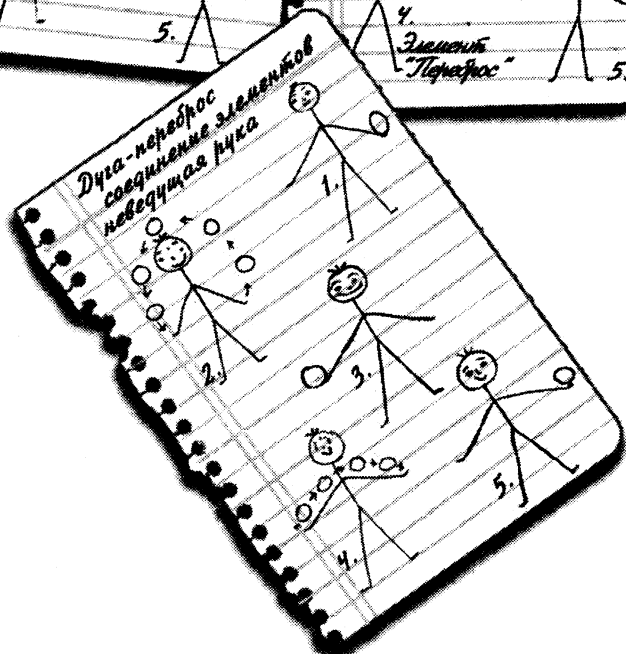
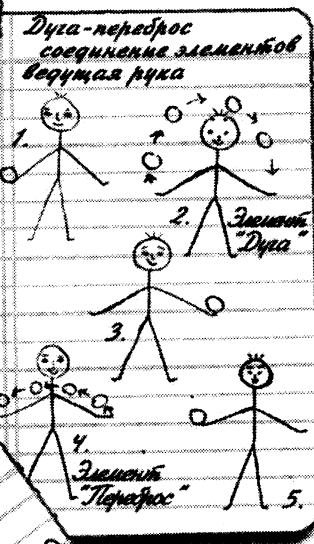
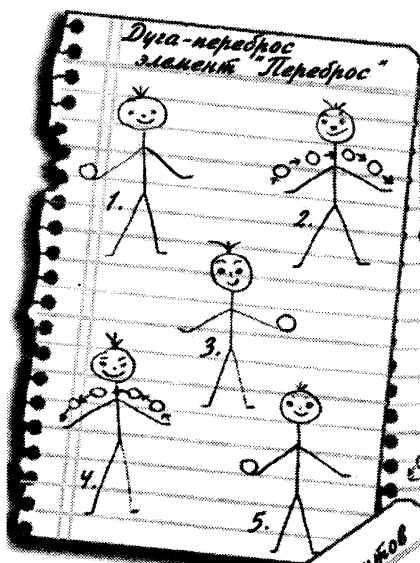
А потом возникали еще не мысли, но какие-то прозрачные оболочки для мыслей будущих... Мысли приходили, когда я жонглирование прекращал, и были спокойные и достаточно здоровые. Одной из таких здоровых мыслей была та, что я, как и любой человек, имею право на то настроение, какое хочу. Не особо оригинальная мысль, согласись, — вот и мой друг, доктор Леви, пришел к тому же не так давно, однако же дорога ложка к обеду, а мысль к моменту...

Начнем осваивать Второе Жонглерское Упражнение: **Дуга-Переброс**. Подводят к нему два подготовительных элемента.

Первый подготовительный элемент: **Переброс**.

Мячик, или что там у тебя, возьми в ведущую руку и встань в положение, описанное в первом упражнении. Обе руки полусогни так же легко и свободно — локти отстоят от корпуса чуть вбок и вперед, предплечья направлены чуть к срединной линии, под углом 20 — 30 градусов, кисти обращены открытыми ладонями вверх. В ладони неведущей руки находится мяч, на него и смотри. В этом упражнении сперва можно провожать мячик взглядом во время его движения, а потом научимся обходиться без этого.

Итак, ведущая рука держит мячик, а неведущая просто полусогнута с открытой ладонью вверх, как бы просит подаяния... Вот и подай: перебрось в нее мяч из ведущей руки: перебрось по самой малой дуге — самым легким движением предплечья и кисти; не вращай бросающей кистью, пусть она остается в исходном положении, но, конечно, не напряженно, а гибко, свободно — когда кисть будет толкать мячик, может произвольно и слегка повернуться — пускай.



*(Жонглирование учит сочетать точность и экономность жизненных действий с непринужденностью и свободой. Учит Высшей Целесообразности).*

Оп! — Есть первый переброс? Мячик уже в неведущей руке?.. А как она подавание принимала, ловила как? — оставаясь на месте, в исходном положении? Или где-то в другом, выше или ниже, ближе или дальше?.. Смотря по тому, как летело подавание, да? — вкось, вниз или вверх... Правильный Переброс будет, если ловящая рука примет мячик, оставаясь как можно ближе к исходному положению; а возможно это будет, только если мячик правильно брошен. А именно: по минимальной дуге, поперечной корпусу.

Теперь точно так же перебрось мячик обратно — из неведущей руки в ведущую, верни ей **подарок**. (*NB!* — заменяю «подавание» на «подарок» не зря!)

И обратно, еще несколько раз — туда и сюда...

**Стоп!** — Бьюсь об заклад, что, приняв мячик, твоя ловящая рука тут же сжимает его всеми пальцами как добычу, как милостыню воистину... **А вот этого и не надо!** Почему не надо? А потому, что не поймать, не присвоить себе мячик призвана ловящая рука, а тут же без промедления отдать, вернуть другой руке! — Пусть мячик будет не подаванием, а подарком, причем взаимным! — Пусть руки твои дарят друг другу мячик, как дарят свободу, как дарят радость, как дарят любовь — непринужденно, легко — и точно по адресу!..

*(Научимся так поступать с жонглерскими мячиками — глядишь, к тому же приблизимся и в обращении с людьми и собой, со своей удачей...)*

Стало быть: как только мячик оказался в ловящей руке, так, не сжимая его пальцами, сразу же — не суетливо, спокойно — по той же минимальной дуге перебрось мячик в другую руку. И вот это уже будет полностью выполненный Переброс: туда и обратно.



Повтори Переброс не менее 50 раз. Темп: примерно один в секунду. Не все сперва будут удачными, это естественно. И все же добейся, чтобы 50 Перебросов подряд получились прилично.

...Все это время взгляд твой следил за летающим мячиком, так?.. А удалось ли хоть чуточку приблизиться к моменту, когда ощутилось, что взгляд можно и отпустить на свободу, а руки сами, без контролирующего сопровождения глаз, автопилотно делают свое дело, перебрасывают мячик?.. Если да — хорошо: значит, уже образовался в мозгу двигательльно-пространственный рисунок работы рук, навык укрепляется как автоматизм. Если нет — тоже хорошо: есть чем заняться!

Продолжай делать Перебросы, а взгляд отводи в это время вверх, доверься дарящим движениям рук!..

Скоро ли, долго ли — глазной контроль уйдет сам.

Теперь приступаем ко второму подготовительному элементу: **Дуга**. Становимся в то же самое исходное положение. Руки расположены точно так же, как при исполнении первого подготовительного элемента.

А взгляд — **Внимание!** — взгляд должен быть снова устремлен перед собой и вверх, как в упражнении Брос-Лов (смотри мое первое письмо).

Ведущая рука держит мяч. Сейчас она опять передарит его другой руке, но!.. Мячик она бросит не по минимальной дуге, а по **Большой** — высота этой дуги должна быть не менее метра и не более двух метров (для начала). Ведущая рука кидает мяч вверх — так же, как в упражнении Брос-Лов. Но не по вертикали, а слегка в наклон по направлению к другой руке, так, чтобы мячик полетел по дуге, проходящей через поперечную плоскость. Высшая точка взлета мяча, она же и середина дуги, должна оказаться на пересечении этой поперечной плоскости с плоскостью продольной — как раз в той точке, куда устремлен твой взгляд.

Сложно понять?.. Глянь на рисунок. Или представь, что от твоего носа вперед и вверх идет вертикальная продольная перегородка высотой около полутора метров и тебе нужно через нее перебросить мячик из одной руки в другую и обратно, туда-сюда, и так далее.

Оп! — начали! Одна рука бросает мяч, а другая ловит и бросает обратно... Бросок туда и обратно есть **однократное** выполнение элемента **Дуга**.

Не сразу получается? Дуги отклоняются куда попало? Не всегда удается поймать мяч, он падает?

Продолжай. Получаться будет все лучше и лучше.

Если заметишь, что принимающая рука стремится зажать мячик — значит, еще не вполне отработан первый подготовительный элемент. Повторю: рука не схватить должна мячик, а *подхватить* и тут же *подбросить* по обратной траектории.

Темп выполнения: в одну секунду одна Дуга. Можно для начала помедленнее.

Добейся того, чтобы мячик летал из руки в руку равномерно, чтобы дуги были похожими друг на друга как братья, а лучше как близнецы.

Когда **Дуга** начнет получаться, повтори элемент (дуги туда и обратно) 50 раз подряд и переходи к полному упражнению. О нем в следующем письме.

*(Это письмо вместе с моим жонглерским мандарином закатилось на страницу 254 — ВЛ.)*

Прощаясь пока, чувствую, что уже и прочтение этого письма припугнуло твою многоуважаемую депрессию. Я бы на ее месте уж точно испугался и дунул подалеже от такой серьезной нагрузки...

*Страдания свои благодарю.*

*Вокруг себя внимательно смотри.*

*Вон — видишь — дуб в ненастье обломился,*

*А малый кустик вырос раза в три...*

## если греть воду, она закипает



Л — Сделав три раза Дугу-Переброс, лично в полтора раза возрос. Дальше расти, к сожалению, не смог: личный встал на пути потолок.

ДС — А кто под этот низкий потолок поставил твой вариться котелок? Кто рост души аршином измерял и небо в чашке супа потерял?

ВЛ — Я сам, я сам... Леня душит, как удав. Три раза лез за мячиком под шкаф и вылезал, от пыли весь в слезах, и мячики летящие в глазах...

*ОК — Рифмоплетство и жонглерство развивают в нас упорство, но боюсь, читатель наш все воспримет лишь как блажь — не довольно ль малой дозы или нулевой совсем для презренной психопрозы человеческих проблем?*

ДС — Нет, отнюдь не довольно, потому что мне больно за всех авторов писем, за всех тех, кто зависим от несчастных любовей, от сварливых свекровей, от начальников скверных и от женщин неверных, от наркотиков страшных и тиранов домашних, от врачебных халатов, игровых автоматов, от безмозглой толпы итыды, итыпы...

ВЛ — Необъявленный антракт состоялся, это факт. Что ж, вернемся с новым рвением к нашим скверным настроениям?..

Смотрите, что получается: на два однотемных письма отвечаем из совершенно разных измерений. Марине в качестве пособия для самоисцеления от *Любли* пытаемся срочно преподать заочный курс особого жанра циркового искусства. А Николаю преподносим урок идеального ухода девушки от бывшего возлюбленного...

*ОК — Разные способы обезЛюбливания?..*

ДС — Разные гравитанцы. Разные уровни освобождения от зависимости, одной и той же. Или даже и не одной и той же.

**ОК — В письме Марине вы говорите о прибавке свободы и упорядочивании мыслей как результате жонглотерапии. А гвоздь темы — зависимостная тоска, душевная боль, доходящая до физической, до зубной. От этого предлагаете стихозаклинание... А как было с этим у вас самих?**

ДС — Моя душевная боль была такова, что о зубной приходилось только мечтать. Когда занялся жонглированием, боль не исчезла, но начала обретать какую-то соразмерность всему объему моей жизни, всему целому... Боль занимала все то же место, но пошло в рост мое собственное пространство по отношению к ней. Доводить до конца стал примерно пять дел из семи, а в период острья едва ли не девяносто пять процентов бросал, не ощущал смысла, тошнило ото всего...

**ОК — А в жонглировании смысл ощутился сразу? Нет ли для начинающего риска еще больше сникнуть, впасть в самопрезрение от первоначальных неудач? Не закатывается ли с каждым мячиком под шкаф и самооценка?..**

ДС — Такой риск есть для каждого, кто хоть что-нибудь начинает с вероятностным результатом, отличным от результата нажатия кнопки.

ВЛ — Есть и для тех, кто сдается психиатрам и начинает принимать антидепрессивные таблетки, равно как и для тех, кто читает наши книги...

ДС — Затем и нужна душевная помощь, чтобы риск этот по возможности снизить, трудности благословить, смысл довести до сознания и глубже...

Сам я, хоть и лихой велосипедист, от рождения плоховато координирован, руки обе практически не-

ведущие, и не сосчитать, сколько раз мои мячики, апельсины и прочее оказывались в самых труднодоступных местах моего жилья, а также и за его пределами — за открытой форточкой...

ВЛ — Ага, значит, и проходим на улице от твоих самолечебных щедрот перепадало?

ДС — Поначалу не без того. Но если греть воду, она, наконец, закипает. Так и с любым обучением, любым навыком: долгое накопление — и прорыв! — а с тем вместе и приход живого ощущения смысла, и чуда перехода свободы с одного уровня на другой. Однажды качественный скачок случился в единый миг. В очередной раз никак не выходило плавности и гармонии в движении, и я вдруг сказал сам себе маниакальную глупость: «Жонглирую не мячами, а своими великими психотерапевтическими идеями...»

Мячики полетели ровнехонько, как планеты вокруг Солнца. *Люболь-душеболь* с этого самого мига пошла на спад, самооценка — наоборот...

ВЛ — То, что ты рассказываешь, и есть, собственно, освоение боли. Сколько времени ты занимался жонглированием к тому моменту?

ДС — Три месяца с небольшим. При моем сам знаешь каком бестолковом образе жизни. И не фанатичном, мягко говоря, трудолюбии.

**Ребенок может научить взрослого трем вещам: радоваться без причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своем.**

**Паоло Коэльо**

## О внутренних дырах



**К** — *Итак, вы убеждены, что жонглирование помогло вам освободиться от любовной зависимости, от душевной боли и депрессии?..*

**ДС** — Не убежден, просто знаю, что в том числе через посредство жонглотерапии помог себе сам. И подопечным своим в том числе жонглотерапией помог обрести опору в самих себе.

Подчеркнул *в том числе* — ибо, конечно же, не одна лишь воздушная игра с мячиками освобождала наши души и воскрешала, а все-все-все, что душа каждого сама делала, чтобы вырваться из черной дыры, выскочить из воронки.

И работа всяческая, и посильные благие дела, и обучение тому и сему, и общение, и вылазки на природу, и оздоровилровка на всех уровнях, и музыка, и стихи, и разные жизненные зигзаги, и дыхание, когда дышать трудно... *все, вместе взятое*, — в едином устремлении: *жить полностью, жить всецело*.

**ОК** — *Но где, где все-таки вы брали терпение? Болевой ад ведь не отпускал. В чем тут магия?..*

**ДС** — Терпение появлялось само. Натиралось, знаете, как мозоль... Только наоборот, понимаете?

Магия — в оставлении результата. В подходе сверхцелевом, в искренности, в бескорыстии... Когда в адской болевой муке начинаешь чему-то учиться, что-то делать толковое, и не ставишь на свое занятие как на обезболивающее, не лечишься им, то и дело *оглядываясь в себя* — ну как, срабатывает, помогает? — не отслеживаешь результат, а просто занимаешься тем, чем занимаешься, — в некий миг боль уходит. И все. И терпения не нужно уже.

**ОК — Но увлечение нужно?.. Упорство в достижении цели нужно?.. Что главное?**

ДС — Воля к жизни. Остальное приложится.

**ОК — Воля к жизни... А где взять ее? Как вернуть, если утрачена? Как найти, если потеряна?**

ДС — Хорошо, что вы произнесли два последних вопроса раздельно. Утратить и потерять — не одно и то же. Воля к жизни инвалидно утрачивается очень редко, в глубочайшей душевной или телесной болезни. А теряется часто. Теряется и... находится. Где, легко догадаться. Там же, где потерялась.

ВЛ — Свежий случай со мной. Собираюсь из дома по делам выйти. А бумажника с деньгами и паспортом нет на месте. Все карманы, весь дом обыскал — нет. Пропал. Так, думаю, поздравляю, значит, потерял. Где, когда?.. Судорожно припоминаю, куда заходил при последнем выходе из дома: магазин этот, магазин тот... швейная мастерская... сберкасса... химчистка... Все обойти, спросить, не находился ли... Могли и украсть где-то, вытащить... Если не найдется, придется в милицию заявление подавать об утрате паспорта... штраф...

Все точки возможной потери бумажника обошел, всех опросил — продавцов, охранников — нет, нигде не нашелся, никто не видал. Стало быть, вытащили или уронил где-то, а кто-то поднял...

Из дома, сами понимаете в каком настроении, собираюсь топтать в милицию. Надеваю толстую зимнюю куртку, не так давно купленную. Привычно, автоматически лезу рукой в ее пустой внутренний карман, где бумажник этот злополучный обычно ношу... Пустой карман, проверял трижды уже...

Стоп... А в кармане, оказывается, дырка... УРАААА! — Вот он, бумажник!

**ОК — Внутри, в подкладке? В дырку провалился?**

ВЛ — Тихо посмеиваясь, сидел там во мне, пока я с ним бегал, повсюду его ища.

ДС — Отдыхал от востребованности. Так и с волей к жизни и смыслом жизни обычно случается: проваливается в дыру в тебе же самом.

ВЛ — И позывных не подает...

ДС — Отсюда совет: прежде чем обратиться к психологу или психиатру, хорошенько себя общупай. С большой вероятностью сам в себе найдешь то, за чем обращаешься, да притом бесплатно.

**ОК — А дыры вовремя зашивай...**

ВЛ — Внутренние дыры и в самом деле вполне подходящий образ для разных наших зависимостей и порождаемого ими зависимостного поведения. Дырка — внутри, потерянное — в тебе, а ты с ног сбиваешься и себя гроишь в поиске своей драгоценности где-то вовне, в окружающей среде.

**ОК — Но ведь зависимость зависимости рознь, и Александр Сергеевич пошутил грустно, призвав читателя любить самого себя. Сколько себя ни общупывай, любви потерянной не найдешь. Любовная зависимость, как вы упорно утверждаете, а я подтверждаю, — естественное человеческое состояние, «только влюбленный имеет право на звание человека» — Блок, помните?..**

ВЛ — Поэты в любви те еще экстремисты...

**ОК — Женщины тоже.**

ДС — Это приходится и нам подтверждать. И на себе, и на приемной практике.

ВЛ — Да, о жестоких и нелепых любовных зависимостях чаще сообщают женщины. От Люболи страдают ужасно. Мужчины тоже, но больше молча. Иногда, впрочем, и их прорывает...





## Большая любовь маленького человека

**В** Л, мне скоро 45.. Вот вам еще 1001 история. (Как у Высоцкого: «Вот вам песня о том, кто не спел».) Здесь вся моя жизнь, и больше никому ее прочитать.

Родился я невысоким (170), «скромный и застенчивый такой». В любви не везло. Разочарованья надоели, набрался наглости (по вашим книгам), женился еще в институте. Жена вроде нравилась. Вскоре забеременела. И тут..

Ясно, появилась ОНА, встретил совсем юную особу 18 лет. Красотой сразила сразу, как выстрелом из танка. Высокая, стройная, яркая, еще по-детски неуклюжая. Лето, стройотряд.. Решил даже не подходить (иммунитет уже был), знал — жизнь пропадет (предчувствие!). Бес подтолкнул. Пригласил на танец — пошла. Предложил прогуляться — согласилась. Сели на лавочку, сказала: «Развлекай!» А у меня и слов нет.. Я сидел, она стояла напротив. Обнял ее чуть пониже пояса и поднял свою королеву над собой. Так бы и не отпускал всю жизнь золотко мое, а она сказала: «Поставь на место».

Разрешила поцеловать и ушла.

На следующий день у нее был другой. Месяц прошел как в аду. Несколько раз потом говорили с ней. «Нет, — говорит мне, — не понравился, дальнейших отношений не будет..»

В последний день подошел взять адрес. Я учился, а она жила с родителями в Н-ске. Думал: не даст адрес, а она дала.

Через 3 месяца написал ей письмо — воспоминания, восхищения..

Получил восторженный (!) ответ и приглашение прийти к ней домой через неделю. Не выдержал, прибежал на следующий день. В ответ холодное: «Че приперся». Потом приходил почти каждый день. Говорили на лестнице, не подпускала к себе, на попытки сблизиться — холодный отказ.

Закончил институт, уехал работать в Белоруссию. Она после техникума — в дальний сибирский поселок. Стали переписываться — ни о чем. Потом перестали. Через несколько лет написал опять, что хочу к ней приехать. И ведь знал уже: согласится! Ответила: «Приезжай».

В аэропорту не встретила. Нашел сам. Обрадовалась. Играет в любовь. Поцеловались мимоходом, без страстных объятий. Ночь. Приглашает в постель. Секс. Волнуюсь. Получается плохо. Не помогла. Живем неделю, вроде ничего. Соглашается выйти замуж. Улетает на вахту. Через 15 дней опять у нее. Стала холоднее: «Выйду замуж, но буду изменять».

Через 3 дня: «Нет, не выйду, только не расстраивайся». Полная депрессия. Уезжаю. И она плачет. Понимаю: конец. Тоска. Не выдерживаю, лечу к ней. Она — лед: «Че приперся». Пустила ночевать. Полное презрение. Говорит — как по лицу хлещет. Уехал. Страдал. Решил забыть. Сошелся опять с женой и дочкой.

Любовь — это грубое преувеличение различия между одним человеком и всеми остальными.

Бернард Шоу

Прошло еще несколько лет. Перестройка, распад СССР, банкротство завода, карьера к черту, дефолт.. Чтобы как-то продержаться, поставил продуктовый киоск. Начал строить дом.

Кое-как построился, вселился, перевел дух.. Десять лет как один год. Жизнь шла, а старые раны не заживали — помнил ЕЁ.

И вот провел телефон (за город — не так просто), купил компьютер (не очень-то и нужен был), подключился к интернету. Все это для чего? Найти ее! (Сейчас несчастный в 100-й раз наступит на грабли..) Два месяца держался, чтобы не зайти на сайты Н-ска. Зашел! Думал, не найду — вышла замуж, сменила фамилию..

Нашел! За три секунды. Вот она, моя любимая — списочек на экране и телефон. Месяц держался — не звонил. Позвонил. В трубке знакомый звонкий голосок, а меня опять парализовало, как 25 лет назад. Вроде обрадовалась. Не замужем. Есть сын 15 лет (не мой, ясно, а как хотелось, чтобы был мой, тогда бы все по-другому..).

Крутая бизнесменша, своя фирма. Поговорили. Моего адреса и телефона не спросила. «Можно позвонить еще?» — «Можно».

Позвонил через месяц. Голос ласковее. Давай, говорит, дружить. Спросил: «К себе не позовешь?» — «А зачем?»

Попросил фото, обещала прислать. Позвонил через неделю. Потемнело синее море.. «Воздыхательства, — сказала, — не потерплю, взорвусь». — «Приеду в Н-ск жить». Равнодушно в ответ: «Приезжай. Мне нужен компаньон по бизнесу, друг, которому я бы доверяла..»

Тут я подумал: вот это был бы мой шанс, но..

Если бы у меня были способности к бизнесу, а их нет. Спросил: «Возьмешь меня на работу?» — «Да, но курьер мне не нужен».

Вот я и добрался до конечной станции..

Выходит только три варианта:

1. Если бы у меня лежал заряженный пистолет, он бы уже выстрелил.

2. Бросить все. Уехать к ней работать в фирму. Через 2 месяца разругаемся, и она меня выгонит. Далее вариант 1.

3. Оставить все как есть. Скоро останусь без работы. Хорошую мне не найти. Дальше депрессия и по варианту 1.

Думаю, помочь вы мне не сможете. Слишком хорошо я знаю эти приемы: лиса и виноград. Законы жизни, как и законы физики, неизменны. Если я — маленький урод (а она всегда мне это говорила), то никаких супермоделей мне не видеть. Так устроен мир. Я могу внушить себе, что она — плохая, не заслуживает меня и т.д. Но я не хочу. Таково мое желание. Я хочу любить и быть любимым. А если — нет, то пусть рухнет мир — мой, а вместе с ним и весь остальной. Вы не сможете мне помочь.

Как человек вы скажете: вкалывать надо больше было, а не сопли пускать, просрал жизнь, а теперь кто-то должен помогать.

А как врач пожалеете, отведете от черты — может, на месяц, может, на год..

В одном я бы хотел разобраться: кто она — ангел или дьявол? Она — хорошая, добрая, но зачем она со мной так. С ней хочу быть я.

Гордыня — мой грех, по Христу, по рабской его вере! *Георгий*

## ошибка узкого кругозора



*К — Если «не сможете мне помочь», то зачем тишет вам человек?.. Просто выплеснуться?*

*ВЛ — «Не сможете» — это вопль о помощи, SOS.*

*ДС — Пожалуй, и вызов «на слабо»*

*ОК — Не видит женщину изнутри, видит только внешнюю оболочку и желание свое упрямое. Про жену с дочкой вовсе забыл. Большинство мужчин...*

*ДС — Осторожней, пожалуйста, с обобщениями.*

*ОК — Вы меня перебили, я не договорила. Хотела сказать: подавляющее большинство мужчин и большинство женщин...*

*ДС — Вот теперь правильно, только наоборот.*

*ВЛ — Оба большинства депрессирующие...*

*ОК — Сойдемся на этом.*

### Ответ ВЛ

Георгий, вера и рабской может быть, и свободной; и пригибать, и распрямлять человека; зависит это от того, какой ее люди делают, как понимают, что вносят из души и природы своей.

Гордыни у вас особой не замечаю, а элементарной гордости недостаток вижу, точнее, простого чувства собственного достоинства. Грех же другой, если уж по-церковному: грех уныния. Смертным грехом считается. Предполагается, что, унывая, человек сам обрекает себя на вечные муки...

Я так не думаю; для меня уныние — просто тупиковая разновидность наивности. «Пусть рухнет мир мой, а вместе с ним и весь остальной» — ошибка это, жесткая ошибка самоослепленной души.

Ваше разделение меня на человека и врача не принимаю, в собранном состоянии жить удобнее.

И как врач, и как человек говорю вам, пользуюсь ва-

шими же изысканными словами: не просрана жизнь ваша, а сужена и перекошена, как бывают перекошены детские штанишки, когда из них вырастают, а на взрослые не меняют.

Вам не поздно еще перебраться во взрослые, но откладывать дальше нельзя.

Не помыслите, что вознамерился помогать вам как-то очень настойчиво или, упаси боже, насильственно, хотя и это был бы не грех при заряженном пистолете: отвести от черты иной раз и на миг достаточно, чтобы опомнился человек.

Жалко мне вас не более, чем было бы жаль себя, если бы я так вот опрометчиво бросил все яйца своей души в такую жесткую трясучую корзину. Со мной, кстати, не раз и не два случалось такое, опыт имеется... Любить и любимым быть, почему бы нет?

Только зачем так приперто? (Ага, «че приперся?»)

Зачем грабить, вернее, гробить душу свою, снова и снова искать те же грОбли?

Ангел или дьявол она?..

Ответ: женщина. Не «или», а «и».

Вас не жалеет, что по-своему ценно. Стервозные игры легко объяснимы несчастьем: внутренне одинока, счастья не выстроила.

«Маленький урод»?.. Не в баскетбол — так в пинг-понг. И в шахматы можно. И просто жить...

С каждой женщиной главное — не забывать,  
что на свете есть много других женщин. И еще. и еще.

Казанова

## если греть воду долго, она выкипает

**В**се чаще закрадывается подозрение, что Вселенной нашей управляет Поэт. Все рифмуется: люди, события, положения, характеры, драмы... Психологической двойнице Марины, пережившей тогда же точно такую душевную травму, я не успел быстро ответить, только через два месяца смог послать весточку, спросил, как идет жизнь, как настроение, удалось ли справиться...

ВЛ, кризис почти миновал. Я боролась упорно. Знала, что если раскисну, ничего хорошего не выйдет.. Слушала музыку, ката-лась на коньках, смотрела фильмы, ходила в боулинг, вчера в первый раз в жизни играла в аэрохоккей и бильярд, было весело. Обща-лась на форумах.

Месяц назад познакомилась с одним молодым человеком в Интернете и сходила на свидание, но только один раз. Поняла: пока хочу быть одна, насладиться одиночеством, отдохнуть..

От той страшной боли осталась грусть, тихая, как штиль после бури.. И много вопро-сов. «Чего во мне Н. не хватало?» «В чем мои ошибки?» «Чего не знала, не понимала, не чувствовала?»

А иногда все снова накатывает: могу расплакаться, увидев какую-нибудь сцену в кино, услышав песню о любви.. Позавчера случайно услышала об Н. от посторонних и снова почувствовала тот же самый кол в груди, разры-далась.. Но за полчаса успокоилась, и от слез этих, как показалось, даже стало хорошо на душе.. Время работает — справлюсь! *Лена*

Лена, отлично! Сама, все сама!

Правильно обошлась с болью, дала ей свободу и выход в действие — перешибла хребет депрессии. (Слезы — тоже и свобода, и действие!..)

И то хорошо, что не заспешила с новым романом. Бить зависимостью по зависимости — себя гробить...

Вопросы твои верно нацелены, они получают ответы, если задавать их будешь не только себе и о себе, а займешься сравнительным изучением неисчислимых историй, подобных твоей...

Время работает, когда работает дух.

Живи дальше, живи потоком — счастье придет!

*Счастье движется по кругу  
пенной чашей. Не поймать,  
только молча принимать  
и дарить друг другу.*

*Пей! Не все ли нам равно,  
чье вино нас опьяняет,  
кто цветок в пути роняет,  
кто растит зерно?*

*Счастье движется по кругу,  
прямоком его не взять,  
торопись же оказать  
тайную услугу...*

*И придет из чьих-то рук  
в миг, когда не ждешь-не чаешь,  
благодарственная чаша,  
и сомкнется круг.*





## обо что разбиваются любовные лодки?



Когда говорят «автор такой-то пишет или написал такую-то книгу», то это неправда.

По крайней мере, в моем случае это не так.

Правильно: «книга такая-то пишется — пишет себя таким-то автором».

Когда научишься слушать, что книга тебе говорит, какой хочет быть, — вот тогда она и напишетСЯ, возникнет сама. Помню миг, когда одна из предыдущих вдруг выкриком подсказала свое название — «Травматология любви»!..

А эта только что доверительно подтвердила, что незря делает заходы то в одну, то в другую из уже написавшихся, в «Травматологию любви» в том числе, — что это ее принцип, ее образ бытия, что она — *междукнижие*. Да и в самом деле, разве может не быть междукнижием книга о настроениях?..

Океан Настроений омывает все материки, континенты, острова, полуострова, островки и атоллы нашего существования, волнуется, плещется и бушует меж ними сплошной текучей стихией, всесоединяющей и всеразделяющей.

Мы плывем сейчас по Травматическому Водоразделу, и куда ни глянешь: на дно, в глубь, на островной берег — повсюду остовы и останки потерпевших крушение кораблей Любви... Один из них, свой, Маяковский назвал скромно — лодкой.

*...Любовная лодка разбилась о быт...*

Быт это — или слепоглухое, обездушенное бытие?



## про умных и оболъстительных



**Из недавней переписки.**

лучай опять мужской: вариация на тему «Большой любви маленького человека», с узнаваемым типажом современной деловой женщины и той же *Любалью*; но есть и существенные различия...

ВЛ, два месяца порывался сесть за компьютер, но каждый раз останавливался, думая, что сумею решить свои проблемы самостоятельно. Однако душа мечется, тяжело, больно..

Сел—таки за клавиатуру, описал подробно себя, ее, нашу историю..

В итоге все свелось к одному вопросу. За ним — бессонные ночи, полный упадок сил, мрачное настроение, разыгрываемая на людях бодрость, какая—то пустота и бессмысленность в самой глубине души..

Вы в «Наемном боге» пишете о своем друге: «Он еще тогда, во дни наших молодых приключений, после любовной накладки, о которой я помянул (его как ценка охмурила и отдинамила оболъстительная умная стерва, наша сотрудница—психиатриса, которая потом то же вытворила со мной и еще одним другом—коллегой, ныне священником..), — да, после одной лишь дурацкой ночи с расчетливо—игривой дамочкой выдал сокрушительный срыв.. а потом с полгода ходил как потоптанный и надсадно кашлял, словно выдавливал из груди змея..» Вот, это то, что и происходит сейчас со мной.

Действительно ли (как вы пишете в «Травматологии любви») за внешней оболочкой та-

ких женщин — дитя, защищающееся от мира, но все же ищущее любви и тепла? Можно ли строить отношения, исходя из этого? А на ядовитые колючки не обращать внимания? Есть ли в таком случае надежда на построение мира взаимной заботы, уважения, ответственности?

Надо ли вообще подходить с теоретическими конструкциями (пусть и типизированными на большом материале) к живым отношениям живых людей?.. *Никита*

Никита, любые отношения можно рассматривать через призмы схем, почерпнутых из жизненного опыта; но даже в наияснейших случаях нельзя давать заочные советы без риска грубо промахнуться. Два уравнения с неизвестным числом неизвестных, две вселенные с энной долей непредсказуемости...

Предугадать, что будет при таких-то раскладах, предложить, как лучше себя вести и как правильной чувствовать, можно только при непосредственном наблюдении, — как если бы мы смотрели фильм, который к тому же можно по несколько раз пересмотреть, задерживая какие-то кадры, прокручивая их вновь и вновь...

Из вашего письма ясно чувствуется: вы находитесь в состоянии типичной зависимостной депрессии. По опыту: главный помощник здесь время. Дистанция его, видимо, пока еще мала для того, чтобы приступить к охлажденному анализу происшедшего... Займемся поправкой настроения, а об умных и обольстительных еще потолкуем как-нибудь потом, хорошо?..

### **Через три месяца**

ВЛ, наверное, дистанция времени еще и сейчас мала, однако какие-то выводы уже делаются и состояние меняется..

Во-первых, стал не ее пытаться анализировать, а обратился к себе. А во-вторых, и ее стал понимать глубже, объемнее, что ли..

Про себя понял, что, достигнув 27 лет, все еще не нашел своего места в жизни..

С детства проявлял интерес к науке; в школе — золотая медаль (получена не зубрежкой, а интересом и относительно скромными, но какими-то способностями); в университете — красный диплом; затем работа, где в 22 года создаю единолично методичку, которую целый отдел несколько лет хотел сделать, но не сделал; затем аспирантура, второй иностранный язык, зарубежный грант; преподавательская должность, публикации, предложения работы; диссертация прошла две кафедры, готовлю документы в совет..

С этой стороны вроде бы все хорошо. Однако.. Банальный денежный вопрос. Ставка преподавателя — семью не потянуть. Что интересно, к чему есть призвание, — не приносит денег. Выход я, конечно, вижу, именно сейчас ясно увидел: защищаться, устроиться в консалтинг.. Понятно.

Однако — глубокая тоска, что нельзя заниматься фундаментальными вещами; сильная боль, что не понял этого раньше, что тратил впустую время. Зачем читал Канта, Хайдеггера?.. Зачем обращался к статьям в подлиннике по профессии, если никому все это не нужно?..

О ней. Красивая, высокая, эффектная, очень женственная. Умная, с быстрым и очень организованным мышлением. Музыкальная, начитанная. Старше меня на 2 года, есть ребенок от первого брака. Успешна в профес-

сии. Материальное благополучие: доход раза в четыре-пять больше моего. Своя квартира. Ученая степень. Сила воли, характер и все остальное, что есть у так называемой «сильной женщины».

За всем этим: неудачный ранний брак, нежеланный мужем ребенок, многолетние судебные тяжбы, отвоеванная жилплощадь, жизнь в чужом городе, написание диссертации, работа, работа, работа. Почти десятилетнее одиночество в плане личной жизни (хотя, может быть, в этом я ошибаюсь, прямо не спрашивал). Носит кольцо, чтобы все думали, что замужем, а мужа нет.

Мужской стиль общения с ребенком. Некоторое пренебрежение ко всему женскому. Стесненность и скука в обществе родителей. Непонимание «мелких интересов» простых людей. Высокомерие, надменность, спрятанные в образе «милой, белой и пушистой». Подчеркнутая независимость. Задевающая, ранящая самодостаточность. Даже обман, лишь бы не увидели, что не знает чего-то, не уверена в чем-то, не может чего-то..

Внутренняя опустошенность, маскируемая то бокалом вина за ужином, то работой, то самоутверждением и постановкой «всех на место». Ранние морщинки. Улыбнуться — будто что-то мешает.. Боится высоты. Когда волнуется, дрожат руки.. Проглядывает какой-то цинизм и равнодушная снисходительность к мужчинам, будто все про них знает..

Что я для нее? Ботаник, мечтатель, который пишет ей стихи, но не видит жизни под носом.

Влюбился до потери чувства реальности.

Мне говорит: «Ценю тебя как личность, как душевного, порядочного человека. Но мы не пара». «В пиццерии не хожу, только в рестораны». Ходит в бутики, которые я лицезрю только снаружи. Когда исчезаю, звонит: «Куда пропал? Давно не виделись». Ласковая, нежная — и вдруг рявкнет, унизит.

Не пара?.. Возможно. Худой, близорукий. На свидания стал ходить только на пятом курсе университета. Пока еще практически девственник (вся современная массовая культура давит и развивает этот факт в огромнейший комплекс). Но в общем и целом привлекателен, умею говорить, с девушками общаюсь и флиртую, студентки заигрывают.. Очень хочется семьи, близости, понимания, общего дела.

Я решил ЖИТЬ. Защищать диссертацию, преподавать, искать возможности выхода на реальный бизнес и применения там своих способностей. Не надеяться, что фундаментальная наука будет кому-то интересна, но для себя читать и писать статьи. Быть активным в общении с разными девушками, «применять» на себя роль создателя семьи.. А ее.. не забывать, а там жизнь покажет.

Состояние сейчас терпимое, хотя время от времени бессонница и болит голова.. Часто хочется заплакать (вот и сейчас тоже), очень часто мрачное настроение и опустошенность. Но при всем этом работаю, общаюсь, читаю. На пониженных оборотах, но живу.

### Через 5 месяцев

ВЛ, я получил новую работу; диссертация вышла на финишную прямую.. Сон налачился,

настроение значительно улучшилось. Хожу очень часто беспричинно веселым, стал с интересом посматривать на девушек, чего не было уже с полгода, если не больше..

О ней перестал думать как о стерве; более того, стал испытывать благодарность за то, что подвигла о многом задуматься..

Но в то же время где-то в глубине чувствую какую-то надтреснутость. Стали чаще появляться мысли о том, что столько времени жил «не туда», терял время, что и сейчас его не успею наверстать. Что силен в теории, но никчемн в жизни. Что то ли психастеник, то ли шизоид..

Что уже не смогу стать другим. Что многие вещи, которые приходят к большинству сами собой в процессе взросления, мне едва ли удастся освоить сознательным усилием. Появился страх, что не смогу создать семью. всю жизнь был хорошим мальчиком, который всем нравится, отличником, чутким, вежливым, компромиссным.. А мужиком не был!

Она по контрасту показала мне всю мою незрелость. Все сделала сама: и в чужом городе в вуз поступила, и с мужем судилась, и на работы устраивалась, и вкалывала, и ребенка поднимала, и диссертацию защищала — сама!

Я рядом с ней чувствую себя слизняком.

Не хочу играть роль «хорошего мальчика» рядом с «сильной женщиной». Знаю: справлюсь. Может, не на все 100%, но справлюсь.

**Через 7 месяцев**

ВЛ, с каждым днем мне становится все легче и легче..

К сожалению, пока мало удается быть спонтанным и инициативным в жизни..

Ощутил смысл дзенских мудростей, говорящих, что опыт выше всяких рассуждений. О том же у Ухтомского: новый опыт меняет человека необратимо. Еще не могу понять, кто стерва, кто инфантил, но все произошедшее изменило меня: был один, а стал другой. И при этом нет никаких оценок и даже потуг оценки вынести. Просто так было, это часть моей жизни и многое мне дало.

Спасибо за то, что помогли выстоять.

Никита, вы словно догадывались, что мог бы сказать вам я и говорили это себе сами. И не только говорили, но и воплощали в действие... Вы выходите на подъем, и важна не скорость его, а именно вот это ощущение самообновления, о котором пишете. Здорово, что подошли к безоценочности в отношении к себе и к персонажам своей судьбы... Не застряли в замкнутом кругу, живете потоком, хотя и много претензий к своей спонтанности.

Я бы вам пожелал сейчас большего доверия своему праву быть таким, какой вы есть, ботаником или еще кем-то... Все эти определенница — чужая рваная одежда, равно как и «мужик» или «не-мужик». Не стоит думать, что кто-то развивался правильнее и успел больше вас — вы успели свое!..

Все придет в свое время, если быть просто открытым жизни. Появится и девушка, которая предназначена для вас, а вы для нее; и тогда все уроки предыдущей жизни вспомнятся не только с благодарностью, но и с юмором...

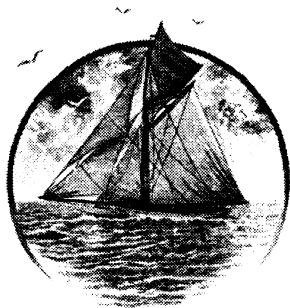


*Любовь измеряется мерой прощения,  
привязанность — болью прощания.  
А ненависть — силой того отвращения,  
с которым мы помним свои обещания.*

*Под кровлей небесной закон и обычай  
рождаются как частные мнения.  
Права человека, по сущности, птичьи,  
и суть естества — отклонение.*

*А где же свобода? — Проклятье всевышнее  
Адаму, а Еве напутствие...  
Вот с той-то поры, как забава излишняя,  
она измеряется мерой отсутствия.*

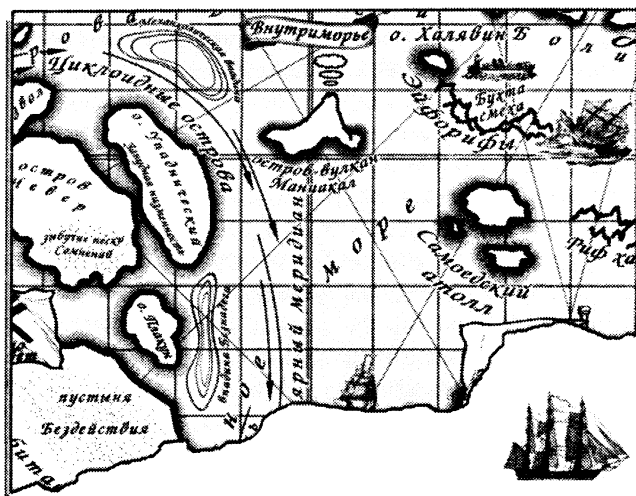
*Так что же свобода?.. Она — возвращение  
забытого займа, она — обещание...  
Любовь измеряется мерой прощения,  
привязанность — болью прощания.*





## ЭЙФОРИФЫ

Кто ворует настроение  
Антидепрессант в образе человека  
Норма робкого большинства  
Ау-песенка  
Роль и боль



**Координаты: Опять Биполярный меридиан, Внутриморье, снова Циклоидные острова, Эйфорифы... Пoblиже к концовке хочется здесь поплескаться подольше и пообстоятельнее — эйфория, то бишь хорошее настроение, на улице не валяется... Впрочем, как раз если и не валяется, то во всяком случае ходит себе свободно и весело, не подозревая о грозящих опасностях...**

## кто ворует настроенце?



### Из письма Другу

как что ж с нашим правом на собственное настроение?.. На самом-то деле — есть оно у нас или нет? Или по анекдоту: есть-то есть, да кто ж его даст?.. Вот-вот: кто же *даст* мне *мое* настроение?.. Почему, спрашивается, мы живем в неосознанном убеждении, что настроение нам обязан кто-то создавать, обеспечивать?

Почему в поисках *своего* настроения включаем телевизор или радио, идем на концерт, в театр, в гости, на стадион — *зависимо* ищем, где же оно там потерялось, наше настроение?.. В магазин идем покупать настроение в виде нового платья, бутылки, пачки сигарет... И ведь на время и вправду настроение получаем, свое же собственное...

Повторю: настроение, как и самочувствие, штука двойственная: *и зависимо, и независимо*. Изнутри происходит, но обуславливается нашими отношениями с внешним миром. Ты голоден — голод есть твое внутреннее состояние, но сменить его на сытость ты можешь только через посредство пищи извне. Можно терпеть голод, чувствовать себя не поев сытым, но только до неких границ...

Пищевая зависимость — хорошая модель зависимости настроенческой. От пищи мы все зависим, но одни побольше, другие поменьше, одни жестче, другие спокойней, мягче. У одних в рамках естественной зависимости остается относительная свобода, у других почти нет. Жесткая, неукротимая пищевая зависимость, булимия, насильственное обжорство — в крайних случаях уже область клиники, когда требуется медицинская помощь...

И у настроения есть еда, называемая любовью, и булимия любовная тоже бывает. Не у всех, правда, лю-

бовь — главная пища настроения; у иных — власть, у иных наркохимия, у иных творчество...

Почему у одних настроение больше зависимо от тех или иных влияний извне, у других меньше? Чем определяется устойчивость настроения?..

Врожденным характером и здоровьем. Душевным развитием, биографией настроений, историей их...

Двойная, зависимо-независимая природа настроения особо ясно видна, если понаблюдать за детьми. Жизнерадостного дошкольника не так-то легко вывести из хорошего расположения духа ни родительской руганью, ни подзатыльниками, ни даже порками. Веселому школьнику двойки по фигу... Зато пугается, злится, расстраивается и горюет из-за сугубой, *как нам кажется*, ерунды: потерял какую-нибудь фи-тюльку, повздорила с подружкой из-за ничего, кто-то высмеял... Но и эти взрывы и выпадения в осадок — ненадолго, как теплые летние дождички. Только болезнь или предболезнь может резко замутить эту детскую упорную безоблачность — вдруг капризы, слезы, внезапная мрачность...

А вот и иные накладки. Течет время жизни, и естественный поток настроений начинает перегораживать искусственными плотинами.

Начиная с младенчества настроения наши то и дело подпадают под запреты — не прописанные в законах и правилах, но весьма действенные запреты со стороны тех, кому эти настроения могут в чем-нибудь помешать или не понравиться. От ребенка требуют: «Перестань плакать! Не смей орать! Брось канючить! Отстань! Замолчи! Не дерись! Не болтай! Не вертись! Не крути! Не смейся, это не смешно!..»

Родители, бабушки, нянюшки — вот кто первый отнимает у нас наше личное настроение, вот кому оно в первый черед оказывается неудобным.

Следующие вору настроения — воспитатели и учителя, приятели и неприятели, соседи и незнакомцы... Потом парни и девушки, любовники и любовницы, мужья, жены, дети, начальники, сослуживцы... Все общество (о такой чепухе, как реклама, уже не говорю) ополчается на наше настроение, все дружно запрещают ему быть нашим собственным и навязывают то, которое *надо*.

А иной раз уже годиков с трех и мы сами начинаем отнимать у себя право на то настроение, которое показывать нельзя, а оно есть...

Возразишь: запреты извне налагаются не на настроения, а на их выражение. «Перестань плакать», а не «перестань страдать», «перестань орать», а не «перестань испытывать боль»: запрещается поведение, а не состояние. Да — но и состояния разумеются: на свадьбе не имеешь права тосковать, на похоронах — радоваться... Можно натянуть маску, понятно, — не можешь налгать себе, налги хотя бы другим и не мешай им лгать себе и друг дружке — однако первично имеется в виду, что будешь и чувства испытывать, какие положено. Когда мальчишке приказывают: «Не трусь! А ну, дай ему сдачи!» — то приказ нацелен и на внешнее поведение, и на соответствующее состояние: обязывают не ощущать страха, а прийти в ярость...

А помнишь ли еще недавние времена, когда всех нас с младых ногтей обязывали любить родину, партию и правительство и ненавидеть врагов?..

Норма социальная — иметь *не свое* настроение. А норма природная — только свое. Примиримо ли?..



## Эндорфин Иванович

история одного антидепрессивного средства



от один из случаев неудавшейся попытки насильственного отъема настроения у отдельно взятого человека; случай исключительный и тем именно показательный.

Кто помнит предперестроечные времена, середину восьмидесятых, когда Горбачев только пришел к власти и еще осторожничал, — помнят, должно быть, и свежий термин, запущенный партийным вождем в массы в качестве двигателя прогресса: человеческий фактор. Не просто там человек или люди, не какая-нибудь психология, а вот фактор, понимаете ли, да притом человеческий. Начальство всех уровней и мастей получило всевышнее предписание данным фактором заниматься и во внимание принимать.

В эти годы и случилось ничтожное по значению, но не рядовое по смыслу медицинское событие, о котором хочу рассказать.

Имело место событие в известной московской психушке, где вашему покорному слуге довелось работать сразу после мединститута. Попался среди моих больных живой антидепрессант. Человек, внешне напоминавший одного великого артиста...

Да что там темнить, скажу: на Евгения Леонова смахивал пациент мой, похож был не то чтобы как две капли воды, но, скажем, как два луча солнца, проходящие через разные, очень разные среды...

Хорошее настроение ребенка — подарок от Бога взрослым:  
хорошее настроение взрослого — подарок самому Богу:  
но вот вопрос — примет ли его Бог.

Левииаио

История этого больного в сравнении со множеством других наших буйненьких скучновата.

Иван Иванович Оглоблин, личность малоопределенная. Документов при поступлении не было, кроме пропуска в какое-то спецкабэ (конструкторское бюро), где состоял вахтером.

Поступил в отделение в хохочущем состоянии. Лысенький, круглый весь, как колобок, нос картофелиной, в лучистых морщинках, с непрерывно набегающей пунцовой краснотой. Пикничок-циклоид, до смеха типичный.

Запись дежурного: «Поступил в связи с антигражданским поведением, выраженным в форме неуместного смеха в общественном месте. Контакту не доступен, на вопросы не отвечает, эйфоричен, неадекватно смеется. Диагноз шизофрения».

Так и сидел в приемной: смеялся, хохотал и хихикал, ржал, как ужаленный, пока развязывали, ржал дальше на всевозможные лады в отделении, продолжал ржать неудержимо, не возражая против лечения лошадиными дозами нейролептиков, которые ни на грамм не действовали; ржал, заражая ржачкой соседей по палате, санитаров, медбратьев и всех врачей, кроме заведующим Костоломова, которому мешал паралич лицевого нерва; ржал, не ржавея, и в изоляторе, куда пришлось поместить и где просидел эн лет почти безвылазно (иногда, когда другим не было места, его переводили в дальний угол коридора, где ржал еще громче); продолжал подхихикивать и во сне потихому... Ржал — вот, собственно, и все.

Ну сидит и ржет, ест и ржет, спит и ржет, эка невидаль, смехунчик такой, хохотунчик, круглоносенький ржунчик. Внимания на него старались особо не обращать, лекарства вводили торопясь, чтобы не заразиться ржачкой.

Заметили притом сразу же, что от одного лишь присутствия в отделении больного Оглоблина у других больных повышается настроение, веселеют почти все до неадекватности; поднимается дух, или как бы еще это назвать, и у врачей, стоит только мимо пройти, и у медбратьев, и даже у санитаров наших, хотя с ними особстатья...

Вот и держали Ивана Ивановича в основном в изоляторе, а то мало ли что.

Задерживал нам оборот койко-дней. Полагается и таких безнадежных выписывать хоть на неделю, хоть на денек-другой, но куда этого?.. Родных не объявлялось, а от самого ничего не добьешься, слова человеческого не произнес ни разу почти, кроме то ли «хватит держать», то ли «дайте доржать».

Это произошло, когда отделение обходила инспекционная комиссия из горздрава.

Перед тем Костоломов собственной персоной к Ивану Иванычу подошел, вернее, прокрался на цыпочках, что при его атлетической комплекции выглядело чудновато. Я тоже, как лечащий ординатор и соучастник, прошастал следом.

В высшей степени убедительно зав попросил:

— Больной Оглоблин! Прекратите неадекватный смех на время комиссии. Поняли?

Иван Иваныч продолжал ржать, даже чуть громче ржанул в ответ. Тут же кивком Костоломов дал знак санитарам, фундаментальному Николаю и клешнястому, ухватистому дяде Васе, совокупный отбытый срок коих в местах не столь отдаленных по уголовке составлял чуть поменьше вышки.

Санитары ответили понимающим молчанием.

— В случае чего, — пояснил Костоломов.

И уточнил:

— В случае чего.



Николай внимательно шевельнулся и зажевал улыбку, дядя Вася натужно усилил звериность мордображения и подрастопырил клешни.

Я, лечащий соучастник, произвел стойку-смирно, глядя в другую сторону, я сдерживался уже из последней мочи, ибо Оглоблин продолжал ржать в усиленном режиме, ржанье его проникало вибрациями в печень и в поджелудку, зашкаливало.

— Эх, траляля, — произнес Костоломов, как всегда при озабоченности, и поспешил в кабинет.

Минут через сорок комиссия в составе четырех членов и председательши двинулась, за ней зав и вся врачебная свита, где-то в хвосте и я.

Стояла бесподобная тишина. Дело шло о присвоении отделению звания образцового.

Костоломов вполголоса, скупыми штрихами набрасывал необходимые объяснения: «Онейроидная кататония... Имело место некоторое возбуждение... Готовится к выписке...»

Председательша комиссии, замзавгорздравша, плотная тетя с крысоватыми глазками, торопливо кивала и делала движения, напоминающие канатоходца, с ней в такт и все члены комиссии. Видно было, что они слегка мандражат, не каждый же день приходится проверять буйную психиатрию.

Комиссия благополучно прошествовала мимо изолятора, и я успел удивиться, что никакого ржанья от туда не доносилось, только слегка дрожал пол возле двери. Костоломов блестяще выполнил заранее задуманный маневр, направив внимание замзавгорздравши и членов на наш открытый со всех сторон, сияющий туалет, феноменально пустой.

Вдруг раздался апокалиптический взрыв.

Все содрогнулись, под председательшей треснул линолеум, один из членов гулко упал.

Из изолятора с воплем: «хватит держать!» — или «дайте доржать!», неразборчиво получилось, хотя и громко, — выскочил Иван Иванович и покатился мячиком. За ним в зверском молчании неслись дядя Вася и Николай с кляпом в руке, только что выплюнутым, что и произвело, очевидно, взрывную волну.

Неслись, пытаясь поймать «на хомут» — вернейший захват за шею с придушиванием за счет пережима сонных артерий — но Иван Иванович делал обманные финты и непостижимо увертывался, — он и не бежал вовсе, он танцевал, пружинно трясясь, он ржал, беззаветно ржал, а с ним вместе дико, бессовестно, единой семьей заржали больные, все отделение, заржала председательша и все члены комиссии вместе с упавшим, заржали все, кроме Костоломова, горестно повторявшего: «Эх, траляля».

Первым опомнился дядя Вася — рыча, сделал тигриное сальто, он был великий профессионал, и в прыжке достал Иван Иваныча откуда-то с бокового выверта, из другого измерения, достал и накрыл. Тут же и Николай ухнул и богатырским взмахом всадил кляп в ротовое отверстие. Иван Иванович почтительно смолк, затем икнул, побагровел, посинел... И вдруг опять апокалиптически пукнул.

Опять отчетливо прозвучали жалобные слова: «Дайте... доржать...»

В общем, все обошлось, звание присвоили. Санитары потом, естественно, получили от зава некоторое внушение, но больше для ритуала субординации. — «Да, — уверенно признал дядя Вася, — перестарались маленько».

В уверенности его тона сквозило твердое знание, что не в первый и не в последний раз перестарались они, а обижать их нельзя. Дядя Вася с четырьмя убийствами в анамнезе особенно глубоко знал, что оби-

жать их нельзя, и всякий раз в конце обхода подмигивал Костоломову.

Член комиссии, который упал, оказался большим эрудитом. «У больных шизофренией, — сказал он, — по последним научным данным, нарушена выработка эндорфинов. Вы не знаете, что такое эндорфины, не в курсе, литературу читать надо, товарищи, квалификацию повышать, нельзя заниматься ползучим эмпиризмом. Эндорфины — это, к вашему сведению, вещества психических чувств, материальный субстрат эмоций. Нет, нет, ни в коем случае не механицизм и не вульгарный локалицизм, а дифференцированный химизм, именно, только так.

Ваш этот... Хомуткин... Чересседельников... Лошадиная фамилия, вы не в курсе, это типичный случай эндорфинового дисбаланса, ну просто классика, между прочим, еще Рабле описал, он тоже был врач и душевнобольной, вы не в курсе.

А мне тоже один раз, знаете ли, пришлось испытать. Воспалились четыре зуба, вот такой флюсище, ну я и попросил друга из поликлиники выдернуть их все сразу к чертовой матери, только так, чтоб не больно, не люблю боли. Ну он и шарахнул рауш-наркоз, веселящий газ, эн-о, вы не в курсе, товарищи, как вы можете так отставать от науки. Тройную дозу вкатил, представляете? Так я вместо трех часов ржал, извиняюсь, три дня, белья не хватило, пупочная грыжа вылезла. Вот что такое эндорфины, дорогие товарищи, литературу читать надо».

С той поры и переименовали мы Ивана Ивановича в Эндорфина Ивановича, в память о том, как он оборжал комиссию.

После комиссии и лекарства ему отменили, на фиг изводить попусту. Я и еще двое докторов (в мужском

буйном работали только мужчины), все, кроме зава, использовали его стихийно сперва, а потом уже и сознательно, в качестве живого антидепрессанта: подойдешь, постоишь рядом, поржешь минуточку-другую, вот вроде и опять жить охота.

Выписка Оглоблина произошла так.

Во время завтрака, после на редкость спокойной ночи моего дежурства (ни одного вызова, накатыл поэму, за месяц выпался) произошло ЧП, не из ряда вон, но с предзнаменованием.

Больной Матирный вылил на голову заведением ведро киселя. Всего раз в полгода случалось с Матирным такое и всякий раз с предвестием: то вдруг выздоровеет кто-нибудь из безнадежных, то из докторов кто-либо схлопочет в соседнее отделение.

Просто так никогда Матирный не выливал ни на кого ничего, Костоломов это хорошо знал и, обмываясь в тазике, озабоченно повторял: «Траляля».

И точно: не прошло и двух часов, как явился какой-то косматый тип в громадных темных очках и, хотя был не посетительский день, прорвался к Костоломову, выплеснул из портфеля на стол кучу бумаг и скандально заголосил:

— Сколько можно, нет, вы скажите мне, сколько можно?! Издевательство над личностью! Мы не допустим! Мы подаем на вас в суд! Мы на вас пишем в прокуратуру! Мы жалуемся в высший орган!

— Подождите, подождите... С вашей стороны не поступало... Экспертизы не было... Мы не в курсе, — лепетал Костоломов, — разрешите ознакомиться...

— Ах вот как, вы не в курсе! — ярился тип. — Может быть, и про смехотрон вы не в курсе?!

— Не в курсе.

— А может-быть, и газет не читаете?!

— Не ч... Читаем.

— Тогда вот! Вот! — не давая опомниться, тип швырял под нос Костоломову одну подшивку газет за другой, бумаги с огромными печатями и колоссальными подписями, фотографии, перфокарты и еще черт-те что.

— Человеческий фактор! Вы нам ответите за человеческий фактор! Вы еще об этом пожалеете!

— Да что такое, ну объясните же! — взволнованно взвыл Костоломов. — Мы пойдем навстречу, пойдем фактору навстречу... Представьтесь, пожалуйста.

(Шевельнул левым мизинцем, это был условный знак для вызова резервных санитаров из полубеспкойного отделения. Наших ни на секунду снимать было нельзя. Я набрал номер, но трубку не брали, наверное, пили чай.)

— Я вам уже представился, вы невнимательны, отмечаю, — напирал тип. — Еще раз запомните: Щечкин. Мой начальник — Кукарекуев, тоже не в курсе? Вот мое удостоверение. Вот авторские свидетельства и патенты, вот благодарности. Вот копия приказа о назначении руководителем комплексной темы: «Применение смехотронных устройств в промышленности»...

— Хорошо, хорошо, чего вы... Что мы должны?

— Отдавайте Оглоблина. Немедленно верните нам нашего дорогого, любимого, незаменимого, чудесного Ивана Ивановича. Уже сколько лет вы гноите его в условиях хуже тюремных, подумать только, вот уже сколько лет. Мы все выяснили, мы следили за вашими антигуманными действиями.

Дело уже передано по самым высоким инстанциям, вы за все ответите. Вы его травите, уродуете, издеваетесь. Над человеческим фактором!

— Одну минуту... — Костоломов выпрямился и выставил кулаки на стол, так он делал всегда, когда принимал решение по текущей ситуации.

— Если вы имеете в виду больного Оглоблина Эндорфина Ивановича...

— Ивана Ивановича, — уточнил я.

— ...Ивановича, — продолжал Костоломов, — то мы готовы дать полный письменный отчет (взгляд в мою сторону) любой из упомянутых организаций как по синдромологии и нозологии, так и по мерам лечения и надзора. Больной страдает неизлечимой формой хронического душевного заболевания...

— Ха-ха-ха! — Тип тоже выпрямился и выставил кулаки. — Ваш диагноз?

— Без официального запроса соответствующего учреждения не сообщаем.

Тип вдруг резко сник и сдулся, как детский воздушный шарик.

Костоломов продолжал холодно и безразлично:

— Спрячьте свои бумажки. Не берите на пушку. Недееспособных хроников мы выписываем только под расписку ближайших родственников или официальных опекунов. За все эти годы к нам никто не являлся и справок не наводил. Можем считать разговор оконченным.

Встал победно во весь свой сокрушительный рост. Здесь самый момент сообщить, что в былые годы наш Костоломов был мастером спорта по борьбе самбо в самом тяжелом весе.

— Послушайте... Подождите, — тип снял очки и обнажил растерянное испитое лицо интеллигента первого поколения. — Я вас прошу.. Как человеческий фактор с человеческим фактором...

— Не имею времени. — Костоломов опять тяжело опустился на свой просевший, засаленный завский стул (на этот стул никто не решался садиться даже в его отсутствие), неспешно откинулся, выдержал паузу и вполборота процедил мне:

— Пройдите в другой кабинет. Разберитесь с фактором. В двенадцать комиссия, не забудьте...

Я помог Щечкину сгрести со стола бумаги и провел в запасную процедурную. Там он, постепенно опять раскаляясь, поведал мне свою историю.

Щечкин Андрей Андреевич, изобретатель. Много патентов, многое внедрено, хотя большую часть, конечно, перехватили, уворовали, переиначили... Еще пятнадцать лет назад пришел к выводу, что существует единый комплексный фактор повышения производительности, вот этот самый человеческий, о котором теперь повсюду трубят, ни черта не понимая, а он искал, вычислял, выводил формулу. И вот наконец нашел. Вывел формулу настроения.

— Да, очень сложная штука это настроение... Вот, — сунул мне прямо в нос какой-то перфопергамент, — вот мое открытие. Переворотное. Революционное! — при этих словах Щечкин вспотел. — Оказалось, квадрат экстремума суперлабильного компонента супростабильной характеристики пятого, самого главного факториала человеческой эмоциональности по всем параметральным диапазонам совпадает с метачастотностью и ортогустотностью смеха. Обыкновенного смеха, взятого, конечно, в статистическом бетаконтинууме. Это грубое упрощение, вы меня извините, это я только для вас так вульгарно.

Идея, к сожалению, нуждается в профанации, иначе она не овладевает массами. Ну так вот, встал вопрос о создании смехотрона. Необходим смеховолновой генератор, воздействующий на соответствующие мозговые центры. Имея такой прибор, можно... Ну вам ясно, что можно. За какие-то три минуты в сутки обойтись без... Ну вам ясно, без чего и без кого обойтись. Экономический эффект колоссальный, уже вычислено, достаточно всего шести секунд облучения всего

лишь четырнадцатью ультрапараметральными компонентами для поддержания оптимального рабочего тонаса любого индивида в течение восьми с половиной часов.

Что еще нужно?.. Ничего, только поставить соответствующий прибор в соответствующей проходной. И включать. Первая модель представляла собой довольно громоздкий шкаф с выдвижными пультами. Все это потом миниатюризировалось до вот такой милой штучки...

Щечкин ловким движением выхватил из кармана мегаллоидную коробочку.

— К сожалению, сейчас нет возможности продемонстрировать, отказал сорок второй диод в восемнадцатом фазообразователе.

В следующий раз обязательно, вы запомните. Ну так вот, а надо еще добавить, что дела в нашем кабэ уже энный год прямо-таки из рук вон...

— Энный год? — перебил я. — Не с того ли дня... Не со времени ли госпитализации...

— Ну вот именно! — Щечкин вскинулся в обнимательном импульсе. — Ну наконец-то! Вы меня понимаете. Наш дорогой, наш золотой, наш невероятный Иван Иванович! Это он! Это он!

— Что — он?..

— Смехотрон!

— ???

— Всегда, всегда он смеялся, всю жизнь! Для этого и родился, таким родился! Это же натуральный гений, чудо природы, я хотел сказать, чудо техники!

**Для человека нет ничего полезнее человека.**

**Спиноза**



— Да при чем тут техника? Человек он. Безобидный и симпатичный, смехом всех заражает. Но мера и в смехе нужна, согласитесь. Так смеяться без удержу, без передыху... Как же он жил?

— Так и жил. Смеялся и жил. Осуществлял свою жизненную функцию, вот и все. *Осуществлял право на хорошее настроение.* Ел, пил, спал, смеялся, в проходной нашей сидел, смеялся, проверял документы, смеялся, и мы смеяться все начинали. Работали целый день весело, домой уходили весело... Что тут непонятного?

— Все понятно.

— Право на хорошее настроение у человека нашего есть или нет?

— У нашего?.. (Чуть было не показал пальцем на висок.) Есть, кто же спорит. А как... А где...

— Вы хотите спросить, где мы его откопали? Где нашли Ивана Иваныча нашего? Стопарев, замдирснаб наш, выписал из деревни, пристроил на вахту. Дядя он ему или земляк какой-то, теперь уже не узнать.

— Почему не узнать?

— Помер Стопарев. От инфаркта помер... В тот самый день, когда вы цапали в психовозку и увезли в психушку нашего Ивана Ивановича.

— Мы его не цапали. Мы никого не цапаем. К нам привозят. И Оглоблина привезли по «скорой психпомощи», вбросили откуда-то с улицы.

— Боже мой... Ну конечно, представляете?.. Идет человек, смеется вовсю, хохочет.

Милиционер видит, думает, пьяный или сумасшедший какой-нибудь опасный, задерживает, документы проверяет. Нет документов, а человек хохочет себе неизвестно над чем. Милиционер человека ведет в отделение. В отделении психовозку вызывают... Кто ж его вытолкнул-то на улицу, Ванюшу?

Кому не угодил, кому помешал?.. А-а-а... Да, точно. Сам же сукин сын Стопарев, царствие небесное, он же сам. Поддатый, а поддавал часто, приставал: «Ты б, земляк, погулять сходил, бабу нашел бы, а то сидишь холостой», а Иван все хохотал...

А как поддавал покрепче, так норовил выпихнуть наружу из проходной, а Иван только хохотал и шныршныр обратно, на место вахтенное или в каморку свою, там у нас в подвальчике, там и жил... Ну понятно... И поделом покойничку, вы меня извините, с гениями не шутят.

Далее Щечкин принялся рассказывать об испытаниях непрерывно совершенствовавшихся смехотронных устройств.

Первая модель вызывала смех, но недолго, какая-то решающая характеристика необратимо исчезла. Вычислил, какая именно и почему.

Новые модели, однако, несмотря на все меры, эффекта не возобновили, напротив, начались странные явления: испытуемые приходили то в тоскливое состояние, то в ярость, резко участились конфликты во всех отделах.

Стало неопровержимо ясно, что действует чья-то злонамеренная, завистническая, вредительская рука. Начался новый этап борьбы...

Я заскучал. Неуклюже темнит, заливаает мозги жалким неправдоподобным научно-техническим псевдобредком, словно тоже напрашивается погостить тут у нас где-нибудь на угловой коечке...

Перебил:

— Чего же вы теперь хотите от Эндорфина... э-э... от Ивана Эндорфи... тьфу, Ивановича?

— Выписать.

— В качестве родственника?

— В качестве смехотрона.

— Мы в таком качестве никого не выписываем, для нас это больной. А ваш прибор-то на что?

— Моя модель будет совершенствоваться по образу и подобию, элементарно. Я давно вычислил, что смех Ивана Ивановича представляет собой абсолютно полный набор всех орто, мета и пара...

— Ясно, ясно, и мы как подойдем, ржать начинаем... Ладно, будем выписывать. Есть один вариант. Немножко бюрократии, множко даже. Опекунство придется оформить на вас по ходатайству учреждения. Честно говоря, нам тоже будет не хватать... Мы к Эндю... к Ивану Иванычу тоже уже... привыкли... тоже уже смехотронутые...

Щечкин взорвался и зарыдал, началась истерика. Я подошел к двери, чтобы отправиться за успокоительным, как вдруг он успокоился сам.

— Подождите... Все в норме... Вот что я делаю.

Опять вытащил свой смехотрон. Положил перед собой на пол. Внимательно поглядел. Сказал: «Алла-бесмила», подпрыгнул и раздавил ногой.

Из-под сплющенного футляра не вылезло ничего.

Внутри было пусто.

Слабым голосом Щечкин залепетал:

— Я вам все наврал. Все навыдумал. Никакой я не изобретатель. Я плакатист. Оформитель стендов. Научную фантастику люблю... Скучно жить мне. Смертельно скучно. И одиноко... Все время вспоминал нашего Ивана Иваныча. Стал наводить справки, искать. Нашел. Настроение поднялось. Смысл жизни дальнейшей появился: спасти, вызволить... Может быть, и себя... Спасти... Надо было придумать версию... Придумал... Оформил по типу документации... Добрался до вас... Добрался...

Примечательно: как только Ивану Ивановичу сообщили о выписке, предстоящей на следующий день,



**Согласно последующим клиническим исследованиям 100 взглядов на этот портрет Ивана Ивановича излечивают любую депрессию.**

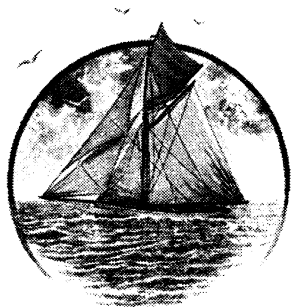
смеяться он перестал моментально — напротив того, заплакал, полились ручьем слезы. Все время, оставшееся до выписки, просидел тихо, в одной позе, обхватив себя скрещенными руками за плечи; ночью не сомкнул глаз, так что подумалось, не депрессия ли часом острая грянула. Отвечал на вопросы нормально, кратко и тихо. «Рады, что выписываетесь?» — «Рад». — «Домой хотите?» — «Хочу. Было б куда». — «А работать на прежнее место?» — «Возьмут — пойду». — «Щечкин, ваш друг, за вами придет. Обещал все для вас устроить, обязательство подписал». — «Спасибо ему». — «Почему больше не смеетесь?» — «Не смешно больше». — «А раньше все смешно было?» — «Смешно». — «Всю жизнь смешливый такой?» — «Всю жизнь». — «Выпишут, опять будете смеяться?» — «Смешно будет — буду».

Выписывали Оглоблина в морозный февральский день, одет он был как привезли, по-летнему. Щечкин принес ему потрепанную казенную телогрейку.

Иван Иванович, увидав его с телогрейкой в обнимку, опять прослезился, даже шатнуло его, встал и сел... Обычное выписное состояние, после таких затяжных отсидок некоторые наши хроники на пороге больницы в ступор впадают, пошевелиться не могут, а кто и падает без сознания.

Увел Щечкин Ивана Ивановича, поддерживая под руку и повторяя непрерывно, как автомат: «Все нормальненько. Все нормальненько. Все нормальненько...» Иван Иванович оставался спокойным и серьезным. Я, по обычаю своему, из окна отделения провожал взглядом уходящих: от нас хорошо была видна посыпанная потемнелым песком аллея, ведущая к заснеженным больничным воротам, а после них к трамвайной остановке.

Думаю, мне не показалось, что, миновав ворота, Иван Иванович начал опять потихоньку трястись от смеха, зрение у меня до сих пор хорошее.



## норма робкого большинства

**В**оистину, всякому овощу свое время. Несколько лет советского времени лежал у меня этот рассказ об Эндорфине Ивановиче в заглавнике — как раньше многозначительно говорили, «в столе» — без надежды увидеть свет. Пытался его всунуть в парочку прежних книг, да куда там: еще на подходе, до всяких главлитов, редакторы, похихикивая и ласково грозя пальчиками, вычеркивали...

Ну а сейчас вот, оторжавшись, спокойно, по-деловому проводим с коллегами обсуждение этого случая как клинико-социального феномена.

*ОК — Этот ваш Эндорфин Иванович — шаровая молния в образе человека, какая-то другая психо-энергия, да?.. Сперва мне показалось, что вы его просто выдумали.*

ВЛ — А потом?..

*ОК — Когда заплакал при выпуске, поверила, что настоящий. Хотя и невысказано, как можно всю жизнь, невзирая ни на какие внешние обстоятельства, без передыха хохотать, ржать. И почему, будучи таким неадекватным ржунчиком, все же нормально заплакал вдруг?*

ДС — А мне показался придуманным, каким-то внежизненным Щечкин. Но тоже лишь до момента выписки: когда принес телогрейку, обрел плоть.

ВЛ — Психиатрический мир сюрреален, мне ли напоминать тебе...

ДС — Как и весь остальной мир. А какой окончательный диагноз поставили?

ВЛ — Как думаешь?

ДС — Все ту же шизофрению?

Другого диагноза непонятым пациентам просто не выставляли в те годы, да и теперь... Столь запредельная эйфория...

ВЛ — Зав и вправду настаивал на шизофрении, но я отстоял маниакально-депрессивный психоз (*МДП, по-нынешнему БАР, биполярное аффективное расстройство, см. стр. 48*), затяжная маниакальная фаза — разумеется, для проформы, чтобы и дееспособность Ивана Ивановича под сомнение не поставить, и отделению лицо, с позволения сказать, сохранить. Хотя сам уверен был, что никакой болезни у Эндорфина нашего не было.

**ОК — А что было?**

ВЛ — Явление. Человек на особицу. Эйфориф.

**ОК — То есть Штучкин, этот, то есть Щучкин, простите, Чушкин...**

ВЛ — Щечкин...

**ОК — Щечкин, стало быть, прав? Гений смеха, дар божий?**

ВЛ — А почему бы нет? Дарований особых разве не бывает в природе?..

ДС — Встречаются люди, савантами их называют, умственно отсталые или душевнобольные, социально не приспособленные, с гениальными способностями к счету, к запоминанию, к слуховому или запаховому различению, к тонкому ручному труду или к музыке... Иногда — потрясающие телепаты и ясновидцы, как великий юродивый Корейша... Не из такой ли породы Иван Иванович?

ВЛ — Возможно — бывают ведь всякие врожденные гипертрофии, чрезмерные развития как всевозможных частей тела — носа, ног, ушей, эндокринных желез и прочих органов — так и разных мозговых центров. Центр смеха в мозгу есть, и похоже, у Ивана Ивановича он был сверхразвит...

ДС — Ага, а ежели так, то и непрестанно усиленно работал, искал и находил себе работу, как у иных — центр пищевой, центр сексуальный или антагонистический смеху центр плача...

ВЛ — ...как у Максима Горького. Мой папа рассказывал, как однажды к ним в школу, прямо в класс пожаловал великий пролетарский писатель. Фотографировался с ребятами, по головкам гладил, слезами обильными поливал, папу тоже окропил... Половина класса плакала вместе с Алексеем Максимовичем, девчонки особенно и учительница.

ДС — Плач, как и смех, судорожно-заразителен...

ВЛ — Горький плакал часто и изобильно, плакал и от горя, и от небольших огорчений, и от радости, и от умиления, и от симпатии, и от хороших стихов, и от плохих даже, если их читал хороший человек... Все это регулярно происходило на людях, и все к этому так привыкли, что и представить себе Горького не плачущим уже не могли. «Был на вечере, видел Горького, взял автограф». — «А он заплакал?» — «Заплакал». — «Ну все в порядке».

ДС — А вот почему он так много плакал, кажется, никто не догадывался... В молодости Горький совершал попытки самоубийства... Был склонен, по нашему говоря, к психалгиям и депрессиям, это видно и по его молодым фотографиям... В это время он еще не был слезлив — много плакать стал только тогда, когда душевно уже укрепился и всю свою суицидальность отдал литературным героям.

ВЛ — Если бы не плакал, могло быть хуже...

*ОК — В школе со мной учились две девчонки, одну с первого еще класса прозвали Хихишкой — хихикала почти не переставая, буквально в ответ на все, да и просто так, ни с того ни с сего. А другая была Плаксюша, Ксюша-Плаксюша.*



*Плакала постоянно, почти непрерывно в слезах. С одной рядом находишься — тоже смех берет, хихиканье подступает откуда-то из живота; а с другой — подступают слезы, хлюпать носом начинаешь, того гляди, заревешь. Обе такими и оставались все десять школьных лет, да и дальше, видела их на встрече одноклассников — все такие же... Кто же они — нормальные люди или больные?..*

ВЛ — Варианты нормы, близкие к крайним значениям. В каждом классе пара таких найдется.

ДС — Представители крайней нормы имеют прописку и в патологии, когда крайности не уравновешены другими чертами, не вписаны в душевную целостность. Агрессивность и\или гиперсексуальность, ничем не сдерживаемые, производят преступников и маньяков.

ВЛ — Когда преступник поступает на экспертизу в клинику, то обычно оказывается, что случай «пограничный»: норма под сомнением или патология под вопросом.

*ОК — А духовная патология существует?*

ВЛ — Конечно. В том числе эстетическая.

*ОК — Эстетическая патология, сиречь пошлятина, по-моему, давно стала нормой нашей массовой культуры, равно как и патология нравственная — равнодушие и жестокость.*

ДС — Тем удивительнее душевная сопротивляемость этой заразе у большинства людей, я настаиваю — все-таки у большинства.

*ОК — Уробкого большинства.*

ДС — А вот это правда, увы. Но по плану о грустном не говорим... Лучше песенку споем.

ВЛ — Из моих антидепрессивных?

ДС — Ага. А потом потанцуем или вроде того...

## **Ау - песенка**

*Перемолвимся словечком, мой друг,  
перестукнемся сердечком, мой друг,  
перекликнемся в пустынной толпе,  
ты мне голос подашь, я тебе:*

*припев: ау-ау, зову тебя, зову,  
подержись, мой друг, на плаву...  
ау-ау, плыву к тебе, плыву  
и во сне, мой друг, и наяву...*

*Мы глупы и одиноки, мой друг,  
мы друг к другу так жестоки, мой друг,  
исподлобья смотрим хмуро сопя,  
потому что мы боимся себя.*

*припев*

*Нам глаза забила копоть, мой друг,  
мы весь мир готовы слопать, мой друг,  
а не надо ведь совсем ничего,  
кроме взгляда твоего,  
кроме взгляда моего,  
твоего и моего, мой милый друг...*

*припев*



## гравитанцы продолжают: жонглотерапия, урок третий



Л — А вот и мой жонглерский снарядик — мандарин со страницы 205.

ДС — А вот мое третье письмо Марине.

*ОК — Поскольку ее здесь сейчас нет, придется уж мне мандарины в руки...*

### Из письма

...Ау, как настроение? Я мог бы, впрочем, и не задавать тебе этого вопроса, потому что чувствую его и сам: оно улучшается, твое настроение. Это трудно объяснить, но почему-то, когда пишешь человеку письма, всецело о нем думая, письма от души, прямой говоря, — входишь в какое-то общение с его душой даже и без обратной связи или на каком-то другом, внезапном уровне этой связи... Может быть, это и есть то, что называют телепатией. Похоже и на то, что получается, когда жонглирование становится твоей второй натурой, когда, занимаясь летающими предметами, можно думать о чем угодно еще...

Ну вот, пора двигаться дальше.

### Второе Жонглерское Упражнение Дуга-Переброс: продолжение

Итак, получилось сделать переброс? Хорошо получается дуга? Значит, пришло время соединить два отработанных элемента в неразрывную последовательность.

Берем мячик в ведущую руку. Выполняем элемент Дуга — мячик взлетает вверх под углом, и ловит его неведущая рука. Пойман?.. Если нет — повторим...

Наблюдайте за вашим телом, если хотите,  
чтобы ум работал правильно.  
Рене Декарт

Пусть теперь неведущая рука выполнит второй элемент упражнения — Переброс. Получилось? Мяч снова в ведущей руке? Повторяем сначала. Дуга. Переброс. Дуга... Так до 50 раз и более — до полной легкости и непринужденности. Как всегда, выполняем Дугу-Переброс в обе стороны: первые 50 раз начинаем с ведущей руки, а вторые 50 раз — с неведущей. (*Смотри рисунок на стр. 202.*)

### **Двойная Дуга-Переброс**

Приостановимся теперь и оглянемся чуть назад. Пожалуйста, перечти мои предыдущие письма и спроси себя, свое тело — руки, глаза, голову — освоили ли они все, чем мы уже занимались? Есть ли ощутимая прибавка уверенности?

Если нет, то не грех пройти все с начала еще и еще раз, как продвинутый пианист не гнушается снова и снова начинать свои упражнения с самых простых гамм и трезвучий.

...Ну, вот, теперь, чувствую, какая-то уверенность уже появилась, и с радостью поведаю тебе, что мы с тобой уже почти вплотную приблизились к настоящему умению жонглировать.

В руках у нас наконец-то (ты, наверное, давно этого ждешь!) два мячика: по одному в каждой руке. Ведущей рукой начинаем выполнять элемент Дуга. Мяч летит под углом вверх и падает в неведущую руку, которая в этот момент уже свободна, ибо через четверть секунды после того, как ведущая бросила мяч по дуге, она уже начала выполнять Переброс и бросила второй мяч в уже свободную от первого мяча ведущую руку. (*Для ясности сверяемся с рисунком на стр. 259.*)

Все понятно?.. Понятно, но пока не выходит?.. Ну вот — ура! Руки обменялись мячами! (*А мозговые полушария — информацией.*)



Повторяем теперь это действие — Двойную Дугу-Переброс не меньше ста раз. Чем больше, тем лучше. И это еще не все! Это только половина того, что нам сейчас нужно.

От ведущей к неведущей руке Двойная Дуга-Переброс выполняется уже довольно легко? Отлично. А теперь делаем то же самое наоборот: Двойная Дуга-Переброс от неведущей руки к ведущей. Направление полета мячей меняется на противоположное: теперь первым по большой Дуге взлетает мяч, который держит неведущая рука, вторым выполняется Переброс ведущей рукой. И так — до ста раз и больше.

...Да, да, чувствую, ожидал этого: упрямая неподатливость неведущей руки!..

Упорно отстающая ученица! Кажется иной раз чуть ли не debilкой. Ведущая уже прилично продвинулась, а эта все толчется где-то.

Я сам на этом пробуксовывании чуть не пошел на попятный и едва не загубил в себе жонглотерапевта. А вот моему приятелю-левше эта стадия обучения далась, на удивление, легко, хотя его правая рука была вроде бы в положении таком же, как моя левая. Дело в том, что левши в праворуком мире уже с рождения находятся в положении постоянного двигательного стресс-тренинга. Их неведущее полушарие более мобилизовано, чем наше, правшее.

С неведущей рукой стоит поступить с некоторой хитрецей. Если ее заклинило, «ни тпру ни ну», — лучше сделать перерыв в упражнениях на денек-другой. А потом снова к ним приступить, и повторять упражнение уменьшенными порциями по 20—30 подряд, не больше, потом двух-, трехминутный перерыв. И придет, обещаю тебе, желанный прорыв, скачок: почувствовав к себе доверие, неведущая рука начнет быстро набирать обороты и догонять по успешности ведущую. Ты удивишься, но в некоторых тонких навыках она может даже и обогнать ведущую руку. Пианисты с аналогичным опытом говорят, что аккомпанирующая рука хотя и менее беглая, но зато дает больше нюансов, «эмоционально умнее», чем солирующая.

Быстрое нарастание успешности неведущей руки будет знаком того, что неведущее полушарие мозга, как временно заблокированная компьютерная программа, пришло в действие и между обоими полушариями установились более оживленные и глубокие связи. По секрету тебе скажу, что именно этот момент — главный в жонглотерапии депрессии, равно

как и многих других психологических неполадок и душевных невзгод.

И вот, наконец, переходим к освоению навыка, владея которым ты сможешь с гордостью присвоить себе звание **жонглер первого уровня!**

Спросишь: а сколько их, уровней? По грубой классификации — три. Начиная с третьего, можно говорить о профессионализме. А дальше идет лестница мастерства, иерархия артистизма, искусства. Сколько ступеней там, сказать не берусь, но думаю, как и во всех иерархиях: не меньше семи.

Навык Жонглера Первого Уровня: свободное жонглирование (подбрасывать, ловить и снова подбрасывать) двумя мячами — *одной рукой!*

И вот как мы идем к этому навыку.

Начинаем с доработки Двойной Дуги-Переброса: доводим это действие до полной непринужденности, до ощущения легкости и удовольствия.

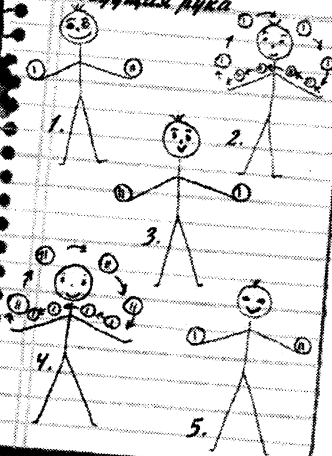
Вот ведущая рука подбрасывает мяч, почти в этот же миг неведущая рука делает переброс, ведущая рука ловит мяч — и так далее, и так далее... И в какой-то момент ты заметишь, что неведущая рука уже почти не нужна: мячики как будто бы сами стремятся возвратиться в ведущую руку!

Чтобы это произошло вернее и быстрее, увеличивай постепенно скорость выполнения Двойной Дуги-Переброса! — а по мере ускорения сближай руки... И однажды попробуй поймать мячик, подброшенный ведущей рукой, — ею же самой! — той же самой ведущей рукой! Посмотри на рисунки — там обозначен переход с одной ступеньки этого упражнения на другую. И продолжай попытки, их нужно много!..

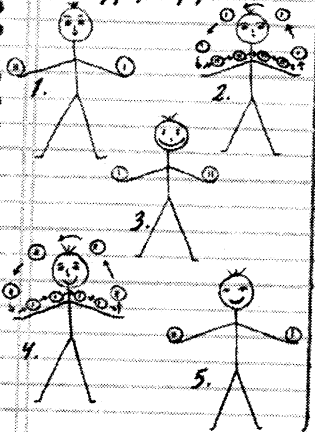
Ничего страшного, если после первой или энной попытки второй мяч упадет.

Может быть, и оба мяча упадут — тоже не беда.

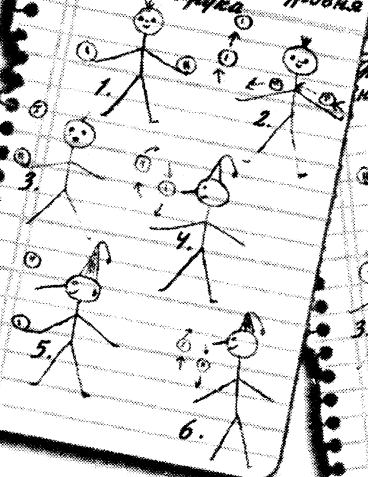
Двойная дуга-перекрест  
ведущая рука



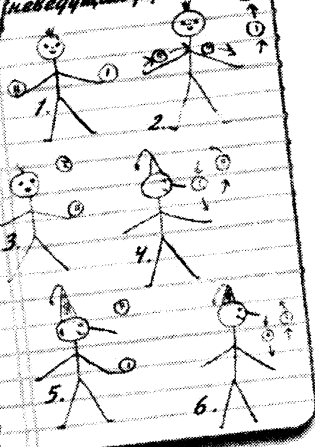
Двойная дуга-перекрест  
неведущая рука



Монглер первого уровня  
ведущая рука



Монглер первого уровня  
неведущая рука





Продолжай!

Снова начинай выполнять Двойную Дугу-Переброс и в какой-то момент уברי за спину неведущую руку и попробуй хоть разок подбросить и поймать один из мячей одной и той же ведущей рукой. А потом — оба мячика подбрасывать и ловить этой рукой, пусть неведущая пока отдохнет!

Мячики будут конкурировать за пространство, летать по одной и той же траектории, как будто нет другого места, сталкиваться меж собой и разлетаться в разные стороны... Но с каждым разом все охотнее станут уступать друг другу дорогу, и в конце концов ты ощутишь живую радость полета, как будто летаешь вместе с ними!

Когда навык будет освоен, переходи к повторению Двойной Дуги-Переброса в обратную сторону, то есть начиная с неведущей руки. Действуй по той же последовательности: ускорение — попытка поймать мяч одной и той же (теперь уже неведущей) рукой — снова и снова попытки...

Когда научишься бросать и ловить мячик одной рукой, поднимайся вверх по лестнице личных рекордов. Сколько Брос-Ловов одной рукой удастся сделать подряд? Пять? Десять? Пятнадцать?.. Ура! Дойдя до рекорда пятнадцать (обеими руками по очереди!), ты становишься Жонглером Первого Уровня. Поздравляю!

О Жонглерах Второго и Третьего Уровней напишу тебе в следующем письме, то есть в следующей книге! Дерзай!



## Тройной Николай



*К — Вопрос сличным интересам. Почему у одних людей настроение устойчивое, а у других неустойчивое, легко колеблется?*

ВЛ — Спросим встречно: почему одни люди худые, другие толстые?.. Потому что природе, виду нашему для выживания нужно и то, и другое: и устойчивые, и неустойчивые. И толстяки, и худые...

Все важные природные свойства, даже и сама наследственность, сочетают устойчивость и неустойчивость, изменчивость и постоянство.

ДС — Крайние степени как устойчивости настроения, так и неустойчивости встречаются в патологии. У клинических идиотов наблюдаем все варианты: есть идиоты жизнерадостные, есть мрачные, есть злые, есть благодушные, есть непредсказуемо-разные — за пару секунд все иначе...

А у детей настроение определяется термином «лабильное» — переменчивое в разные стороны. Легко изменяется, легко же и возвращается к тому, что было, или меняется еще как-то.

Для ребенка это нормально и вполне соответствует его способам восприятия мира, бурному познанию разных сторон реальности...

Застревание в каком-то настроении, чрезмерная задержка на чем-то внимания могут привести к отставке в развитии или болезни.

*ОК — С самого нежного возраста родители и педагоги начинают ругать ребенка за невнимательность. Синдром дефицита внимания, насколько я знаю, сейчас самый модный детский диагноз. Глушат подвижных детей риталином...*

ДС — Преступная глупость. Плодят полудебилов.

ВЛ — Зато временно удобных для управления...

У подростков настроение меняется тоже очень заметно и очень сильно в разные стороны. Причины уже иные: игра гормонов, огромная зависимость самооценки от оценок окружающих, неустойчивость отношений в группах, от которых обычно подросток беспомощно зависим, непонимание со стороны взрослых, непонимание самого себя...

**ОК — По-моему, так продолжается и всю жизнь. Разве кто-нибудь взрослеет по-настоящему?..**

**ВЛ —** Если по лабильности настроения взрослый остается на уровне ребенка до 12 лет, то со стороны психиатров рискует получить звание психопата. Если застревает на подростковом уровне, то скорей попадает в разряд невротиков.

**ОК — Ясно, гожусь и туда, и сюда. Ну, а если наоборот, устойчиво-прекрасное настроение наблюдаем у взрослого, кроме исключительного случая Эндорфина Ивановича — то диагноз какой?..**

**ДС —** Устойчиво-повышенный фон настроения, нескрушиваемая эйфория с чрезвычайным самодовольством — выдающаяся черта больных прогрессивным параличом, с далеко зашедшим сифилисом мозга. Сейчас такие пациенты почти не встречаются, сифилис лечится на первичных стадиях. Но я помню нескольких таких пациентов, нам их показывали в клинике, где я учился психиатрии.

Один, Николай Николаевич Николаев — Николай Тройной, так его звали все — человек двухметрового роста, атлетического телосложения, с яркими голубы-

Я рожден — и это достаточное основание,  
чтобы быть счастливым.  
Альберт Эйнштейн

ми глазами, в которых обращали на себя внимание зрачки — не круглые, а причудливой изломанной формы, один намного больше другого.

С постоянной широкой улыбкой на лице Тройной Николай возвещал всем находившимся вокруг него, что он — Бог Науки, Отец Медицины, Генералиссимус Психиатрии и т. д. и т. п. При этом позволял над собой подшучивать, ни на что не обижался, пошучивал сам с похабным оттенком. То и дело предлагал: «Хотите я вам спою? Хотите спляшу? Хотите кое-что покажу?..»

И уточнял: покажу то Великое и Могучее, чем я заразился моим Великим Сифилисом. Да, и сифилис свой он считал великим, грандиозным, колоссальным, феноменальным. Эта фантастическая устойчивость лучшего из возможных настроений не могла не передаваться окружающим, хотя картина сама по себе была, конечно, трагичной...

После демонстрации этого пациента мы, студентки, ходили в приподнятом настроении, все наши тогдашние трудности казались пустяковыми, проблемы надуманными. Действие допинга длилось от трех-четырёх часов до трех дней.

**ОК — По-моему, такая жуткая патологическая эйфория может вызывать только ужас.**

ДС — При описании со стороны и по существу — да. А вот когда находишься непосредственно в эмоциональном поле, в волнах, в вибрациях...

Некритичность с сохранением навыков общения, ранее нажитых...

Иногда подобных людей мы встречаем на улице, в транспорте: они благодушны и общительны, со всем и каждым друзья, со всеми предельно откровенны...

ВЛ — В XVII веке типаж уличного эйфорика описал великий наблюдатель характеров Лабрюйер.

«Руффин начинает сесть, но он здоров, со свежим лицом и быстрыми глазами, которые обещают ему еще лет двадцать жизни. Он весел, шутив, общителен, беззаботен, смеется от всего сердца, даже в одиночку и безо всякого повода, доволен собою, своими близкими, своим небольшим состоянием, утверждает, что счастлив; он теряет единственного сына, молодого человека, подававшего большие надежды, который мог бы стать честью семьи, но заботу оплакивать его предоставляет другим.

Говорит: «У меня умер сын, это сведет в могилу его мать», а сам уже утешен. У него нет ни друзей, ни врагов, никто его не раздражает, все нравятся, все родные для него; с человеком, которого видит в первый раз, говорит так же свободно и доверчиво, как с теми, кого называет старыми друзьями, и тотчас же посвящает его в свои шуточки и истории; с ним можно встретиться и расстаться, не возбуждая его внимания: рассказ, который начал передавать одному, заканчивает перед другим, заступившим место первого...»

ДС — Похоже на крайний вариант сангвиника, ты его уже описал в «Я и Мы» — тот самый, которого русский психиатр Токарский отнес к разряду патологически легкомысленных. Легкочувствие — помнишь этот свой вскользь брошенный термин?..

**ОК — Я бы это назвала пустодушием.**

ДС — А вот насчет души не знаю. Бог ведает, что там у них в глубине... Вспоминаю таких нескольких из своей коллекции. Один оказался сексоманьяком, другая убила дочку, третий внезапно суициднул...

ВЛ — Раз уж вспомнили опять «Я и Мы», можно от туда еще картинку?..

...встретил на Чистых Прудах человека, который прогуливал на одной цепочке пса, на другой кота.

Все, конечно, подходили и спрашивали, как это на цепочке оказался кот. Хозяин, уже довольно пожилой человек с артистической внешностью, рассказывал, видно, уже несчитанный раз, но с прежней словоохотливостью, что кот этот ученый, знает таблицы логарифмов, что он обеспечил своему владельцу квартиру и много других жизненных благ; что однажды в Одессе его, кота этого, должны были снимать в очередном фильме, а он сбежал ночью в форточку и пропадал четыре дня, а деньги-то за простой шли, и пришлось кота посадить на цепь, и кончились для него гулянки... Кот между тем мрачно мочился.

Удовлетворенные слушатели отходили, появлялись новые (дети, старушки), а владелец кота уже с азартом рассказывал о своей жене, которая тоже дрессированная, потому что двадцать лет в одной комнате со зверьем — это надо иметь терпение, а у него еще жил австралийский попугай, который заболел вшивостью и подох, после того как врачкожник намазал его ртутной мазью, и маленький крокодилчик, которого ему привез друг. Крокодилчика держали в детской ванночке, а когда ванночка стала мала, продали профессору медицины, и тот поместил его у себя в приемной, в бассейне, и к нему перестали ходить пациенты...»

Вспоминаю и сейчас этого болтуна, развлекавшего публику. Голос у него был высокий, веселый, а глаза опустошенные и тоскливые...



## Р О Л Ь И Б О Л Ь

эпизод из практики  
в форме слегка зарифмованной одноактной пьески

Московский психоневрологический диспансер номер такой-то. Тускло-освещенный коридор с серыми стенами и скамьями. Конец рабочего дня, народа уже почти нет. Надпись на одной из дверей: ПСИХОТЕРАПЕВТ.

Над дверью включено световое табло:

**ИДЕТ СЕАНС, ПРОШУ ПОДОЖДАТЬ**

Возле двери на скамье одиноко сидит, уныло опустив голову, некий человек, так и назовем его — **Сидящий**; видимо, он ждет своей очереди.

Подходит твердыми шагами статный, крупный, цветущего и веселого вида мужчина, так и назовем его — **Подшедший**. Выражение лица немного ироническое. Смотрит на табло. Смотрит на часы. Смотрит на Сидящего. Присаживается рядом и, похоже, с некоторой надеждой пройти без очереди, завязывает разговор:

— Сочувствую и понимаю...

Хоккей, финал, успеть хочу...

— Здесь долго.

— Голову ломаю, к тому ли я иду врачу.

— А что у вас?

— Да все в порядке, вот в чем проблема. Вот беда: здоров... Душа уходит в пятки и даже дальше.

— А куда?

— Явился выяснить. Все в норме, обследован от сих до сих: хоть в космос, хоть в союзной сборной...

— Вот так и я: нормальный псих.

— Добрался и до психиатра. Без отклонений, вот справка. Давно, сказал, такого кадра мы не видали. Идиот.

— Кто идиот?

— Все понемногу. А психиатришка спросил, что снится и молюсь ли Богу. Я его за нос укусил — в воображении, конечно... Я этих штук не люблю, я реалист. Живу успешно, прекрасно ем и крепко сплю. А снов из принципа не вижу.

— Как?..

— А зачем они нужны в век НТР? В снах нет престижа, а мы себя блюсти должны.

— А с этим делом?..

— С алкоголем? Спокойно. В праздник грамм по сто, и все нормально, всем доволен... А что-то все-таки не то...

— Курящий?

— Да, но штрих к портрету: зависимости нет, могу и не курить.

— Да?.. Сигарету мне одолжите?

— Я зажгу...

*Подошедший достает сигарету и зажигалку, дает Сидящему и взглядом как бы заранее провожает его в туалет в конце коридора, где можно курить; но Сидящий, не вставая с места, вставляет сигарету в рот и чиркает зажигалкой.*

*Подошедший осторожно удивляется:*

— А здесь разрешено?

— Неважно, пингвинам все разрешено.

*Сидящий закуривает; после одной затяжки гасит сигарету о подошву и прячет в карман. Подошедший:*

— Кому?..

— Гм, ну... Разряду граждан, которым как бы все равно. По справке.

— Справке? (*Смотрит на Сидящего внимательно.*)

...Понимаю, я тоже вспльчив иногда... Но ничего не принимаю, лекарства — это ерунда.



Оброс неуживимой кожей. Ведь как говаривал мой тесть: хотя и черта нет, а все же какая-то паскуда есть...

*В продолжение всей предыдущей части разговора собеседники искоса поглядывали друг на друга в попытках взаимной диагностики. После последней реплики Подошедшего как бы успокоились, приняли друг друга. Посидели немного молча.*

*Сидящий спрашивает Подошедшего:*

— Вы были ранены?

— Ни разу. А что?

— Есть и такая жуть: боль ран, которых нет. Обязан быть ранен каждый, хоть чуть-чуть, тем более — большой мужчина. А если раны нет, то боль уже сама себе причина.

— Да, где-то я читал... А роль? Что делать, если роль сквозная, как рана? Вжиться — ерунда, а вот как выжить-ся?.. Не знаю. За этим и пришел сюда.

— Так вы артист? Теперь все ясно. Припомнил: видел вас в кино, в картине... Ваша роль прекрасна, хоть фильм сам по себе...

— Говно?

— Ну как сказать...

— Я видел, видел, боевичок на злобу дня. У них там фирменные рожи, вы с кем-то спутали меня. Я не актер, Я РОЛЬ ИГРАЮ, ИГРАЮ РОЛЬ.

— А-а, симулянт? «Ох, доктор, доктор, умираю»? Ну что ж, известный вариант, со школы знаем это дело. А по какой статье?

— Свят, свят. Морально чист, устойчив. Бегал недавно кросс в честь дня телят, по шефской линии. Телята здесь ни при чем, не буду врать, но мы разумные ребята, вот и приходится играть на свежем воздухе. Полезно для всех, не возразит никто. Я всех бодрей.

Но если честно, то что-то все-таки не то...

— А что?..

— Так не расскажешь сразу... Вот здесь, у сердца... Как тиски... Провал... Какую-то заразу в себе таскаешь. Ни тоски, ни страха, ничего... Зарплата высокая, самоконтроль налажен, как у автомата. Я автомат и есть. Я роль. Я автомат...

— Что ж, разве плохо давать товарищам пример такой возможности в эпоху эн, тэ и, дай бог, память...

— Эр. Совсем неплохо. В том и ужас. Хожу в бассейн, освоил кроль, пишу стихи, готовлю ужин, в постели вежлив, как король — Я РОЛЬ! Супруге не досадно, любовнице тем паче. Спать с обеими слегка накладно, но роль-то знает, как играть, вот-вот — она меня играет. Все обеспечивает: секс, отчетность, анекдоты травит...

*Подошедший поднимается, прохаживается, снова присаживается. Указывая на табло «СЕАНС», все еще горящее, спрашивает у Сидящего:*

— Кто этот врач? Не экстрасенс?

— Не знаю. Может быть... Но вряд ли. А что?

— Я был у одного. Мужик, скажу я вам, догадлив: вы, говорит, совсем того, у вас, сказал, еще в утробе все чакры сдвинулись в астрал, а третий глаз, как в гардеробе, в районе копчика застрял. Вот почему ваш позвоночник от пассов прану не берет, в нем тока нет. И мочеточник повернут задом наперед.

— Недурственно. Какой же вывод?

— Куда выводится моча? Куда ей надо — в кран для слива. Могу хоть через два плеча.

— А дальше?

— Дальше тоже можно.

— Я не про то. Что вам сказал...

— А, этот прохиндей? Безбожник, поморщился, сто баксов взял. Сказал: во вторник приходите, начнем лечение. А я его немножечко обидел, послал в далекие края, чтоб неповадно было людям морочить чакры, деньги драть. Но строго их судить не будем, им роль приходится играть.

— Да... Ну, а дальше?

— Познакомил меня мой друг со старичком. Не знахарь, нет, в соседнем доме живет. Весь согнутый крючком, лет девяносто. Мой Алешка на нем помешан — «Благодать!..» А денег, говорит, немножко, совсем немножко нужно дать, без пенсии старик остался...

Пришли — лежит, чуть дышит дед. Но закряхтел и сам поднялся, дал толокнянки на обед. Глаза живые, хоть и грустно смотрели... Запалил свечу... А толокнянка — это вкусно, попробуйте, я не шучу.

— Ну, а потом?

— Потом молились... Старик был слаб: увял, устал: не спит, а веки опустились. Я свой бумажничек достал, а он: «Спасибо, добрый мальчик, я ваших не возьму рублей. Вот бы уехать вам подальше, где много лесу и полей, питаться молоком коровьим, купаться в речке, видеть сны... Вы тяжело больны здоровьем и трезвостью опьянены...»

*Сидящий начинает ерзать, покряхтывая и морщась. Подошедший сочувственно осведомляется:*

— Что, голова?

— Радикулит.

— Сочувствую и понимаю, гм-гм. И здорово болит?

В вопросе прозвучала зависть. Мне стало вдруг нехорошо, я встал и, глупо улыбаясь, в пустой свой кабинет вошел. Инкогнито вредит здоровью, но кто придумает прием, чтобы, своей не сбившись ролью, остаться с кем-нибудь вдвоем? Халат препятствует.

— Войдите. Да-да, сюда, на этот стул. Что так испуганно смотрите? Радикулит. Не обманул.

— Простите, доктор... Интересно... Ей-богу, я вас не узнал. Я роль сыграл... Ей-богу, честно, я тороплюсь: хоккей, финал...

— Готов принять вас без подвоха и никуда не торопя. И я сыграл. Не так уж плохо — нечаянно сыграть себя.

— Нечаянно, вот-вот... Случайно, как в поезде кому-нибудь — открыться...

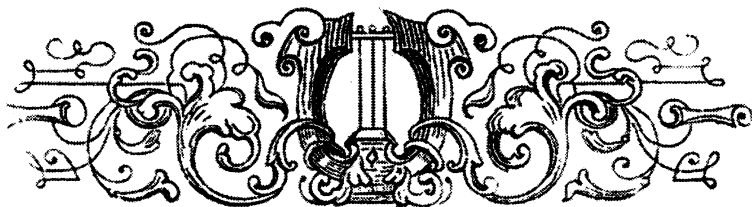
— Может, выпить чай нам и просто вместе отдохнуть... от роли?..

— Разве роль отпустит? Она, как тень, всегда со мной. Теперь вы врач, приемщик грусти, а я отгрузчик, я больной.

— Но нет ведь грусти, вы сказали. Тоски, сказали, тоже нет...

— Есть пустота. И сцена в зале, а зал — вот этот кабинет... Тоска — мечта! — вагон эмоций! — любую боль перетерплю. А с пустотой нельзя бороться, она похожа на петлю, она в петлю и тянет... Бредни, простите, доктор...

— Все о кей. Вы у меня как раз последний, пойдете вместе на хоккей?



Плачь если плачется,  
а если нет, то смейся,  
а если так больнее, то застынь,  
застынь, как лед,  
окаменей, усни...

Припомни: неподвижность  
есть завершённый взрыв,  
прозревший и познавший  
свой предел.

Взгляни, взгляни, какая сила воли  
у этой проплывающей пылинки,  
какая мощь: держать себя в себе,  
собою быть, ничем не выдавая,  
что смертью рождена,  
и что мечта  
всех этих демонов и бесенят,  
ее переполняющих, единственная —  
взрыв!  
О, наконец, распасться,  
расколоться и взорваться...

Тому не быть.  
Торжественная сила  
смиряет их, и сила эта —  
**ВЗРЫВ**

отец покоя





## ОСТРОВ ХАЛЯВИН БЕНЕФИС СТИХИАТРА

Юморотерапевтическая фантазмагория,  
в которой невозможно выделить главное,  
ибо главное — все, кроме основного,  
а духовоздействие производится в целом и в частностях,  
подетально и в совокупности,  
при регулярном употреблении по одному прочтению  
неограниченное число раз в свое удовольствие



*Не все плоды, не все плоды  
Бог предназначил для еды,  
и в этом смысл заложен здравый.  
Искусства плод похож на плот:  
он служит средством переправы  
для виноватых и для правых,  
судьбу переходящих вброд...*

**А каково на плоту в океане — претерпевать бури и ураганы?.. Герой этой главы, он же и автор вышериведенного стиха, именно на этом плавсредстве достиг заветного уголка, к которому с детства стремился.**



нам лучше поздно, чем никогда, сообщить читателю, на каком корабле мы совершаем свое путешествие по Океану Настроений и объезжаем Архипелаг Депресняк. На этом вот самом — нарисованном рукой автора на обложке.

Видите высокие мачты со многими сложными парусами? Посудина, стало быть, не иначе как из породы королей парусных судов — фрегат называется.

А персональное имя, если кто на обложке не сумел разобрать, повторю: «Цинциннат». Дано в честь сразу двух знаменитых одноименных существ: Цинцинната Ц. — героя набоковского «Приглашения на казнь» и Цинцинната Первого — кота Дмитрия Сергеевича Кстонова, того самого Цинцинната, который жил у моего друга еще в «Искусстве Быть Другим», а ныне продолжил себя в следующих поколениях с тем же священным именем.

Итак, Фрегат «Цинциннат» со все тою же нашей троицей, и плывем мы сейчас из акватории Эйфорифов мимо Бухты Смеха в сторону острова-вулкана Маниакал. Небезопасное направление.

Суицидальная Стремель, случается, завихривается сюда по глубинам, а Маниакал непредсказуемо извергается, и тогда никому мало не кажется, ибо летят из него вперемешку неразборчивые пламенные речи, тирады из нетрадиционного лексикона, экстремистские прокламации, крики «Шайбу!», «Банзай!» «Бардак — чемпион!» и другие малочленораздельные выражения. Укрыться от всего этого можно только с помощью психозащитных зонтов. Бывает, что вулкан, накопив выхлопные газы, со взрывной силой выталкивает их из своего кратера, и тогда в окружающих водах поднимаются волны цунамического масштаба...

## ВЫСАДКА

**В**от одна такая волна-великанша нас и настигла и со страшной скоростью понесла — мачты затрещали, паруса начали рваться...

Мы приготовились было уже к героическому финалу нашего повествования, как вдруг Оля Катенкова, и.о. юнги (ДС и я — капитан, штурман, боцман, кок и матрос по очереди), уцепившись за флагшток, пронзительно закричала: «Земля-ааа!!!»

И точно: несло нас к островку с лагунами и отмелями вокруг; прямо по курсу на берегу возвышалась небольшая колонна, сложенная, кажется, из ракушечника, на котором трепыхался селедочного цвета флажок с надписью «О. Халявин».

Все это мы успели увидеть за считанные мгновения до того, как фрегат наш ухнуло носом в мель, и он, глубоко всадившись в нее и пружинно подкинув палубу, словно норовистая кобыла, выбросил всех нас на берег. Высадка произошла.





## абориген-невидумка



т цунамического удара всем нам пришлось на некоторое время лишиться сознания, но слава Богу, никто из нас ничего большего не лишился. Первым очнулся ДС:

— Куда ушло цунами, бежавшее за нами? — спросил он, как всегда, точно по делу и не заметив, что стихами.

— А здесь, понимаете ли, особый дух, так сказать, — произнес кто-то неизвестно откуда.

Голос незримого аборигена производил впечатление слегка проперченного, малость просоленного, отчасти промаринованного и в значительной степени проспиртованного. И тут я, очухиваясь, постепенно начал догадываться. Тем более что сознание со свежим следом в оперативной памяти возвратило мне надпись на флажке, которую мы успели увидеть перед тем, как нас выбросило на берег.

— Он! Это он! — закричал я и попытался подняться на ноги, но...

— А вы лежите, доктор, лежите — раздался тот же голос. — Куда спешить-то? Все равно встать без подкрепления сил никак не получится.

Вдруг прямо из воздуха чья-то загорелая крепкая рука, покрытая выгоревшими рыжеватыми волосками, поставила перед моим носом рюмашку с прозрачной жидкостью и знакомым запахом, таким земным и родным.

— Не в Море ли Зависимостей мы опять заплыли? — спросила Оля, которая уже пришла в себя и поднялась на ноги без посторонней помощи.

— Никак нет-с. Остров Халявин. Независимые и неподконтрольные экстерриториальные воды. Открыты для всех желающих. Но по спецпропускам.

— А у нас пропуска нет, — забеспокоилась Оля.

— Ниче, оформим. Тем более для такой хорошей дружеской компании.

## оформление пропусков

**В** качестве пропуска, граждане, требуется творческая импровизация. По-любому выражаемая: словом, движением, пением, взглядом... Какое угодно доказательство вашей причастности к вселенскому родильному дому, к никогда непрекращающемуся мирозачатию...

Можно домик из гальки соорудить, можно что-нибудь нарисовать на песке или принять какую-либо необычную позу, вообразив себя кем-нибудь или чем-нибудь... Придумать какой-то другой мир...

Или же произвести интересное наблюдение в этом, тутошнем мире, выразить его в подходящих словах, жестах или других знаках. Действуйте, время пошло, — сказал Иван Афанасьевич, окончательно материализовавшись, и тут все мы трое смогли его пристально и обстоятельно разглядеть.

...Да, я же еще не представил. Ивана Афанасьевича Халявина знают многие, письма пишут ему, стихи посвящают, а что не все пока знают, так это еще впереди. Стихиатр он. Других занятий тоже много, одно из полюбившихся — сторож детского сада.

Вашему покорному слуге Иван Афанасьевич приходится, как он сам выражается, генеральным событьником, заслуженным пациентом и ближайшим соседом по черепной коробке. «Ващето, кто кого лечит, еще вопрос» — подмигивает он.



## описание внешности стихотра Ивана Афанасьевича Халывина

**И**ван Афанасич, а мы тут в качестве пропуска решили изобразить вас. Кто как вас видит, — сказал я после совещания нашей команды, при коем шушуканье то и дело прерывалось эмоциональными звуками разнообразных значений.

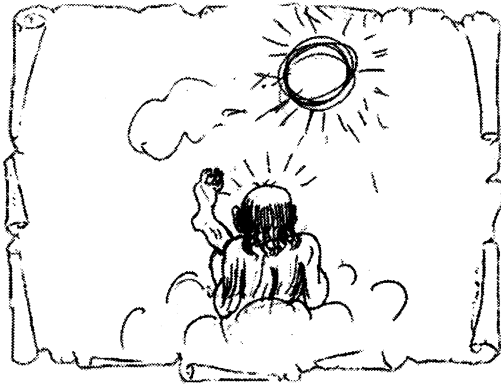
— Право имеете, — снисходительно усмехнулся хозяин острова.

— Ну тогда вот, — первой предъявила свой рисунок на песке Оля. (Воспроизвожу по памяти.)



— Похоже на меня в молодости, — заметил Иван Афанасьевич. — Особенно прическа.

Следующий рисунок показал я. С названием:  
«Осуществление права на собственное настроение».



— Полное сходство, как фотография, — одобрил  
Иван Афанасьевич. — Нога особенно похожа.

— А я льстить вам не буду, — предупредил ДС.



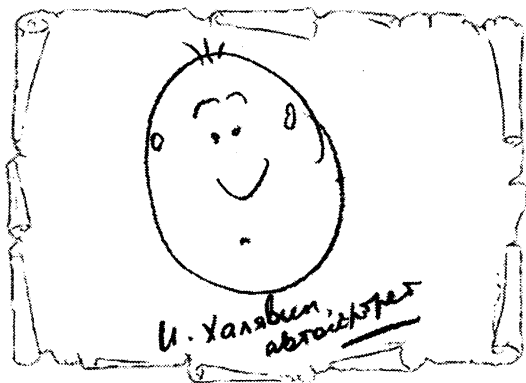
— Розарий у меня и вправду вырос на голове один  
раз. Но — во сне.

Иван Афанасьевич заморгал и смахнул слезу.

— Ну что ж... Каждый, сталбыть, имеет право на особое восприятие... окружающей действительности и конкретных ее представителей... Каждый также имеет право на презентацию. Начну и я, пожалуй, с автопортрета. Да собственно, все, что мы делаем, все, что пишем, что едим и что пьем, включая и оставшуюся посуду (тут Иван Афанасьевич как-то неопределенно повел взглядом в сторону), есть не более чем автопортрет. Визитная, тсзть, карточка...

С этими словами ИАХ (далее для краткости будем иногда обозначать его так) предъявил нам этикетку от пластиковой бутылки пива «Ништяк», повернул ее обратной стороной, и мы увидели следующее изображение, комментированное так:

— Здесь я причесался, но в сущности я лохматый.



Сколько времени мы провели в молчаливом созерцании шедевра, сказать затрудняюсь.

— Хм, хм... Потрясены. Вижу. Без слов понятно. Ценю восприимчивость. Вступительную часть презентации считаем законченной. Продолжим одновременно с трапезой. Прошу занимать места согласно полученным пропускам. Айн момент...

## описание окружающей обстановки



АХ снова развоплотился. За время краткой его отлучки мы успели осознать, что находимся практически в раю: тепло, солнышко ласковое, островок весь зеленый и в цветах, тропическое изобилие, есть даже пальма одна кокосовая; рядом с ней радостно фырчит и прыскает брызгами невесть откуда берущий пресную воду фонтанчик, птички упоенно поют, океан вокруг мирно мурлычет... Даже и «Цинциннат» наш с воткнутым в мель носом, казалось, принял свое положение как естественное и удобное и ничего лучшего не желал.

Чуть осмотревшись, заметили, что колонна с флагом выложена не из ракушечника, как мне сперва показалось, а из маленьких бутылочек из-под спиртного, «мерзавчиков», как их ИАХ называет любовно — в глубоких и многочисленных карманах его всегда водятся такие в количествах, почти достаточных для творческого вдохновения...

— Мы плывем, — вдруг тихо сказал ДС.

— Как плывем?.. Куда?.. Ой, правда, плывем!..

Медленно, чуть покачиваясь на волнах, островок удалялся от нашего застрявшего на мели корабля.

— Не волнуйтесь, обратно приплывем, когда надо будет, весло у меня одно есть...

Появившись на сей раз не из воздуха, а из воды, с одного из берегов островка, ИАХ приветственно замахал нам рукой.

— Остров мой плавучий, ребята. Плот он потому как. Рукотворный плотоостров. Соорудил сам из бутылок пластиковых, скотчем скрепил. А почву сюда уж сам Господин Океан нанес да ветра буйные. Влажно, светло, тепло, растет все хорошо...



## описание начала трапезы



ели в тесный кружок на травяном коврике. — Милости прошу, угощайтесь, гости дорогие! Широким хлебосольным жестом ИАХ указал на пространство меж нами, пространство пустое, без каких-либо иллюзий, чем вызвал естественное молчаливое недоумение и дружное сокращение мышц наших желудков и пищеводов.

— Вас понял, — добавил он после двухсекундной паузы, выдержанной по всем театральным канонам. — Сейчас сделаем. **Фыгутицуарфыфюфысыф!**

Никогда не слышал подобного заклинания ни от ИАХ, ни от кого-либо, себя включая, но факт остается, как ИАХ любит говорить, голышом: в сей же миг роскошно накрытая скатерть оказалась меж нами, вся дышащая слюноотделительными ароматами, с икоркой, с лучком, с чесночком, с хренцом, со свежим рыбцом в салате из морской капусты, со всякой снедью... Ну и с сопровождающей, как же без этого.

— Пьющих, кроме вашего покорного пациента, как вижу, всего полпроцента, ну ничего, мое дело предложить, ваше — решить, употребить или оставить мне на потом, я человек не настойчивый.

— Иван Афанасич, а как... Как вы это все...

— Сотворю? А самобранка-то на что?..

— Вы ее этим вот *фыфюсыф* вызываете?

— Угадали. *Если Будда не идет к еде, значит, еда попадет к Будде*, вот как заклинание сие переводится, но в том фишка, что каждый раз его требуется произносить по-иному, по-новому, по иномирному, какое посылается свыше...

Я вспомнил о недавней интернетской находке, чем-то полуплагiate-полупародии — притче о русском буддисте Иване Халявине, и спросил:

— Поговаривают, Иван Афанасич, будто в одной из многочисленных предыдущих жизней вы были китайцем, жили, дескать, в провинции Мандариния, слыли буддийским старателем, медитировали...

— Возможности не исключаю. За бывшие жизни несу всю полноту ответственности, почему и болею острым стихозом в хронической форме, но жив!

*Весь век ублажая свое естество,  
открыл я великое чудо:  
чем меньше блаженства, тем больше его,  
блаженней всего — не хотеть ничего,  
как нам и советовал Будда.  
Но чтобы совсем ничего не хотеть,  
придется сначала слегка попотеть:  
не сразу пробьешь потолок-то! —  
придется ошейник на душу надеть,  
придется поесть, а потом похудеть,  
как нам и советует доктор.*

Это к тому, милые, что пора вкусить — не убойтесь изобилия моего, Бог даст, вылечимся!

Вот что сугубо конфиденциально написал мне тысячу лет назад коллега ваш Авиценна, а я перевел:

*Твои болезни лекарю полезны,  
а кошельку его вдвойне любезны,  
и кто, здоров ли ты, определит,  
когда не тело, а душа болит?..  
О сколько скуки под небесным кровом!  
Как тяжело быть влюбленным и здоровым!  
Здоровье, друг мой, праздник не большой —  
всего лишь мир меж телом и душой...*



## описание некоторых занятий И.А. Халявина



Закусив по первости, Оля спросила:  
— Иван Афанасич, что же вы тут на плотоострове своем делаете, чем занимаетесь?

— Стихиатрией. Стихотерапевтирую себя и народ. Депресняк изгоняю. Дух подымаю.

— Знаем, читаем, усваиваем... Ваши творения уже в поговорки вошли. Вот это, например:

*По России ветер дует,  
все дороги замело...  
Кто не грабит, не ворует,  
тому оччень тяжело...*

— Иви пво векваму, — вставился я, жуя.

*Ради красного словца  
раньше гробили отца,  
ну а нынче за рекламу  
продают родную маму.*

— А эсо свусайно не мвафе? — жуя, спросил ДС.

*Чтоб башка варила, мало,  
надо, чтоб не пригорало.  
Мысль любую не забудь  
вовремя перевернуть.*

— Не отрекаюсь, мое, — признался ИАХ. — На электроплитке сработано. Как-то раз в масленицу в подсобке нашей детсадовской блины пекли с уборщицей Шурой, да заболтались. Блины и сгорели, зато стиховина вышла, народ пользуется.

— И вмвы повзуемся... В вавоте с пвашивентами — нешпошвредственное вуковошство.

— Иван Афанасич, а вас сюда... что привело? — на необитаемый ваш плотоостров? — спросила Оля.

— Необходимость творческого мирообщения. Остров-то вполне обитаемый, раз тут я нахожусь.

А что барахла маловато, так мне и довольно — ноутбучок вот прихватил на солнечных батарейках, живность кое-какую...

*Не берите с собой много вещей.*

*Путешествуйте налегке.*

*Ешьте ягоды и орехи, ловите лещей*

*(вариант: давите клещей)*

*или плавайте сами, как лещ в реке*

*(вариант: или тихо сидите,*

*как клещ в башке).*

*Чем больше вещей, тем слабей человек,*

*ведь вещь — это вес, и недаром*

*доныне собирает вещички Олег*

*отмстить неимущим хазарам...*

— А одному тут не боязно?

— Бывает, сам себя испугаешься, как умнеть вдруг начнешь некстати. Хуже одной глупой головы может быть только полторы умных, и на сей случай имеется вот такой стихолептик:

*Отдаваясь великим делам,*

*не пили себя пополам,*

*на куски себя не руби*

*и в трубу о себе не труби.*

*Отдаваясь великой любви,*

*за хвосты себя не лови,*

*а руби под корень хвосты*

*и сжигай за собою мосты.*

— А это — ваше или народное?

Всякой твари нужен враг,  
без врага нельзя никак.  
Без любимого врага  
жить на свете — на фига?..

— Мое. Рабочее заглавие «Тоска по империализму».  
Второй вариант — по теще.

— А еще чем тут занимаетесь, Иван Афанасич?

— Себя ищущу.

— Так вот же он, вы.

— Это не я. Это мое физическое лицо.

— А...

— Лица бывают физические, юридические, налогооблагаемые, исполнительные, ответственные, общественные, государственные, частные, виртуальные, мультимедийные, кавказской национальности и разные прочие. Вот среди них я и потерялся. Что и увековечил в следующем стихоиде:

*Трудясь как вол, хрипя, сипя,  
я наконец нашел Себя.  
Решил отметить: покирлял.  
И вновь себя я потерял.*

— Мна эфой пофве быфает, — заметил, жуя, я.

— И мне тожко на эфой, — добавил, жуя, ДС.

— Ващето (ИАХ настаивает именно на таком, разговорном правописании выражения «вообще-то», а вот, например, интернетного «естессно» на дух не принимает, это его личная особенность, и с ней нельзя не считаться) — ващето нонича, ежели себя потерял, сходи в антирнет, там найдешь чего и не терял.

— Эфо два, — согласились мы, жуя и жуя.

— А вот кстати и про всемирную сеть...



## о присутствии Ивана Афанасьевича Халявина и его предка в Интернете, с последствиями



о сакрету вам скажу (чтоб ня быть бяде):  
в Антирнет я захожу только по нужде.  
Ежли малая нужда, быстро выхожу,  
а большая — уж тогда час-другой сижу.  
Что тут голову ломать? Будь как господин.  
Только надо понять: ты здесь не один.  
Вперся как-то на момент справку получить-  
вижу: входит Рязидент! — и давай мочить!  
Психь мою разгорячил — хоть бяги к врачу!  
А чаво он там мочил, лучше промолчу.  
Добяжал ядва-ядва в собствянный сортир...  
Вот такая селява. Так устроен мир.

Прочитав нам этот стихопус, отнюдь не последний, ИАХ, элегически вздохнув, произнес: «За халяву божью! Опрокидон!», поднял рюмашку и грациозно опрокинул вовнутрь.

(Я намеренно воспроизвел здесь некоторые фонетические особенности его речи, свидетельствующие о происхождении из глубинки, далее обойдемся обычной орфографией.)

— В Интернете этом меня полно уже. Перевирают, живьем крадут... Ну я не в обиде, авторские права мне ни к чему, народными словами пишу сразу.

— Но ведь вы все-таки поэт, профессиональный поэт, Иван Афанасич, — уважительно заметила Оля.

— Никакой не поэт, — строго ответил ИАХ. — Стихиатр я. Ремесло серьезное. Поэзмы иногда выкондрячиваются, это да, муза — она и в Африке муза. И что правда, то правда: размеры знаю.

К примеру, вот. Деду Ивану посвящается:

*Жил да был  
дед Иван.  
Он любил  
свой диван.  
Ел да спал  
целый век.  
Вдруг сказал:  
кукарек.*

Стишенок простой вроде, да? А вот размер не обычный, не частый в русском стихе: амфимакр.

— Уф ты... Бррлаво! — проурчал ДС, приканчивая ножку гуся. — Экзистюха крутая... А кто этот дед? Знакомое что-то чудится...

— Мой личный дед Халявин Иван, я в него весь и пошел: именем и занятием, характером и кукареком. Это иносказание — кукарек, на самом деле покрепче он кое-что со своего сторожевого дивана сказал. И крепость его и к нему обращаемых выражений историей отмечена: вот интернет-копия заметки Николая Пересторонина из газеты «Вятский край».

*Находка века в городе Вятка (Киров).*

*Не было бы клада, да ремонт помог...*

*Ремонт не всегда приравнивается к стихийному бедствию. Иногда случаются и неожиданные находки. Вот, например, в Герценской библиотеке рабочие вскрывали полы в старом здании...*

*Сначала обнаружили под паркетом газету «Правда» за 1947 год с передовой статьей «Всепобеждающая сила Ленина и Сталина». Потом оторвали доску-другую и пошли за сотрудниками краеведческого отдела...*

Так на стол директора библиотеки (...) легли найденные во время ремонта папиросные гильзы и коробки от папирос «Песня», «Тары-бары», «Ада», «Порт-Артур», «Блеск» производства Санкт-Петербургских фабрик начала XX века, упаковка лент для пишущей машинки «Ундервуд», конфетные фантики продукции вятской фабрики Якубовского... Не клад, конечно, но находку признали полезной...

За пару дней до этого одна читательница озадачила краеведческий отдел неожиданным вопросом: «Где фабрикант Якубовский заказывал фантики для конфет вятского производства?» А ответ, оказывается, был всего в нескольких шагах...

...Обрывки рукописей, официальные бланки, датированные 1913 — 1916 годами, лишние раз подтверждают, что в старом здании в разные годы размещались Вятское присутствие и землеустроительная контора. Но работали в них, видимо, люди веселые и без комплексов.

Особенно если судить по найденному среди фантиков, недокуренных папирос и рекламных листков парфюмерной продукции товарищества «Ралле и К» хулигельному письму сторожу Халявину Ивану, датированному 1913 годом... Цензурой написанное на официальном бланке Вятского присутствия и не пахло, одна нецензурица.

Кто знает, может быть, тот далекий аноним и послал сторожу Халявину вместе с письмом эти фантики... Как бы там ни было, неожиданные находки могут подвигнуть руководство областной научной библиотеки имени А. И. Герцена к созданию в ее стенах небольшого музея...

— Музея Халявина! — дружно вскричали мы.

— Деда Ивана моего? Здравая мысль. Только... Фантики, папироски там, ленты от Ундервуда — это пожалуйста, а вот письмо-то хулительное придется того... в спецхранение. Молодежь в музей ходить будет, дети, сами понимаете.

— Дети теперь и не такому научат, — шепнул ДС.

— Оно да, — живо услышал ИАХ, — научить-то научат, а мы им — асимметричный ответ, а?..

— А они — нам.

— Что ж, асимметрия — закон поколений. Нонешние-то младенцы уже с мобильниками рождаются и подключенными к Интернету, вместо сосей и сосок требуют флэшки. Едва встанут на ножки и речь проклянется, уже переговоры деловые друг с дружкой ведут. Я давеча услышал, как один из коляски другому грудное молоко по дешевке толкал, по десять баксов за баррель. Ниче, и им всем тоже дедами и бабками быть, никуда не денутся.

— А что, дедушка ваш на машинке печатать умел?

— Умел. Одним пальцем. Слова типа кукарек.

— Ааа...

— Сторожил он эту контору, как и я свой садик детский. Из деревенских был, вятских. Знахарская наша порода, колдовать мог, лихорадки заговаривал, бородавки сводил, растительность знал, что чего лечит... Жену губернского заседателя в чадородие возвернул... Сам до ста одиннадцати лет дожил.

Помню, говаривал: «Каждая трава по-своему права. Всяческий цветок — истины глоток».

— И его, и ваш музей, Иван Афанасич, народу будет жизненно необходим, — убежденно заявил я.

— И мой?.. Хм... Музей имени кукареее...



## Кукарек и другие местоимения



глушительный кукарек, взаправдашний, натуральный, прервал речь ИАХ.

И хлопанье крыльев, и опять кукарек, и опять... В первые секунды нам показалось, что это Иван Афанасьевич кукарекает, уж больно слилось все акустически и содержательно. Нет, это закукарекал петух. Пегий петух, невесть откуда взявшийся, сидел на флагштоке над трепыхающимся флажком «О. Халявин» и, вцепившись в него голенастыми лапами, в борьбе с земным притяжением судорожно вибрируя и клонясь вперед-назад и обратно, самовыражался с завидным усердием.

Обалдев от неожиданности, мы не сразу заметили, что у петуха всего полтора хвостовых пера, гребешок ополовинен, борода размочалена и один глаз искусственный, заменен пуговицей. Размер птицы был невелик, меньше вороны, но голосище безмерной неукротимой мощи.

— Все, Петька, сворачивай децибелы, уши людям сломаешь. Чтобы хорошо петь, одного старания мало. А ну — пшшут! — шуганул ИАХ петуха, и тот, вложив в последний свой кукарек столько возмущения, сколько смог, оскорбленно смолк.

Соскочил с флагштока и, гордо задрав голову, твердой походкой военного зашагал к кокосовой пальме, замахал около нее пестрыми крыльями, бешено закудаhtал и вдруг, взлетев вертикально, очутился на верхушке. Самовыразился там еще раз истошно и стих, потонул в зелени ветвей.

— Чувствует себя тут при деле — считает, что будит солнце, — ухмыльнулся ИАХ. — На пальме насест у него. Но есть конкуренция кое-какая...



— Еще петух? — удивился ДС.

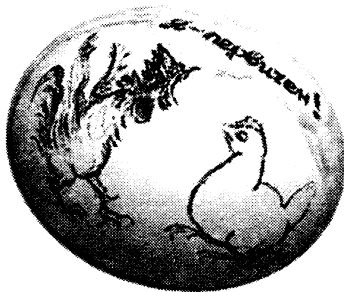
— Не-е, это был бы смертельный номер, второй петух тут бы не выжил, Петька у меня мал, да удал. Кое-кто из другого племени, тоже пацан конкретный, пальца в рот не клади, через что и потрепанность боевую имеем, как видели, — кривоглазие и прочие инвалидности причинил. Пока сам не явится супостат, звать и знакомить не буду, уж не взыщите, — на рыбалке он сейчас где-то. Я ему: «Ты, браток, лови осторожнее, нынче, сам знаешь, без вреда не вынешь и рыбки из пруда — экологический елдец грядет». А он: «Да ладно, все вы уже и так мутанты, а я как-нибудь разберусь, в рыбке толк понимаю...»

Мы остались в недогадках, кто же такой этот завязатый рыбак, выдравший у бедняги петуха хвост, глаза лишивший, бороду и гребешок повредивший, на верушку пальмы способный забраться...

Иван Афанасьевич между тем развил петушиную тему в разрезе общей и мужской психологии.

— Петровича я сюда взял по двум причинам. Одна: десятки поколений моих предков по петухам сутки строили, жизненный ритм держали, а я что же? Русскому человеку без петуха жить неправильно.

Другая: петух — образец мужественного дерзания и немеркнувшего самоуважения. Петька мой вот на что меня вдохновил, верней, вот что изрекает вседневно, а я перевел с петушиного на людской.



## Кодекс оценочной независимости

Отныне я перестаю  
дрожать за стоимость свою.  
И всех, кто ставит мне оценки,  
собственноручно ставлю к стенке —  
пускай поджилками трясут! —  
теперь я сам свой высший суд.  
Того, кто мне назначит таксу,  
немедленно пошлю по факсу  
и, музу возблагодарив,  
припомню собственный тариф.

Ну что, попрятались с испугу?  
Эй, критик, где же ты, козел?..  
Я возлюбил самообслужу  
как наименьшее из зол,  
и лишь в полете к горным высям,  
где ослепительно светло,  
тому, кто так же независим,  
жму лапу, а верней, крыло.  
Да здравствует отвага птичья  
и мир в сохранности и целости!  
Ударим манией величия  
по комплексу неполноценности!

— Bravo, Иван Афанасич! — заплодировали мы с ДС. — Это по-нашему! По-мужски! Уверенность должна быть беспричинной! Оценки — по факсу!

— Петушиный колорит, и правда, отчетлив, — заметила Оля с контрастной прохладцей. — «Отвага птичья», «жму лапу, а верней, крыло»... А вот «полет к горным высям» — по-моему, уже некоторое преувеличение петушиных возможностей, отрыв от реальности. Вправду, на манию величия тянет.

— Так оно ж так и есть, — охотно согласился ИАХ, — о том и толкуем. Каждый петух себя орлом числит, не меньше, и прав глубоко. Практический результат — полное признание таковым и женскою половиной, имею в виду кур, что и требовалось доказать.

— Оценочная зависимость от кур, значит, не возбраняется? — продолжала подтрунивать Оля.

— Какая же это зависимость? Зависимость — это когда то, в чем ты нуждаешься, будь это еда или любовь, выпивка или чье-то признание, может менять свое количество и качество, может то быть, то не быть, и тебе от этого либо хорошо, либо плохо. А признание петуха орлом со стороны кур — величина постоянная, все тут, как говорится, схвачено, обеспечена полная *оценочная уверенность* и стабильность самооценки на высшем уровне.

— Далась вам эта самооценка... А без нее — никак?

— Совсем без самооценки жить всего лучше, это я и проповедую, исходя из принципа всеотносительности и сверхпревосходства духа над превосходством тела. Но прийти к безоценочности, живя в рыночном мире сравнений и зависти, не так-то легко, требуются усилия и души, и ума.

*У всякого коня  
длинней, чем у меня.  
Не стану я конем,  
но еду я на нем.*

Прошу извинения у почтенных господ и дам за некоторый натурализм вышепрозвучавшего стихоида, но, согласитесь, образчик торжества духа над телом более чем наглядный.

Путь к безоценочности есть путь навверх по спирали самоутверждений и самоотвержений. Один из первых этапов моего пути — вот.

## **Неакселерат**

песнемарш  
для избавления от мужских  
и всех прочих комплексов  
под барабаны, тарелки, блюда  
и другие ударные

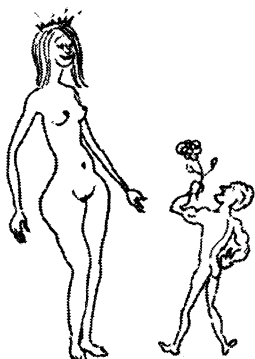
*Просто нет житъя  
столько лет подряд  
от того, что я  
не акселерат!  
Так и норовит,  
вставши над душой,  
ногу отдавить  
кто-нибудь большой!  
Мальчик для битъя,  
вечный детский сад,  
потому что я  
не акселерат!*

*Одна удача душу радует, радует:  
чем больше шкаф,  
тем громче падает, падает.  
Приглашает вид,  
а решает нрав.  
Победит Давид,  
а не Голиаф.*

*И вот какая мелочь радует, радует:  
чем шкаф длинней,  
тем дальше падает, падает.  
Не вышел ростом — выше дух! —  
выше дух! —  
бу-бу-бубуххх!!!*

Сколько суеты,  
сколько лишних трат  
оттого что ты  
не акселерат!  
Десять каблучков  
в каждом башмаке,  
пятьдесят вершков  
шапка на башке!  
Девушка моя  
дарит мне домкрат,  
потому что я  
не акселерат!

Одна удача душу радует, радует:  
чем выше шкаф,  
тем ниже падает, падает.  
Эй, величество! Эй, выпячество!  
Ты количество, а я качество!  
Большой успех! Веселый смех!  
Громкий смех! —  
бе-бе-беххх!!!



Роста ИАХ действительно невысокого: «метр с кепкой». В юности это причиняло ему понятные неудобства, что и отражено в песнемарше и с его же помощью и с применением боевых искусств (бокс, самбо и айкидо) успешно преодолено.



## о себе и о мухах творчества



М узей имени мене тоже идея неплохая, но преждевременная, — продолжил ИАХ свою прерванную кукареканьем мысль. — Материал не добран еще. Жизнь человеческая что есть такое?.. К себе дорога. Не к внешнему какому-то там лицу, ему каюк обеспечен, а к сущности сокровенной, к душе — чтобы отождествиться с нею и совершиться... Каждый ищет себя впотьмах в этом вот загадочном смысле, и я поэтому здесь на острове очутился...

Позвольте же представить еще некоторые, как бы сказать поплотней, столбики на пути к себе.

### **Самоопределявина Ивана Халявина**

*Бредет по узким улочкам культура,  
проспект утюжит массовая дура.*

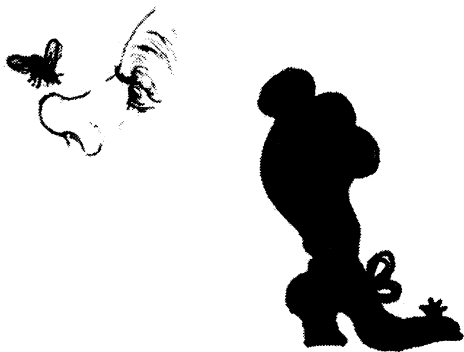
*А я, поскольку сам себя блюду,  
ларька пивного дальше не иду.*

*Я не мудрец и не дурак,  
Я нечто среднее: мудрак.  
В отличие от мудреца  
Я в мух стреляю без конца.*

*В отличие ж от дурака  
Я — Бога левая рука.  
А где же правая? Бог весть.  
У Бога рук ваще не счесть.*

Что за мухи такие, желаете знать? Мухи творчества. У кого-то там муки творчества: на стенки лезут, в запой ухаются, в депрессии, чуть не стреляются, — ну а меня, слава те Господи, миновало такое, у меня только мухи, не более.

Но ведь тоже — поди попади в нее, в муху-то!..



Настырное, между прочим, животное! Покоя душевного не дает! До того доходит, что иной раз и себя с ней сравнишь ненароком...

**О широте мира и узости сознания**

*Какой мне прок, что мир широк?*

*Ужасно узок мой сапог!*

*Я в этом узком сапоге*

*застрял, как муха в пироге:*

*«Ох, тяжело!.. Ох, не взлечу!..*

*Да и взлетать-то не хочу...»*

Отчасти знакомое состояние, да?..

Всяк содержит в себе зверинец, всяк в сущности — смесь подсущностей: зверосущностей. Некоторые глубоко скрыты, другие не глубоко, а иные прямо и выпирают. Я подсущности свои любознательно изучаю и вам того же желаю, гости мои хорошие.

Нежелание вылезать из своего сапога-пирога при всяческих на него жалобах — состояние, характерное и для многих других наших потаенных зверюшек.

Вот, например:

### **С и н д р о м**

*Сыч сидит на ветке,  
кушает таблетки.  
Из-за мракобесия  
у него депрессия.  
Ощущает всем нутром  
свой огромный синдром.*

*Подлетела совушка:  
— Я, бедняжка, вдовушка,  
не возьмешь ли замуж?  
Я тебе воздам уж!  
Мы с тобой красивые,  
перышки торчат...  
Сделаем усилие —  
выведем сычат.*

*Сыч разинул оба глаза:  
— Убирайся прочь, зараза!  
Брысь, летучая змея  
с лупоглазой рожей!  
Мне моя депрессия  
В тыщищу раз дороже!*

— Это вы о себе, Иван Афанасич? — с беспокойством спросила Оля.

— Об одном приятеле, ну и о себе тоже отчасти, в определенные, тсзть, полосы существования.



Приходится иногда, знаете ли, выбирать мордус живенди: иной раз между депрессией и паранойей, иной — между трудоголизмом и алкоголизмом.

— Знакомо, Иван Афанасич, — подтвердил я. — Одно другим не вылечивается, но возмещается.

### **Трудовые будни**

*Я ленился целый день.*

*Мне лениться стало лень.*

*Повлекла меня работа,  
да беда вот — неохота...*

*Я лениться снова стал*

*и от лени вновь устал.*

*Поработать бы опять,  
да гляжу — пора уж спать.*



**ИАХ: фотка моя — ВЛ.**



## о себе и о лени: развитие темы

**В**ерно ли я поняла, что лень — одна из ваших проблем, личных и творческих? — спросила Оля. — Что есть проблема? — встречно спросил ИАХ. — Всюду слышу: «проблема, моя проблема, ваши проблемы» — значение термина не постигаю. Вижу только, кругом все какие-то запроblemпсованные.

А лень уважаю, как ее не уважать. Родная сестрица сна, царица душ и умов. В трехсловье «в с т а в а т ь н е л ь з я л е ж а т ь» запятую кисельной ручкой ставит после второго слова. Бывало, как одолеет — валяешься и валяешься, спишь и спишь. А когда и не спится при лени, то уже *депреснит*ся что-то, и навязчивая мыслишка свербит, что, мол, если бы Бог был вполне здоров, ему не пришлось бы в голову создавать человека.

Встанешь по надобности, пройдешь мимо зеркала, отвернув, сколько можешь, в сторону переднюю часть головы, по недоразумению называемую лицом. Искренне улыбнуться самому себе очень сложно, а доктор советует...

Телик включишь: а вдруг что-то важное выдаст. Ага! — рекомендацию выдает: бери от жизни все, а потом догони и еще получишь. Пошли на фиг, думаю, все у меня есть, а чего нет, то не вы дадите.

Однажды зимой проспал с бодуна так долго, что опоздал даже в круглосуточный магазин. Эх, думаю, теперь все одно, опохмел пролетел, буду дальше спать. Проснулся на обеденный перерыв. В окошко на двор гляжу: пьяный снег — не успел пойти, уже лежит. Обед варить лень. Скушал пельмень — временно пообедал это называется. Почему-то после того, как подкрепишь свои силы, хочется лечь и отдохнуть. Отчего бы не отдохнуть? — Сыт ведь я? — Сыт. Одеждой и теплом

обеспечен? — Вполне: есть целых полторы пары целых кальсон. Прилягу-ка я, посплю, а если не усну, встану и пойду работать, тогда уж точно усну.

Так и вышло: лучшее из снотворных для творческого человека — труд умственный.

*Нет на свете дороги длиннее, чем день.*

*Нет на свете напиток хмельнее, чем лень:*

*чуть хлебнешь и уснешь;*

*не успеешь проснуться —*

*жизнь, как миг, пронеслась,*

*промелькнула, как тень...*

— На Хайама похоже, — не удержался ДС (он любит Хайама и кое-что переводил из него для себя).

— Переключка через века, — подтвердил ИАХ.

*Великой жадностью как пламенем объятый,*

*желал всех женщин я, вдыхал все ароматы.*

*Не сам ли ты, Господь, со мною вместе пьешь?*

*Опустошу кувшин — а он все непочатый.*

— Чистый Хайам! — воскликнул ДС. — Я даже, кажется, первую пару строк где-то видел.



## ЖАНР «РУГАЙЯ» Ч ТОГО ОКОЛО



а, это Хайам, только из недописанного. Не успел он — дописал я две нижние строки, пособил... Цикл целый у меня есть: хайямины, а также ругайи, заместо рубайев, значит. К примеру вот.

*Ты одинок уж тем, что ты родился.  
Ты одинок уж тем, что ты умрешь.  
За что же ты на Бога рассердился?  
Он тоже одинок, едрена вошь!*

Эта ругайя в основном самому себе адресована и потому номер один имеет, заметьте. А послемыслие к ней уже в другом жанре:

### **М а н и ф е с т я в н а**

*Одинокие всех стран, соединяйтесь!  
Одиночеством друг к другу прислоняйтесь!  
Поделись одиночеством — не грех:  
Одиночество одно у нас на всех!*

А ВОТ ЭТО —

### **О современном читателе ругайя №111**

*О, как читатель поредел.  
Литература — не у дел.  
Народ предпочитает чтиво  
на уровне презерватива:  
употребил — и в унитаэ.  
Живем ведь тоже только раз.  
М-да-с...*

— Сурово, Иван Афанасич, — отозвался ДС, оторвавшись от клубничного кейка. — Сурово, но справедливо. Ругайя — любопытное пополнение сатирического жанра, хотя строфа не омаровская.

— Тут в содержании основная сермяга, хотя форма тоже передает суть, не поспорю. Хайамовскую строфу, между прочим, и не все переводчики соблюдают. Язык русский наш всякую иную мысль и инакообраз воспринимает, но и свои требованья прилагает к гостеприимству...

**О несовместимости саможалости  
и любви к себе**

*В нетопленной избе я понял суть урока:  
кто не жесток к себе —  
к тому судьба жестока.  
Не напил я дров — мозоли пожалел,  
и вот сижу, дрожу и вою одиноко...*

Строфа в этой саморугае хайамовская, не так ли? А содержание уже больше нашенское, расейское, хотя и общелюдское в немалой степени, как и здесь:

**Алаверды Омару  
от Кальмара Х Аль Авина**

*Я понял: глупость — злейшее коварство,  
а зависть тяжелее всех утрат.  
От друга яд — сильнейшее лекарство,  
от недруга нектар — страшнейший яд.*

Это из рукописи «Сезонная распропажа», в работе пока... И вот про дружество тоже уж кстати.

**О Неопознанных  
Вещающих Субъектах**

*Не всякий друг  
распознается вдруг:  
иного годы раскрывают,  
врагом иного называют  
за то, что правду говорит,  
а рот платочком не прикрыт.*

Оля зааплодировала, ДС хотел добавить что-то еще, как вдруг слова его заглушило громкое хрюканье на высокой ноте, окончившееся пронзительным «уииииииииии»...



## сеанс гипноза с оправданием

**В** тот же миг на скатерти-самобранке появился розовый, свежешареный, душистый, дымящийся поросенок в яблоках, с завинченным хвостиком и улыбкой Будды, с цветком ромашки в зубах.

Все мы дружно ахнули, наши желудки тоже, и застыли в экстазе гастрономического благоговения.

Иван Афанасьевич же, слегка насладившись произведенным впечатлением, садистски сказал:

— Не для еды, извините. Для вдохновения. Это не блюдо. Ма-те-ри-а-ли-зо-вав-ша-я-ся мыслеформа.

— Наглядное пособие? — упавшим голосом спросила Оля, сглотив слюну.

— В некотором роде. Демонстрация психотворения, голограмма.

— А как же запах? Дымок?..

— Сила внушения. Гипноз. Коллективное надувательство. Свинью вам подложил без зазрения совести, но — с оправданием:

### **Апология Свиньи, к году Золотой Свиньи**

*Свинья — не праздное животное,  
она всего лишь безработная.*

*Доверьтесь ей, возьмите в штат,  
достойный дайте ей оклад —*

ей-ей, Свинья себя покажет  
и слова лишнего не скажет,  
а ежели уйдет в запой,  
начальника возьмет с собой...

Последнюю пару строк ИАХ прочел с особой выразительностью, сделал опрокидон и продолжил.

Свинья — не грязное животное,  
а очень даже чистоплотное.  
Сама в своей грязи валяется,  
а в ближних грязью не кидается.  
Душа и туша — не одно.  
Глянь, что ни совесть — то пятно,  
и Солнце состоит из пятен,  
а мир наш так ли уж опрятен?..  
Свинья, если хотите знать,  
свинарник может свой прибрать.  
Ей просто этого не хочется —  
порядок — пропуск в одиночество,  
свинье же, как и вам, друзья,  
без нежной дружбы жить нельзя.



## явление кота народу. Кошкотерапия и пр.



ошно хрюкнув на прощанье, подмигнув одним глазом и выплюнув ромашку, поросенок исчез. Ромашка, что характерно, попала в рюмашку ИАХ, точно по рифме. ИАХ осторожно извлек ее оттуда, стряхнул капли себе в рот, а цветок протянул Оле.

Робко, двумя пальцами Оля взялась за стебелек.

Ромашка была настоящая. Не мыслеформенная.

— Поняаатно, — загадочно протянул ДС.

— Что понятно? — поинтересовался ИАХ.

— Про хрюкосущность понятно.

— Рад очень. А это к ней послемыслие, моральное, тсзть, начехление.

*В своем домашнем бардаке  
ты с миром всем накоротке,  
а вот на свалке-социалке  
с собой и с Богом — в перепалке.*

Или, прозой выражаясь, лучше самому быть свиньей, чем в свинстве участвовать.

— А другие подсущности или, может, надсущности посещают вас, Иван Афанасич? — спросила Оля.

— Разумеется. Как-то во время психозэкстатического сеанса «Интегросуть» по методу доктора Лопатова подслушал, как подсущность гуру-собака говорит подсущности щенку-ученику о реинкарнации:

*В нашей жизни собачьей  
все не так, все иначе...  
Потерпи, а потом,  
глядь, и станешь котом.*

На последнем слове последней строчки... Ну да, читатель уже ждет еще чего-нибудь эдакого мыслетранс-



форменного — ждали, вздрюченные мистическим поросенком, и мы, и в ожидании не обманулись: раздался громкий, довольно-таки противный, а если честно, почти матерный мяв.

Раздался со стороны океана, который окружал нас со всех сторон. И матомяв или мявомат тоже, казалось, со всех сторон нас окружал, как и в жизни, но источника видно не было. Иван Афанасьевич понимающе улыбался. Позвал:

— Хвостик! А ну, подь сюды. Кыс-кыс-кыс.

Хвостика не последовало, но мяв прекратился, и наступила блаженная созерцательная тишина.

Мы осмотрелись. Воды и небеса, небеса и воды... Плотоостров Халявин продолжал тихо плыть, а Океан Настроений жил вокруг своей жизнью, жил и дышал. Летучие рыбы стайкою, словно школьницы, вылетели из набежавшей волны и обдали нас веселыми солеными брызгами. Еле различимо маячил вдали «Цинциннат». Беззвучно, как во сне, прошествовала огромная водяная гора — волна-небоскреб. Шла было на нас прямо, но передумала...

Какая сила, спрашивали мы себя, все это откуда-то вызвала?.. Как облекла чувства, мысли, переживания, судьбы целые, жизненные истории — в вещества, в существа, в плотность, в зримость, в слышимость, в осязательность на ощупь, на вкус и запах?.. Неужели все это только игра нашего воображения, забавы фантазии и словесные изыски?

Не думается ли вам иногда, милый читатель, что и тот живой, ласковый и жестокий мир, который нас с вами окружает, от которого мы плоть и кровь — тоже Чье-то воображение, игра или сновидение?..

Негромкое, но отчетливое чавканье, вперемешку с рыкоурчанием: «рррмвавава!... рррмввууррр!», заставило нас прервать размышления.

Прямо перед нами на скатерти-самобранке сидел кот энциклопедически-помойного цвета, иными прилагательными передать окрас его затрудняюсь. Дранный и рваноухий, как уважающему себя коту полагается, сидел кот — и жрал.

Со скоростью необычайной, как пылесос, влопывал в себя последние остатки того, что только что было, казалось, образчиком неизбывного и немеркнущего кулинарного изобилия.

— Ну кыш, кыш, хватит жадничать, — с напускной строгостью обратился к коту ИАХ. — А впрочем, чего уж... Доедывай, как говорится, уплочено. Щас еще сделаем: *шгетмадпоаопоеготивпоф!*

Скатерть разом пополнилась, а кот отскочил в сторону, облизываясь и тракторно мурлыкая.

— Так вот кто петуший супостат, — догадался я.

— Еще одна подсущность? — спросил ДС.

— Вай нот иф ес, — подмигнул ИАХ чуть исподлобья, слегка наклонив голову и приподняв одно плечо так, что сам стал смахивать на кота. — Люблю мя-ясо, в людях кое-что понимаю... в крышах...

— Как звать? Хвостик, да? — осведомилась Оля.

— Хвостик — это аббревиатура, — важно сказал ИАХ. — Для домашнего употребления. А полное имя, прошу любить и жаловать — Нахвостодоносор.

— В честь этого? Как его... На ухо... На в ухо...

— Не столько в честь, сколько в отличие.



Вавилонский царь Навуходоносор, вами в виду имеемый, доносил сведения о себе людям на ухо, точнее, в ухо и на. Мы же с Хвостиком именно и исключительно на хвосте доносим до мира сего весть о собственном существовании и необходимости его всемерного расширения и всевозможного продолжения.

Нахвостодоносор, словно в подтверждение слов ИАХ, вдруг впрыгнул ДС в тарелку, хвостом же действительно, донес нечто до его носа.

— Тааак, — протянул ДС. — А знаете ли вы, милорд, что имеете дело с психиатром? И сверх того, опытным кошководом и котоводом?

— А ну-ка брысь, — поспешил загладить неловкость ИАХ. — Это он от гостеприимства ошалеваает, притворяется невменяемым. А в остальном воспитанный и психотерапию умеет производить.

— Да? — встрепенулась Оля. — В каких случаях?

— В моих частных конкретных случаях перебора и недоопохмела. Перебираешь денек-другой, запой надвигается — тут как тут котяга, тигром глядит, чертом носится, метить все начинает, в подушку презенты кладет — поневоле завяжешь, покуда не выветрится... А в похмельном страдании жалость к тебе имеет, на грудь садится, мурчит, тоску утоляет и успокаивает лучше любого феназепама; или же на плечо — к голове жметса, снимает боль...

— Могу засвидетельствовать, — поддержал я, — кошкотерапия — реальное средство вспомоществования при разнообразных недугах, включая и депрессии, и зависимостные отягощения.

— А собакотерапия? — спросила Оля. — У меня как-то больше с собаками лад...

Как раз на слове «собаками» Нахвостодоносор очутился на коленях у Оли, и последовала короткая не-

разбериха, завершившаяся Олиным взвизгом и пружинным соскоком кота. Оля вскинула оцарапанную руку, а кот — свой ободранный хвост и напряженно задержал им из стороны в сторону.

— Спокойствие, — произнес Иван Афанасьевич — Ручку мы щас поправим: фуххх! — нежно дунув на кровотокающую царапину, ИАХ произвел скругленное движение рукой вверх, словно подбросил воздушный шарик, и царапина на наших глазах вмиг побледнела и почти затянулась.

— А с тобой, друг сердешный, поговорим.

Посмотрел на кота. Специально так посмотрел, гипнотически — не берусь описывать, не получится. Факт лишь тот, и его придется оставить истории, что Навуху, простите, Нахвостодоносор — под взглядом Ивана Афанасьевича заговорил.

Прошу только без чересчур близких популярных аналогий. Никаким булгаковским Бегемотом или гофмановским продвинутым котярой не пахло. Речь Нахвостодоносора была не звуковой, а двигательной, пантомимической, но от этого не менее, а более выразительной. Перевод же ее в слова с целью обнародования осуществлял сам ИАХ, произнося вслух ответы кота на его вопросы.

— Объясни, паршивец, с какой целью ты прыгнул на колени к этой любезной даме, притом без спроса?

— Попрошу не грубить, я не паршивец. Я породистый уникальный кот высшей категории. Особе этой хотел доказать, что именно мы, племя кошачьих, являемся наиболее достойными уважения, преклонения и обожания существами.

— И что, царапнувши — доказал?

— Доказательство было прервано. Вместо того, чтобы воспринять передаваемую мною сообщение, меня

начали поглаживать и придерживать, чуть ли не обнимать, а вам ли не знать, что объятие — всегда немножечко удушение. Я и дал понять, что не терплю подобного обращения: кот я, однако.

— А не собака, да?

— Ф-фу, собаки! Презренные существа! Вонюги!

— Отношение понято. Ну, а люди тебе как?..

— Люди — полезные животные, если не пристают, не фамильярничают и не забывают своих служебных обязанностей. Я отнюдь не противник человеководства. Когда есть хороший дом, все условия, почему бы не завести людей в умеренном количестве? Можно и одним экземпляром обойтись, если приучить его соблюдать график поставки продуктов питания, обеспечения наличия мягкой мебели, тепла и других необходимых составляющих нашего бытия. Главное, чтобы перебоев не было.

— Почему ты уверен, что мы предназначены служить кошкам и обязаны тебя кормить и ублажать?

— Потому, что это доставляет вам удовольствие. Потому, что это у вас получается — обслуживать нас — у одних лучше, у других хуже, у третьих совсем нет, но в основном прилично. Наше племя начало приручать вас с той поры, когда вы еще не понимали, что вы люди, то бишь наши слуги. Вы сопротивлялись приручению упрямо и долго, кое-кто сопротивляется и сейчас... Нам пришлось пойти на многие жертвы: резко уменьшить размеры, привыкнуть ловить недостойную мелочевку типа мышей, ластиться и так далее. Но ведь это не вечно. Мы, кошки, умеем ждать. А вы, люди, — не умеете...

Внезапно ИАХ опустился на четвереньки рядом с котом, слегка выгнул спину, и мы услышали:

Человек носит в своем мундире  
милльон жучков,  
человек прячет в своей квартире  
милльон мышей,  
человек видит гораздо уже  
своих зрачков,  
человек слышит гораздо хуже  
своих ушей,

а мы, кошки,  
весьма внимательны, весьма сторожки,  
а мы, кошки,  
где мышки ведаем, где блошки, мошки...  
на то мы кошки...

Человек ставит в своем жилище  
милльон сучков,  
человек бродит и где-то ищет  
милльон грошей,  
человек слепнет гораздо глубже  
своих зрачков,  
человек глохнет гораздо глуше  
своих ушей,

а мы, кошки,  
то на обочине, то на окошке,  
мы, кошки, не отклоняемся от той дорожки,  
где ходят кошки...

Человек тащит в свой холодильник  
милльон бычков,  
человек ставит себе будильник  
и ловит вшей,

человек может построить храм  
из чужих клочков,  
человек может присвоить хлам  
из чужих ушей,

а мы, кошки,  
хоть с виду мелкие, — отнюдь не сошки,  
от вас оставить мы могли бы  
рожки да ножки,  
но подождем немножко...

— Это была Песнь Нахвостодоносора, — пояснил, поднявшись с четверенек, Иван Афанасьевич. — Гимн кошачьего племени и предупреждение роду человечьему... Эй, куда?! Ух, прохвост!

Кот вырвался из гипноза. Сначала метнулся к воде, потом резко в сторону — и полез на пальму. Уже почти до верхушки добрался, уже петух гневно вскудахнул и залопотал крыльями, но меткая рука ИАХ вовремя запустила в кота уткой по-пекински.

Остановленный неслабым ударом, Нахвостодоносор, скребя всеми четырьмя лапами, с гнусным мявом заскользил по ребристому стволу вниз, соскочил на землю и, нервно отряхнувшись, уселся стеречь петуха под пальмой.

Утка же по-пекински, к нашему удивлению, после столь необычного использования вниз не упала, а совершив в воздухе немислимый пируэт, вытрясла из себя огурцы, блины и еще какие-то составляющие, расправила крылья, верней, то, что от них оставалось после кулинарной обработки, — и...

Полетела.

Полетела в сторону нашего сидящего на мели «Цинцинната» — и, едва различимая, села на мачту, словно напоминая, что скоро пора отчаливать...

Но спешить нам никуда не хотелось.



## о женщинах, о любви, о семье, о музыке...

**С**амобранка тоже решила помедлить: уставилась разнокалиберными десертами, среди которых выделялся щедрым размером мороженый торт «Парнас» в виде скульптурного изображения хозяина острова в окружении девяти муз, в царском одеянии, в отличие от минимального, в котором присутствовал.

Приступая к употреблению, Оля спросила:

— Иван Афанасич, а вы женаты?

— Гм... *(длительная пауза)*.

— Извините, не хотела вас смущать.

— Отчего ж? Никакого смущения, просто считаю.

Припоминаю, сколько раз, тэзть, сподобился...

Как-то Шура, уборщица детсадика нашего, где я сторожевал, руку мою взяла и говорит: «Дай, Иван Афанасич, по ладошке тебе погадаю...» — «Ну, ну, погадай, говорю, на счастье». — «Ой, ой, Иван Афанасич, ну и счастливый же ты человек будешь». — «Почему буду? Уже есть». — «А будешь-то какой счастливый! В семейной жизни — вот тут на руке написано: счастлив в семейной жизни... Ой, батюшки! Много раз счастлив в семейной жизни!..»

И правда, в семейной жизни бывал счастлив неоднократно, а нынче временным отсутствием таковой наслаждаюсь. Не исключая дальнейших опытов, подвожу промежуточные итоги.

Счастье номер один было счастьем наивности, ею же и уничтожилось. Как, впрочем, и остальные все...

Жил тогда в деревне еще, в Кулебякине своем, годов было двадцать один, с армии аккурат вернулся, в колхоз пошел трактористом, все наши парни трактористами вкалывали, а кто постарше, тот комбайнером, другого выбора не было, как и водки иной, кроме «Московской» с белой головкой.



Женку взял из соседнего Свинына. Не подумайте лишнего — деревень таких по Руси навалом, а в Вятском нашем краю почти что через одну. И фамилия девичья у Мани моей была Свинына, вся деревня у них Свиныны, кроме семьи одной, те — Кабанчиковы, курам на смех.

Никакого комплексования по поводу фамилии у супруги моей не было: все кругом Свиныны, так чего же? И самолюбием вроде повышенным не страдала, милая была, работающая, свекольник вкусный варила... А вот поди ж ты, на самолюбие ее и напоролся, да как! Через искренность, через любовь! Через стиховный свой дар!

Шел как-то опушкой лесной, красоту закатную наблюдал... Строчки вышли под дятловый стукот:

*Солнце клонится к закату,  
дятел скачет по стволу.  
Очень я люблю, ребята,  
свою женку и свеклу.*

И вправду любил овощ сей и ныне люблю — чистит кровь, печень ласкает. А женку — ну как не любить, на первом месте она, а свекла потом... Только не поняла она этого. Как принялись строчки мои частушками петь — народ понял! — ушла...

Вывод зрелых лет:

### **О предупреждении любовного травматизма**

*Постигнуть, как любить, о молодые люди,  
трудней, чем воду пить на бешеном верблюде.  
Стоять — ударишь в грязь,  
сидеть — мозоль натрешь...  
Гарцуй, танцуй смеясь — помягче упадешь!*

Спросите: как понимать? Ответу: почти буквально. На бабочек поглядите: любовь есть танец, полетный танец! И счастье в нем, и несчастье скрытое, ибо придет и конец, но главное — радость движения вместе, миг вечности — полетное упоение!

И брачный союз танцем душ и тел должен быть, чтобы не умереть заживо. В танце что основное? Довере: подвижное равновесие взаимопритяжения и взаимосвободы. На почве этой благодатной цветут фантазия, юмор, игра — всяческие затеи — спасители отношений, иммунные средства от скуки, злобы, измен. Если ж недостает затей, то и при самых благих намерениях происходит взаимное намагничиванье негативов, и отношения протухают.

*В голоске у каждой дочки  
нотки тещи, как цветочки,  
а как ягодки дойдут,  
тут и будет Страшный суд...*

Коли так повернется, лучше — развод. И тогда...

*Чем меньше женщину мы больше,  
тем проживем на свете дольше,  
и чем длиннее жизнь без женщин,  
тем больше женщину мы меньше.*

— Это что, алаверды Александру Сергеевичу? — спросил я.

— Оно самое. Притом, обратите внимание, сугубо стихиатрическое.

- Мне не нравится, — твердо сказала Оля.
- Мужской шовинизм, да? — улыбнулся ИАХ.
- Вот именно, притом в пассивной его форме.
- Дык это ж для мужичков пропись. А для вас вот.

**Если бы Пушкин был женщиной,  
или фэйсом об тэйбл**

Чем меньше мы мужчину любим,  
тем легче нравимся ему.  
И тем верней в шашлык изрубим  
и в адскую загоним тьму.  
Испытанный прием кокеток —  
противоречия отметок:  
поставь ему сегодня пять  
и тут же двойку, и опять:  
пятерку, двойку... Взглядом лисьим  
подай надежду через раз  
и пусть внушает твой отказ,  
что он лишь от тебя зависим.  
Подруга, знай! Закон таков  
для гениев и дураков —  
вернее, чем закон Ньютона!  
И хоть не каждый из мужчин  
хорошего достоин тона  
и через одного кретин,  
уж коли так ты подрядила,  
что это лично твой мудрило,  
смотри ему как кролик в рот,  
и вдруг — совсем наоборот!  
Улыбки как горох об стенку?  
Не суетись, вот ход конем:  
порасскажи ему о нем,  
взведи его самооценку  
на пьедестал и на престол...  
И тут же — мордюю об стол!

— Спасибо за добрые советы, Иван Афанасич, но кажется, эти стихи я где-то уже читала...

— Был грех. Спер. Для «Травматологии любви». За свое выдал, — признался я, опустив глаза.

— Ниче, прощаю. Ради пользы дела душеспасания и психопроросвещения на что не пойдешь, — великодушно сказал ИАХ, совершая очередной опрокидон. — Я вот тоже работаю алконавтом не ради собственного удовольствия, а для всегнего блага по преимуществу. Огонь на себя, тсзть... Отчего порой и оказываюсь по части творческой потенции, научно выражаясь, в неконсистенции:

*Явилась муза в неглиже.*

*А я — увы... А я — уже...*

Мы было заухмылялись над несколько озорным двустишьицем, как вдруг увидели, что ИАХ плачет. Горько, навзрыд, ручьем слезы, две струйки стекли прямо на «Парнас», на голову мороженому Халявину, которого еще не успели съесть, отчего выражение его лица тоже стало плачущим.

— Иван Афанасич!.. Что с вами? Расстроили мы вас? Чем-то обидели? — всполошилась Оля.

— Не... не... Ни... ничего...

— Иван Афанасьевич, да вы что? — вскинулся и ДС.

— Если вы из-за творческой самооценки горюете, то напрасно. Вы самородок.

— Поэтому-то я у вас и... подтибриваю... таскаю... заимствую кое-что, — неуклюже поддержал я. — Это вот тоже... без разрешения... для профнужд...

*Настоящая депрессия —  
это, батенька, профессия.*

*Настоящая тоска —  
это денег два возка!*

— Не... не о том я, ребята, не... Не обращайтесь внимание на придурка поддатого... пьяные слезы... Как доктор говорит, маятниковая отмашка от эйфорического благодушия... А тоска моя горькая о любви несказанной, о Недоступной моей, и слаще тоски этой ничего для меня в жизни нет...

Помните, доктор, пригласили вы меня как-то на свой домашний концерт музыки послушать и почтить мое кое-что.

— Было такое, и не раз, — подтвердил я.

— Среди прочих выступала на том концерте девушка-скрипачка, студентка консерватории. Имени намеренно не назову, но вы помните...

— Да... Концерт Моцарта играла, Прокофьева...

— Играла двояко: и плохо, и хорошо. Плохо, потому что допускала много технических погрешностей, неряшливостей исполнения — я, хоть и не музыкант, слух имею, к несчастью своему, абсолютный, малейшая фальшь мучает, тем паче скрипичная. А хорошо — потому что свежо, искренне, душеполетно, музыке отдаваясь как любимому человеку в первый раз отдаются...

Так двояко и проняла меня игра ее — и наслаждением, и мучением. Тут же импровизнул:

*Мой милый друг, игра на скрипке  
великой требует ошибки,  
а малые — запрещены.  
Законы красоты смешны!*

— Да, помню, Иван Афанасич, вы это прочли, не глядя на адресатшу, но все поняли, адресатша покрылась пунцовым румянцем...

— Законы красоты смешны... Это ж надо так.. А ведь правда, кажется, — прошептала Оля.

— Вот в тот-то миг, когда она покраснелась, — продолжил ИАХ, — в тот миг я и ощутил...

Она это, Она — муза моя и любовь до скончания лет. Перевлюблялся я много раз, а теперь причалил.

*Нотные значки —  
музыки зрачки,  
а скрипичный ключ — Бога ухо.  
Музыкальный звук —  
господин наук  
и небытию — оплеуха.  
Открывай же нотную тетрадь,  
чтобы с жизнью в жмурки поиграть...*

Это Ей — и другое многое... Это тоже:

*Не бойся взгляда свысока,  
толпы не бойся кривобокой.  
Да будет мысль твоя высокой,  
да будет легкою рука.  
И вдруг откроешь в день погожий,  
как наши хлопоты смешны,  
как много мы друг другу можем,  
как мало мы себе должны...*

\*\*\*

*А что же мы можем?  
Сначала — чуть-чуть:  
услышать друг друга,  
и вместе вздохнуть,  
и выдохнуть вместе —  
и тут же от нас  
к соцветьям миров  
побежит резонанс —  
всецветная пленка,  
волна за волной...  
Вибрирует тонко  
наш шарик земной...*

А этот стихотропный препарат предназначен был в качестве антидепрессанта себе самому, а пригодился как действующее предсказание Ей — и...

*Когда продолжит зло свои атаки,  
не предъявляй себе суровый счет.  
Тебя возлюбят дети и собаки,  
а вслед за ними кто-нибудь еще...*

*И если слава выжжет как протрава  
сердечный нерв и в лед оденет грудь —  
расстанься с ней и все отдай за право  
любить и обожать кого-нибудь.*



## Стшккч-пчржжкч: прощальные подарки Ивана Афанасьевича

**И**ван Афанасьевич умолк и задумался, лицо приняло выражение собранное, словно и не был под градусом. Мы же, впечатленные последней порцией стихиатрических снадобий, не заметили, как подчистую смели всех девятых мороженных муз; оставался нетронутым лишь парнасский ИАХ — никто не решался приступить к нему первым, что-то сдерживало; да к тому же и внешний вид кулинарного экспоната в результате облития слезами и подтаивания существенно переменялся: он уже не стоял в величественном облачении вдохновенного пиита, а смиренно сидел в подобии позы лотоса; одеяние подрастеклось, особенно на животе, черты лица смазались, и общие очертания стали напоминать то ли Будду, то ли китайского божка веселья, общения и удовольствий — Хотэя.

Заметив нашу заминку, ИАХ участливо спросил:

— Насытились презентацией, да? Демьяново угощение уже?.. Ниче, щас трансформируемся.

Тут скатерть-самобранка начала потихоньку скукоживаться, менять форму, а остававшиеся на ней яства вместе с приборами, соусами и напитками плавно поднялись в воздух, заставив следовать за собой наши замороженные взоры, — и оказались над верхушкой кокосовой пальмы, той самой, на которой сидел петух, а у подножья дежурил кот, — как раз там, где произвела свой трюк утка по-пекински. Повисев и покивав нам прощально, неотведенные угощения потянулись, как стайка перелетных птиц по бирюзовому небу, туда же, куда улетела утка — в сторону «Цинцинната».

— Провиант вам на обратную дорожку, запасец не повредит, — пояснил ИАХ.

Этот нечаянный намек нельзя было не понять. Мы поднялись с мест.

— Спасибо, Иван Афанасич, было очень...

— Погодите, погодите, а на посошок? — ИАХ жестом показал, что такое посошок для него. А что для нас — мы увидели, глянув на самобранку.

Скатерть обрела вид возлежащего на траве большого вопросительного знака.

Внутри него от конца до конца, друг за дружкой пунктиром был выложен ряд свежее испеченных, невероятно вкусно и разнообразно пахнущих пирожков. Успел сосчитать — тридцать три. Величины одинаковой, а формы все разной: где цветочек, где рыбка, где воробьиное гнездышко, где устрица, а один, особо мне приглянувшийся — в виде зверя тянитолкая о двух головах. Я сразу на него и нацелился, и это не ускользнуло от внимания ИАХ.

— Можно, можно и даже нужно... Какой унюхала душа, тот и берите. Только надламывайте, прошу вас,



с осмотрительностью: внутри каждого выпечного изделия, кроме начинки чревоугодной, еще кое-какая имеется. Пирожковая лотерея, давняя затейка моя для желанных гостей... Смелее!.. Ну давайте с вас начнем, — видя, что мы с ДС оробели, обратился ИАХ к Оле, — ледиес ферст, бусурмански выражаясь, сударыня в первую очередь...

— Ой, а мне страшно, — сказала Оля с непритворным трепетом. — Здесь что, предсказания? Как в китайских ресторанных печеньях?

— Здесь информация, — закрыто сказал ИАХ.

Оля опустила на колени, зажмурила глаза, протянула руку и вслепую нашарила пирожок-рыбку.

Разломила. Вынула бумажку. Прочла вслух:

*Я этой истины куски  
глотал, играя в поддавки,  
я так старался проиграть,  
как будто завтра умирать...*

*И вот итог моих сражений,  
вот что вошло на грядке бреда:  
любовь — искусство поражений,  
в любви страшной всего — победа.*

— Не нахожу, что возразить, Иван Афанасич, но как в жизни применить, не представляю. Стремиться к поражениям в любви, по-моему, излишне, они и так косяком идут, поражения, одни прямые и откровенные, а другие...

— В виде побед, эти единственно и страшны. Кто предупрежден, тот вооружен, разумеете...

ДС поднял и разломил пирожок-гнездо. Вынул бумажку, пробежал текст глазами. Читать вслух не стал, передал мне. Я озвучил.

*Все в порядке. Новости худые  
прибывают. Звезды полыхают.  
Жизнь кипит. А малыши седые,  
пошумев немного, затихают.*

*Все в порядке. Малыши, не старьтесь,  
не смолкайте. Старички, шумите,  
делайте зарядку, в баньке парьтесь,  
если что и стопочку примите.*

*Я за вас обеими руками,  
я желаю вам хорошей жизни.  
Только вы не будьте дураками,  
не ищите счастья в дешевизне.*

*Жизнь одна, богат ты или беден,  
а у смерти запашок женитьбы...  
Лучше лишний рупь отдать соседям,  
а последний хорошо пропить бы.*

*Все в порядке, милые, не ссорьтесь,  
над собой посмеиваться смейте.  
Чтобы жить, нисколечко не портясь,  
думайте о легкой, доброй смерти,*

*но всерьез ее не принимайте,  
а с собою не играйте в прятки...  
Стопочки повыше подымайте  
и не беспокойтесь, все в порядке.*

Глядя молча друг на друга, мы с ДС несколько мгновений простояли в немой сцене, словно у Гоголя в концовке «Ревизора», когда городничему и его свите объявляют известие о приезде Настоящего Ревизора... Иван Афанасьевич сцену прервал.

— К прочитанному стихиатрическое послемыслие родилось, вы позволите? Пушкину легкий отзвук...

Уходит все, что мило —  
природа любит мечь...  
Но то, что где-то было, —  
то снова где-то есть.

И сколько через точку  
проходит плоскостей,  
настолько нам отсрочку  
дает Отец Вестей,

и смерть в припадке пьянства  
о том заводит речь,  
что время — лишь пространство  
для бесконечных встреч.

— Это обнадеживает, Иван Афанасьевич, — произнес после паузы ДС. — Этому хочется верить. И как-то верится даже, когда пьяная смерть дурее и, как черепашка Тортила, выбалтывает свою тайну...

— Во-во, старуху костлявую поить надобно чаще, добрее будет... Теперь ваша очередь, доктор.

Меня охватило волнение.

— Может, мне уже не надо, Иван Афанасич? Может, хватит уже?... Нам домой пора.

— Не мандражируйте, док, — непреклонно сказал ИАХ. — Тяните, или я потяну за вас...

— Ладно, будь что будет.

Я вскрыл своего тянитолка и прочитал:

Альтерэго — что телега:  
все свое — пихай в нее:  
зов мечты, восторг побега,  
боль души, позор, гнилье...

Только знай: цена вопроса  
у телеги высока —  
под колеса к ней с откоса  
угодишь наверняка.

*Разбегутся альтерэги  
по лесам и по долам,  
и останешься в телеге  
сам с собою пополам.*

— Намек понял, Иван Афанасич. Учту. Буду думать, куда поклажу свою пристраивать. Людей творческих и занятых грузить своими заморочками, действительно, небезопасно: того и гляди, в приступе вдохновения изобразит тебя каким-нибудь персонажем, своих грехов и комплексов вдобавок к твоим понавешает или пошлет так далеко, что...

— Да полно, доктор, не шибко берите в голову. Дружеская подкавыка, не более. Я же, вы знаете, всегда готов своему пациентскому предназначению соответствовать, лишь бы горючего хватило...

Совершив опрокидон на посошок, Иван Афанасьевич чуть насупился и сказал:

— Ну с Богом, тяну и я свой жребий...

Взял крайний пирожок — тот, что лежал в самой нижней части вопросительного знака, в его точке. Формы самой простой — колобок. Прочитал:

### **Кредо жаворонка**

*в прыжке возвышенном  
про небо спеть  
побыть услышанным  
упасть  
опять взлететь  
в безмолвии  
со всех сторон открытом  
совсем чуть-чуть  
побыть забытым*

— Жаворонка живого кто-нибудь видел-слышал из вас? — спросил Иван Афанасьевич.

— Я слышал однажды, — сказал ДС, — когда на велосипеде ехал полевой тропкой; но увидеть не удалось, где-то он высоко порхал, солнце мешало...

— А я наоборот, видела жаворонка висящим над полем, крылышки так быстро двигались, что похожи были на полупрозрачный веер, но пения никакого не было слышно. Потом камнем вдруг — вниз...

— Эта песня его, Оленька, и была главная: невзвучная, запредельная песня, молитва о жизни. А отзыв ей — снизу, от подружки-жены, и, падая, он кусочек неба с собой для нее прихватил...

Иван Афанасьевич длинно посмотрел на небо, и нам показалось, что вот-вот... Нет, жаворонка не появилось, но откуда-то издали начали доноситься звуки, похожие на трели... Да, именно — звуки из глинковской песни о жаворонке, трельные припевные звуки: ляляляля — ляляляляАА...

И мы поняли: это зовет нас наш «Цинциннат».

Было бы неправильно, было бы просто странно, если бы у фрегата не было музыкальных позывных, приглашающих команду к работе. Трели жаворонка — как раз то, что надо.

Иван Афанасьевич подошел к колонне с флажком, пошуровал под ней, вытащил небольшое весельце, встал у берега, он же край плота, и мы двинулись...

Последний же тост, произнесенный Иваном Афанасьевичем, был такой.



## Тост сторожа детсада

Куда нам, взрослым, деться?

В холодном мире пусто.

Пусть недостаток детства  
нам возместит искусство.

Скажу и подлецу я,  
ворота отпирая:

давай, брат, жить танцуя,

давай, брат, жить играя.

Пусть ярче солнце светит  
и в жилах кровь не киснет.

Пусть меньше будет смерти  
и больше будет жизни.



## возращение к «Цинциннату»



то объяснит, почему так происходит?.. Всегда, ну почти всегда, с очень редкими исключениями: когда приезжает или уезжает мой гость, особенно если это близкий, дорогой мне человек, или когда я сам отбываю далеко или издалека прибываю, — резко меняет свой знак погода. И в том месте, откуда прибыл, и в том, куда...

Загадка эта не только меня касается, а похоже, всеобщая — недаром в народе говорят о прибывших: «погоду привез». Либо хорошую, либо...

Погода на нас влияет и тем может предопределить некоторые события жизни — это понятно. Но как объяснить влияние обратное?

Или это другая, не причинно-следственная событийная взаимосвязь, а клоническая (от слова «клонировать», воспроизводить повторно) — по соответствию сути или виду, по рифме?.. По той же закономерности, какая понуждает собак и их хозяев быть иной раз столь похожими друг на дружку, что и не сразу различишь, как говаривал первый и последний президент СССР, кто есть ху?..

Как бы то ни было, а погода в Океане Настроений вполне срифмовалась с нашим отплытием: не успел плотоостров Халявин усилиями своего хозяина направиться в сторону торчавшего на мели «Цинцинната», как внезапно задул ветрище, все более шквалистый, пошли волны, все более крупные и увесистые, небо заволклось мутным маревом с клочковатыми, бегущими вперегонки тучками, похожими на мохнатых монгольских лошадок...

— О-о, к шторму дело! — бодро сказал ИАХ и усилил работу веслом.

По счастью, ветер дул как раз в направлении нашего корабля, нас на него несло. Увидев это, Иван Афанасьевич вынул весло из воды — зачем помогать стихии, она и так совершит свое — и прилег.

— Вы тоже прилягте на всякий случай, чтобы порывом не сдуло, — посоветовал он.

Мы легли рядом. Слышно было, как на колонне отчаянно трепыхается островной флажок, потренькивают, посвистывают и подвывают «мерзавчики», превратившиеся в духовые инструменты... Я посмотрел на пальму: ветер немилосердно трепал ее ветви — как-то там приходится петуху?..

— Придется поскучать без гостей-то, — вздохнул ИАХ. — Когда пожалуете теперь?

— Скоро, Иван Афанасич, — поспешил я заверить. — Плавание наше ведь не заканчивается, в следующую книгу плывем. Обязательно завернем.

— И собаку вам можем привезти в следующий раз, хотите? — спросила Оля. — У моей подруги щенки... у пуделихи то есть щенки ожидаются...

— Насчет собаки оно конечно, псовую братию люблю, но в нашем островном клубе холостяков придется совет собирать, голосование проводить. Петьку особо уговаривать не понадобится, а вот Хвостик, боюсь, вето наложит...

— А обезьяну хотите? — предложил ДС. — У моего друга-психиатра живет юный макак, точь-в-точь на него похожий, просто до неприличия. Последнее время сладу с ним нет: факс сломал, компьютер изгадил, бросается с люстры на пациенток...

— Переходный возраст, — уточнил я. — А у вас тут все условия для сурового мужского перевоспитания.

— С обезьяном общность найдем, — твердо сказал ИАХ. — Изъяны исправим. Заметано.



Очутившись вблизи «Цинцинната», мы обнаружили радостный сюрприз: с мели его снесло. Вибрируя и прихлопывая парусами, фрегат плясал на мощных волнах, показывая свою **остойчивость** — качество, особо ценимое моряками и завидное для сухопутников: способность возвращаться в равновесное положение при самых, казалось бы, безвозвратных от него отклонениях.

Оставалось только подчалить к бортовому канатному трапу, уцепиться за него и взобраться на палубу, как вдруг Фортуна, до сего мига мило нам улыбавшаяся, оскалилась и показала ту часть своего тела, которую видят обычно существа невезучие: ветер резко задул в противоположную сторону.

Плотоостров стремительно понесло обратно, он летел по волнам, уже холмоподобным, с гребня на гребень, проваливался в междуволния, снова вздымался, «Цинциннат» удалялся...

— Стоп! В воду не прыгать! — скомандовал ИАХ, заметив мое импульсивное движение. — Не гоношись! В дрейф — ложись!

— Мальчики, назад едем! — крикнула Оля голосом, в котором смешались отчаяние и торжество. — В клубе холостяков будем жить!

— Как бы не так, — возразил ДС. — Кто как, а я еще норму супружасов недовыполнил...

— А теперь прыгайте! — приказал внезапно ИАХ, как раз в миг, когда плотоостров наш оказался в лощине между двумя громадными длинными волнищами, похожими на железнодорожные насыпи, и одна из них уже превращалась в вертикальную стену, готовую на нас обрушиться. — Смело — оп! Быстро! Они готовы! Они — за вами! Но ждать не будут! Единственный шанс! Теперь — или...

Тут мы увидели, кто такие Они: три больших плавника, похожих то ли на маленькие темные паруса, то ли на большие рога, выступили из воды; три иссиня-черные с прозеленью спины колыхались призывно совсем рядом... И свист, говорящий свист, нежный, ласкающий, ни с чем не сравнимый...

— Дельфины, — слабым голосом пролепетала Оля. — Дельфинчики... Милые... Я боюсь...

— Глазки боятся, а ножки прыгают! — ИАХ взял Олю за руку, намереваясь помочь. — Легко будет!

— Сама! — вскрикнула Оля и бултыхнулась в воду.

Мы успели увидеть, как одна из спин колыхнулась Оле навстречу и выставилась из воды как матрас; в следующий миг спутница наша уже лежала на этом ложе плашмя, крепко ухватившись руками за плавник — и тут волна-стена с космическим ревом рухнула на остров Халявин и поглотила все...

...Я очнулся в странном положении — лежа на спине в пенном соленом потоке, зажатый между каким-то твердо-скользким столбиком и упирающимся в меня боком рядом лежащего человека. То, на чем я лежал, вернее, на чем лежали мы с человеком впритык, было тоже скользковатым и непрестанно двигалось, то подымая нас вверх, то бросая вниз, то метая из стороны в сторону, но не давая соскользнуть и упасть. Мыплыли как будто в живой лодке-плоскодонке, и сверх того, в невидимом атмосферическом одеяле, сотканном из могучего запаха морских водорослей и из свиста, того самого нежного астрального свиста...

Через несколько мгновений я осознал, что нахожусь на спине дельфина, даже не одного, а двух, и что человек, лежащий рядом со мной — ДС.

Мы повернули друг к другу головы и попытались улыбнуться, довольно неубедительно.

— Какая-то симметрия, что ли? — пробормотал я. — Или симметричное сновидение?..

— Они устроили нам лодку из своих спин, — хрипло заговорил ДС. — Вглубь не заныривают, высоко держат, дышать дают... Между волнами идут, как ракеты... А вот куда несут, непонятно...

— Ребята, приплыли! — раздался вдруг откуда-то сверху, совсем близко, Олин радостный голос. — Приплыли, слезайте! Я уже здесь! Поднимайтесь!

Движение приостановилось; мы с ДС бултыхались на дельфиньих спинах в волнах, перекатывавшихся через нас, уже не таких больших — шторм, видимо, затихал... Приподняли головы и увидели, что находимся возле самого борта нашего корабля, прямо перед канатным трапом. Оля стояла на палубе, пригласительно наклонялась и махала рукой.

— Залазьте, залазьте! Очухались?

В этот момент что-то большое с шумом выметнулось из воды рядом с нами и подлетело вверх, чуть не достав Олину протянутую руку.

— Не бойтесь, это Кирюша. Это он прощается.

Мы поняли, что это дельфин, доставивший к «Цинциннату» Олю.

— А почему Кирюша? — спросил я, перебираясь вслед за ДС со спин наших спасителей на канатный трап. — Он вам так представился?

— Да, только на своем языке. Это мой перевод. У каждого дельфина есть свое имя, разве не знаете? И у ваших тоже...

— Нас везли Сим и Гомер, — убежденно сказал ДС.

Сомневаться в этом было нельзя, потому что это было красиво.



## На корабле: три «мерзавчика»



е красиво получилось только одно: мы покинули остров Халявин, не попрощавшись с хозяином и спасибо ему не сказав. Вышло так, правда, по произволу стихии — как нынче говорят, по форсмажорному обстоятельству...

Да и остался ли в живых Иван Афанасьевич? Уцелел ли остров после обрушения водяной стены?..

Дул вялый зюйд-вест, «Цинциннат» двигался со скоростью около тринадцати узлов в час в направлении Моря Скуки... Поминутно мы забирались на капитанский мостик, поочередно смотрели в подзорную трубу, надеясь углядеть где-нибудь вдали знакомый флажок, пальму... Нет. Ничего. Только буграми по горизонту ходили остатки уходящего шторма, да стаи чаек кружились то там, то здесь с надрывными криками.

— Ой... Слушайте... Слышите?! — крикнула Оля шепотом. Именно так: шепотом по негромкости, а криком по значимости.

Мы прислушались — и услышали свист...

Тот самый.

И звуки выброса из воды и плюханья, легко отличимые от ударов и плеска волн.

— Они здесь! Вернулись!

За кормой резвились дельфины, покинувшие нас после того, как мы оказались в безопасности на борту. Все трое: Кирюша, Сим и Гомер, один за другим высоко выпрыгивали из воды, словно соревнуясь, кто выскочит выше всех, и вытянутые клювы их то и дело поднимались над краем борта.

Мы опрометью кинулись на корму.

— Смотрите!! — заорал ДС вслух (обычно он орет молча). — У них что-то есть!! Для нас!!!

Мощный выпрыг Кирюши последовал вслед за тем, и на корму из клюва его что-то полетело, упало и пока- тилось... Бутылка!

«Мерзавчик»!

Оля проворно схватила бутылку и принялась распечатывать — это было не трудно, всего лишь отод- рать с горлышка скотч... Но тут выпрыгнул Сим (мы, хотя и не успели разглядеть наших друзей, как-то нут- ром знали, кого как зовут, наверное, они нам это транслировали — дельфины, как известно, великие те- лепаты) — взлетел над бортом еще выше Кирюши и вбросил еще одного «мерзавчика», прямо с лету его подхватил ДС.

А следующего, как уже понятно читателю, приш- лось принять от Гомера мне. Вышло это, правда, не совсем гладко: Гомер, хотя и был самым крупным из троих, прыгал всех ниже, до края борта не доставал — то ли вес мешал, то ли возраст — и несколько раз мне пришлось тянуть руку вниз, чтобы выхватить у него «мерзавчик» из клюва, но ничего не получалось, бу- тылка летела обратно в воду, Гомер там ее ловил и, прежде чем снова прыгнуть, делал по два или три ку- вырка, чтобы набраться духу...

Наконец, выпрыгнул еще ниже, зато успел подки- нуть бутылку в воздух, и я, перевесившись с борта вниз головой, успел ее подхватить на лету, но не удержал равновесия и оказался бы снова в воде, если бы ДС не удалось поймать меня за штанину и с превеликим тру- дом затащить назад.

Тем временем Оля с нетерпеливым любопытством, свойственным лучшей половине человечества, распе- чатала свой «мерзавчик».

— Бумажка какая-то... В трубочку свернута... Выт- рясла... Записка, ребята!

*На остров окровавище зовет Петр Петрович*



— Что еще за Петр Петрович, — удивился я. — И след птичьей лапы... Вместо подписи, что ли?

— Кроме петуха никто такую подпись поставить не мог, — с экспертной уверенностью заявил ДС. — Тээкс. Что в следующем послании?

*Сыжу под коковом. Нахвоотодоновор*



— Ну, это ясно кто! — засмеялась Оля. — Читайте скорее третье!

— Сейчас... секундочку... Тьфу ты ччч...

В моем «мерзавчике» бумажка расправилась и вытрясаться не желала.

— Разбейте, — посоветовал ДС.

— Ни-ни, — не позволила Оля, — это музейный экспонат, это история. Дайте-ка сюда...

Булавочной заколкой подцепила бумажку, вытащила и с торжеством показала:

*Сам себе равен. Иван Халывин*



— Живооой!!! — завопили мы в один голос. — Урааа! — и кинулись в пляс, в обнимку друг с дружкой, бумажками и бутылками.

— Стойте, — опомнилась Оля. — Надо Ивану Афанасичу записку послать, хотя бы словцо...

Вытащила карандаш и блокнот — они всегда при ней, профессия требует — но блокнот весь измок вместе с одеждой...

— Вот клочок петиного послания, текст не пострадал, — выручил ДС. — Что писать будем?

— Вот что:

**СПАСИБО**

— Вряд ли мы это сообщение передадим, — сказал я грустно, — вон, посмотрите: Они уже далеко...

Три сине-черных спинных плавника, издали похожих на рыбацкие поплавки, то пропадая, то выдаваясь вверх, быстро двигались к горизонту.

— Ох, ну... Мужики вы или нет?.. Дайте мне...

Мгновенно Оля запихнула бумажку в бутылку, залепила ее тем же скотчем и бросилась к борту.

— Кирюша! Кирюююшааа!! Кирюшенькааа!..

Ноль реакции со стороны удаляющихся.

И тогда Оля размахнулась и со всех своих женских силенок бросила «мерзавчика» в море.

Совсем недалеко. Безнадежно.

Что произошло дальше, легко догадаться, поняв логику нашего подзатынувшегося повествования.

Один из дельфинов — конечно, Кирюша, кто бы усомнился — дал полный назад, доплыл до беспомощной бутылки, поймал ее в клюв, трижды жонглерски подбросил, как рыбку, вверх, успев при каждом подбрасывании дружественно покивать нам головой, — и ринулся догонять товарищей.

Через полминуты Они слились с горизонтом.



## ЭПИЛОГ: ОТПЛЫТЧЕ В СЛЕДУЮЩУЮ КНИГУ



мысли в голове волнуются в отваге,  
И рифмы легкие навстречу им бегут,  
И пальцы просят к перу, перо к бумаге,  
Минута — и стихи свободно потекут.

Так дремлет недвижим корабль в недвижимой влаге,  
Но чу! — матросы вдруг кидаются, ползут  
Вверх, вниз — и паруса надулись, ветра полны;  
Громада двинулась и рассекает волны.  
Плывет. Куда ж нам плыть? . . . . .

. . . . . Пушкин

Эк куда занесло автора нашего, помыслит иной читатель. Начал за здравие, за депрессию то бишь, а закончил... Благо, не за упокой, но уж беллетристики наваял, стишочков невпроворот... Кому это надо?..

Внимание здорового (?) читательского большинства в наше время привлекается и удерживается либо тремя журналистскими Ж — Желтым, Жареным и Жестоким, оно же чернуха, либо тремя П — нет, не Поэзией, не Писательским мастерством, а вот чем: Практичностью, Пользой — ясной и недвусмысленной Применимостью текста: чтобы понятно было, что делать и как, главное даже не что, а как, как и как, бесконечные как, без заметного интереса (NB!) к вопросу —

## з а ч е м

Хитом востребованности была, есть и будет книга кулинарных рецептов — идеальный образчик Поваренной Книги Жизни, оторваться от коей человечеству так же проблематично, как голодному младенцу от материнской груди.

Никогда не насытит...



Пища духовная имеет свои уровни и разряды. Есть то, что жуется — и то, что вкушается. Есть напитки столовые, имеются и десертные, и слегка, и весьма горячительные, и элитные вина.

Откровенный вымысел — пир фантазии, цирк пера — если только выписан от души, лихо и вкусно, наподобие незабвенного «Гаргантюа и Пантагрюэля», подчас так забирать способен, что расставаться с ним трудно, как просыпаться от сладкого сна или кусок тела живого отрезать...

Это и читателя касается — продолжения, продолжения! — а что дальше?! — а герой жив?! — и писателя: образы, рожденные воображением, живут своей самовольной жизнью, как дети — не слушаются, озорничают, не хотят засыпать, о прощании навсегда и знать не желают...

Эта вот утка по-пекински, которой Иван Афанасьевич запустил в кота совершенно логично в своем положении, но для меня неожиданно, а уж тем паче непредсказуемо вдруг ожившая и улетевшая на корабль, — утка и там не успокоилась, а взяла да и вывела утят в укромном местечке кубрика, где прикармливалась кое-чем из наших припасов. Рыбку, понятно, тоже ловила, слетала с палубы в океан. Спросите — как успела за столь короткое время обзавестись потомством, — и кто папочка, извините, неужто непорочным зачатием?..

Не знаю, ей-богу, ума не приложу, но факт, как озорно пошутил бы Иван Афанасьевич, на яйцо. Точнее — на целых семь утиных яиц. Когда мы вернулись на «Цинциннат», пекиночка наша спряталась с утятами в трюм, как бы чего не вышло, но потом вывела семерых пушистых малышей на палубу: пора было спускать их на воду, учить жить...

И угощения, улетевшие на фрегат со скатерти-самобранки, без употребления остаться не пожелали. Свежие, аппетитные, изобретательные, изысканные — одна теплая яблочная шарлотка под лимонным сиропом, посыпанная миндальной крошкой, чего стоила! — а пирамида из взбитых сливок! — а фрикасе а-ля Помпадур! — стройно и ладно, как музыкальный ансамбль на эстраде, стояли они на овальном столе нашей кают-компания и приветствовали нас тонкими ароматами.

Когда «Цинциннат» под попутным норд-вестом взял курс на необитаемый остров Трудяга, нам уже ничего более и не оставалось, как приступить к подкреплению сил, потраченных в приключениях.

...Здесь, пожалуй, мы и очнемся от художественного взаимогипноза, страхнем хмель поэзии и вернемся в трезвую прозу бытия — снова переведем наше повествование в обстановку реальную, где начали разговор: на кухню ко мне; тут ведь тоже бывает иногда чем заправиться, хоть и не столь изобильно и разнопланово, как у Ивана Афанасьевича Халявина, дай Бог ему долгих дней.



Мой кухонный стол — круглый, удобный и для трапез, и для работы, и для бесед. На нем мы и разложили карту нашего путешествия, дабы определить маршрут дальнейшего плавания по Океану Настроений, Архипелагу Депресняк и прилежащим водам и землям. Тут же и горка писем...

Открываем наугад и работаем.

### **Я ничтожество**

**ВЛ**, у меня ужасное положение в жизни. Всего 19 лет, но уже ощущение полной безнадежности, жизнь проходит стороной. Началось все с неудачной поездки в Германию в надежде заработать деньги. Оказалось, что я ни на что не гоюсь. Вернулась с четким осознанием собственной ничтожности. Сажу дома, мечтаю о прекрасной жизни, но твердо знаю, что не смогу себя реализовать, потому что я ничтожество. В любовном плане то же самое, никаких перспектив. Тупик. Апатия ко всему, тоска. Выхода не вижу. Взяться бы за ум, но как? *Света*

**ДС** — В девятнадцать лет я пребывал точно в таком состоянии, и еще года три... Тяжелый возраст.

**ОК** — *Девушка гнобит себя из-за спотычек, которые и неудачами не назовешь. Как молотком вбивает себе в голову, что она ничтожество.*

**ВЛ** — Это не она, а ее подсознание и состояние вбивают в нее отрицательную самопрограмму.

**ДС** — Пока подробный ответ зреет, предлагаю экспресс-помощь:

### **ТЫ КРАСАВИЦА — ТЫ УМНИЦА — ТЫ ЧУДО**

В течение трех месяцев каждый день повторяй себе это вслух или шепотом тридцать три раза: по одиннадцать раз утром сразу после просыпания, днем после обеда в состоянии легкого расслабления мышц и вечером перед засыпанием. Повторяй на разные голоса; лучше, если это будут голоса тех, кого ты любишь, кому симпатизируешь.

Так ты пробудишь в себе то, **ЧЕМ** «взяться и за ум» — положительную самооценку — всему вопреки. Авансом!

Этот метод работает. Верь. Живи. Действуй.

**Я ни во что не верю**

ВЛ, мне 24 года. О чем я?.. Дело в том, что я ни во что не верю. Все, что виделось в жизни хорошего, в моем случае оказалось мифом или фуфлом, лажей. Полюбил девушку — оказалась б..ю. Расстались. Друзья уехали за границу. Родители: алкоголик-отец, глупая истеричная мать. Родину свою любить тоже непросто — коррупция, вранье.. Семья? Не хочу: не предвижу ничего хорошего. Деньги? В них верю: вижу их силу, но само по себе материальное благополучие мало что значит и не влечет. Одно время спасала «онлайновая жизнь». Не мне вам рассказывать, во что выливается подмена реальной жизни интернетом.

Моя проблема смешна на фоне того, что творится вокруг у других — сын-наркоман, неизлечимо больная мать, нищета, одиночество, инвалидность.. Все понимаю, но.. Больно, понимаете? Болящая пустота внутри. Нельзя жить без веры. Как, где найти мне то хорошее, настоящее, искреннее, что наполнит смыслом, заставит гореть, кожей чувствовать пролетающие мгновения, наполненные.. не знаю чем.. Как зажечь огонь внутри себя? Я гибну, доктор. Превращаюсь в растение. Ответьте, пожалуйста.. Леонид

ДС — Так и хочется протереть парню душу. Путает веру с ожиданием благ, боится любить...

**ОК — Экспресс-помощь есть у меня.**

*Сядь. В блокнотик запиши: вера — зрение души. Чтобы видела душа, встань в защиту малыша. От зверья его спаси и награды не проси...*

ВЛ — Срифмовали почти удачно: видно, общение с Иваном Афанасичем не прошло даром...

### Не была готова к уходу

ВЛ, мне 56 лет. Брест, работала в госучреждении, потом в коммерческом банке. Недавно меня уволили: шеф внезапно сказал, что возраст у меня пенсионный, и пора уступить место молодым. На мое место взяли дочку приятеля шефа, учащуюся заочно на ввфаке.

Я человек общительный, всегда работала с людьми, и вот оказалась не у дел. Совершенно не старуха, полна сил, сидеть в платочке на лавочке даже в 80 лет не буду. В душе раздрай. Обидно, что из-за каких-то цифр в паспорте предпочли молодую малограмотную особу, и это при том, что работой моей все были довольны, и еще сейчас то и дело просят помочь. Виду не показываю, при встречах с бывшими коллегами и с шефом — рот до ушей. А на улицу почти не выхожу, видеть никого не хочу, руки ни к чему не лежат. Знаю: нельзя лежать на диване, нельзя, но лежу. Чего хочу, не знаю. Не готова была к уходу ни морально, ни материально..

Случись звонок в дверь — выйду с улыбкой, еще и утешу кого-нибудь. А меня — никто, думает, что и не нуждаюсь.. Тайком плачу. Может, это уже психическое расстройство? Стыдно ужасно.. А.Н.

### ОК — «Пенсионная депрессия»?

ДС — Плюс душевная травма. За такие проводы хорошего человека шефу этому в пору морду набить.

ВЛ — Будем считать, что мы это уже сделали и всем Хамо Начальникусам то же самое обещаем. А вас, милая А.Н., призываем: присоединяйтесь к нам. Не к мордобитию, нет, это занятие вынужденное, а к свободной работе свободных людей. **Вы можете!**

### У меня болит жизнь

ВЛ, лет 5 уже я не человек — полутруп. Никаких патологий не нашли: все анализы в норме. Занимал приличный пост в бизнесе, женат был 15 лет, казалось, что все шикарно. Влюбился в молоденькую, развелся. Молоденькая кинула, наставила рога, нашла себе мачо. Остался один. Карьера упала в ноль. Бесплодное раскаяние. Сейчас опять встретил девушку мечты, и опять разрыв. Не москвичка, пыталась использовать..

Мне 39 лет, качок, армия — спецназ, айкидо черный пояс. А реву по 10 раз в день, жить не хочется. Православный, до суицида не докачусь, но.. Чувствую, ничего больше в жизни не будет хорошего, работу не найду, знакомиться не умею — столбняк полный, собраться с мыслями не могу, самооценка ниже плинтуса, зачем жить дальше, не знаю. Постоянное состояние глубокого горя.словно стою на санках на горке и они примерзли..

Врачи гоняют друг к другу, говоря, что я не их больной. Что у тебя болит-то, спрашивают? Не знаю, что отвечать. Душа? Сомневаюсь уже, есть она у меня или нет. У меня болит жизнь. *Сергей*

*ОК — Болит жизнь — от души сказано.*

ДС — Примерзшие к горке санки — точный образ жизненного кризиса и тупика сознания.

ВЛ — Кризисная депрессия в полном цвету.

*ОК — Раньше про такое говорили: бес попутал, с пути сбил. Бес в обличии «девушек мечты»...*

ДС — Депрессия в этом случае, как и во многих иных, занимает место несостоявшейся метаноии —

термин из христианского обихода, буквально: перемена ума, практически: осмысленное раскаяние.

**ВЛ** — Слово «осмысленное» я бы написал сплошь заглавными буквами. Если сравнить с практикой компьютерной, то это — переустановка системы. Не перезагрузка после отключения, когда возвращается в действие то же самое, а качественное обновление.

**ДС** — Тут и потери внешних жизненных позиций произошли, и потери внутренние — как компьютерщики еще говорят, слетели настройки.

**ОК** — *В одиночку, без знающего и сильного душе-настройщика, можно ли восстановиться?*

**ВЛ** — Можно, но сложно.

**ДС** — Да и душенастройщику, если это не шарлатан, придется повозиться не один день.

**ОК** — *А в чем главная сложность? Человек вроде бы расположен и к раскаянию, и к пониманию...*

**ДС** — Это важно, но не достаточно. Чтобы глубоко переменилось душевное состояние, нужно, чтобы одно ключевое слово, которое Сергей обронил в письме мимоходом, наполнилось для него живым содержанием. Вот оно, это слово: **З а ч е м**.

**ОК** — *Можно ли это именно слово и считать экспресс-помощью для Сергея?*

**ДС** — Хотелось бы, чтобы так получилось. Обдумывание, зачем жить — домашнее задание для души, подготовка к встрече с Обновленным Собой...

**ВЛ** — Все, что мы здесь старались сказать и сделать для наших читателей, тоже, даст Бог, станет экспресс-помощью для Сергея и для многих других.

Между прочим, мы уже находимся в следующей книге, уже влетаем...



# ЗАЧЕМ

банк смыслов жизни

## НОВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА ФРЕГАТЕ «ЦИНЦИНАТ»

с заходом в АРХИПЕЛАГ ДЕПРЕСНЯК,  
посещением МОРЯ ТРЕВОГ И СУЕТ,  
МОРЯ СКУКИ, ОСТРОВОВ СТРАХА,  
СТРЕССОВОЙ КРУЧИ, ЗАБОТНОЙ ЗЫБИ,  
ГРЯДЫ ПОТЕРЬ, КРИЗИСНОГО ПРОЛИВА и других  
пространств ОКЕАНА НАСТРОЕНИЙ, в том числе  
ОАЗИСА ПРОСВЕТЛЕНИЯ в ПУСТЫНЕ ПОИСКА  
с целью внесения посильного вклада  
в упомянутый Банк Смыслов Жизни  
для пользования по свободному выбору  
наших досточтимых читателей

## СРЕДИ ТЕМ

**Каждый возраст — переходный:** о сменных состояниях тела и духа, о преходящем в жизни; о кризисных полосах — как обращаться их во благо.

**Горе — как пережить и жить дальше:** о наших потерях, о том, как превозмогать удары судьбы.

**Право быть спасенным:** о самовольном уходе из жизни, о предотвращении непоправимого.

**Вечный двигатель внутри нас:** как выходить из состояний опустошенности, как заново обретать вкус к жизни, веру и оптимизм, силу духа.

**Симпозиум докторов:** сумма средств, исцеляющих и помогающих при депрессиях.

**Словарь настроения:** от Абсурда до Ясности — алфавитный путеводитель по Океану Настроений и прилежащим пространствам — для облегчения поиска конкретных решений конкретных вопросов.

ДО ВСТРЕЧИ В ЖИТЕЙСКОМ МОРЕ!



## Владимир Леви

в серии «Азбука здравомыслия»  
издательства «Метафора»  
вышли книги Владимира Леви:

**ПРИРУЧЕНИЕ СТРАХА  
ТРАВМАТОЛОГИЯ ЛЮБВИ  
ВАГОН УДАЧИ  
СЕМЕЙНЫЕ ВОЙНЫ  
ЛЕКАРСТВА ОТ ЛЕНИ  
БЛИЖЕ К ТЕЛУ**

а также подарочное издание — пять книг в одной

### **АЗБУКА ЗДРАВОМЫСЛИЯ**

подарочное издание, пять книг в одной:  
«Приручение страха», «Вагон удачи», «Травматология любви»,  
«Семейные войны», «Ближе к телу».

Скоро выйдет:

### **КВАЖДЫ КВА**

**стихи, сказки, загадки для детей и взрослых**

Эта книга поможет взаимопониманию между вами и ребенком,  
поможет развить интеллект и интуицию ребенка,  
умение понимать других и общаться.

в серии «Доверительные разговоры»  
издательства «Тоорбоан»  
вышли книги Владимира Леви:

### **НАЕМНЫЙ БОГ**

О тайнах воздействия человека на человека.  
О природе внушения и гипноза.  
О психологии власти, зависимости и веры

## **ОДИНОКИЙ ДРУГ ОДИНОКИХ**

Одиночество исследуется углубленным психологическим анализом, художественной прозой, поэтическим проникновением.  
Книга рассказывает, как раскрыться, найти друзей, встретить родную душу и обрести любовь.

в серии «Конкретная психология»  
издательства «ТоорбоаН»  
вышли книги Владимира Леви:

## **КУДА ЖИТЬ?**

Освобождение от зависимостей: алкогольной, любовной, табачной, пищевой, игровой, оценочной...  
Путь к внутренней свободе.  
Энциклопедия отвычек и полезных привычек.

## **НОВЫЙ НЕСТАНДАРТНЫЙ РЕБЕНОК**

Как общаться с ребенком,  
чтобы не потерять его в собственном доме.  
Как помочь ребенку в трудностях и болезнях.  
Как вырасти вместе с ребенком.

## **ОШИБКИ ЗДОРОВЬЯ**

Как исправлять ошибки тела и души.  
Энциклопедия самооздоровления.

## **ИСКУССТВО БЫТЬ ДРУГИМ**

Как научиться чувствовать и понимать  
другого человека.

Спрашивайте в книжных магазинах  
и на интернет-сайтах: [www.levi.ru](http://www.levi.ru) и [www.bolero.ru](http://www.bolero.ru)

Издательство «Торбоан» представляет  
новую серию книг Владимира Леви:

## **?—ВОТ—!**

### **жизневедение в вопросах и ответах**

Ответы на самые разные вопросы и проблемы, с которыми обращаются к всемирно известному врачу, психологу и писателю, в виде очерков, реплик, заметок, эссе, экспресс-консультаций. Афоризмы, стихи, юмор — все то, чем богаты книги Владимира Леви, здесь также многообразно представлено.

Живой разговор автора с читателем, максимально приближенный к личному общению.

Скоро выйдет первая книга серии:

## **ЛЮБИТЬ ЗНАЧИТ ДОГАДЫВАТЬСЯ**

Как быть, если близкий неуправляемо агрессивен?

Становятся ли пациенты друзьями?

Как жить некрасивой девушке?

Как ребенку защититься от жестокости?

Надо ли худеть и зачем?

Как принять верное решение?

Что выбрать: любимое дело или хорошие деньги?

Как найти смысл в трезвой жизни?

Долг или любовь: что важнее?

Как пережить горе?

Как научиться прощать?

Более ста вопросов, подобных этим, — с ответами, дающими лоцманскую карту жизни, свод стратегий и тактик в наше сложное время.

Спрашивайте в книжных магазинах  
и на интернет-сайтах: [www.levi.ru](http://www.levi.ru) и [www.bolero.ru](http://www.bolero.ru)

Издательство «Торобоан» представляет  
новую серию книг Владимира Леви:

## **Б И П С И**

### **Безопасность и Психология**

При авторском участии и под общей редакцией  
Владимира Леви с участием известного автора книг  
по социальному программированию  
Максима Кузнецова и других авторов

Пособия по защите от зла на всех уровнях:  
от домашнего насилия и уличного бандитизма до  
психологического хищничества социальных систем.

Скоро выйдет первая книга серии:

## **ХАМИСТИКА**

### **искусство жить в России и не только способы противостояния злу**

**Авторы: Владимир Леви, Максим Кузнецов, Максим Несмеянов**  
Книга о психологии зла и о том, как его побеждать конкретными  
средствами в конкретных условиях. Решебник критических  
жизненных ситуаций.

Проводится индивидуальная и групповая работа  
под руководством квалифицированных специалистов БИПСИ.

Подробности на интернет-сайтах:

[www.levi.ru](http://www.levi.ru), [www.bipsi.ru](http://www.bipsi.ru)

**Владимир Леви**  
**Серия «Конкретная психология»**

## **НЕ ТОЛЬКО ДЕПРЕССИЯ: ОХОТА ЗА НАСТРОЕНИЕМ**

Подписано в печать: 02.07.2007  
Формат 84x108 1/32. Бумага газетная. Печать офсетная  
Усл. печ. л. 17,82 . Тираж 10000 экз.

Зак. тип. № 4382

Отпечатано  
в ОАО «Издательско-полиграфический комплекс  
«Ульяновский Дом печати»  
432980, РФ, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Дизайн, оформление переплета: А.В.Захарова

### **Издательство «Торобоан»**

Адрес для писем: 117639, Москва, а/я 2, Леви В.Л.  
Персональный сайт Владимира Леви: [www.levi.ru](http://www.levi.ru)

Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение, размножение или распространение каким бы то ни было способом материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения издательства ООО «ТОРОБОАН».